

Université de Montréal

**Vers une meilleure compréhension du concept de l'optimisme en sport :  
analyse exploratoire de l'expérience de joueurs de tennis d'élite  
et de l'influence de leurs parents**

par  
Christiane Trottier  
Département de kinésiologie

Thèse présentée à la Faculté des études supérieures  
en vue de l'obtention du grade de Philosophiae Doctor (Ph.D.)  
en sciences de l'activité physique

août 2005

© Christiane Trottier, 2005



GV

201

U54

2006

v.002

## AVIS

L'auteur a autorisé l'Université de Montréal à reproduire et diffuser, en totalité ou en partie, par quelque moyen que ce soit et sur quelque support que ce soit, et exclusivement à des fins non lucratives d'enseignement et de recherche, des copies de ce mémoire ou de cette thèse.

L'auteur et les coauteurs le cas échéant conservent la propriété du droit d'auteur et des droits moraux qui protègent ce document. Ni la thèse ou le mémoire, ni des extraits substantiels de ce document, ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans l'autorisation de l'auteur.

Afin de se conformer à la Loi canadienne sur la protection des renseignements personnels, quelques formulaires secondaires, coordonnées ou signatures intégrées au texte ont pu être enlevés de ce document. Bien que cela ait pu affecter la pagination, il n'y a aucun contenu manquant.

## NOTICE

The author of this thesis or dissertation has granted a nonexclusive license allowing Université de Montréal to reproduce and publish the document, in part or in whole, and in any format, solely for noncommercial educational and research purposes.

The author and co-authors if applicable retain copyright ownership and moral rights in this document. Neither the whole thesis or dissertation, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

In compliance with the Canadian Privacy Act some supporting forms, contact information or signatures may have been removed from the document. While this may affect the document page count, it does not represent any loss of content from the document.

Université de Montréal  
Facultés des études supérieures

Cette thèse intitulée :

**Vers une meilleure compréhension du concept de l'optimisme en sport :  
analyse exploratoire de l'expérience de joueurs de tennis d'élite  
et de l'influence de leurs parents**

présentée par :  
Christiane Trottier

a été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

Marie-France Daniel  
présidente-rapporteuse

Wayne R. Halliwell  
directeur de recherche

Pierre Trudel  
codirecteur

Jean Côté  
membre du jury

Martin Roy  
examineur externe

Rose-Marie Lèbe  
représentante du doyen de la FES

## RÉSUMÉ

Cette thèse porte sur le concept de l'optimisme et elle s'inscrit dans le cadre d'un nouveau courant en psychologie qui s'intéresse aux aspects positifs de l'expérience humaine. Si depuis une quinzaine d'années les publications scientifiques sur l'optimisme sont considérables dans le domaine de la psychologie générale, elles sont toutefois peu nombreuses dans le domaine sportif. Aussi, dans l'intérêt d'obtenir une meilleure compréhension du concept de l'optimisme en sport, cette étude qualitative explore l'expérience de joueurs de tennis d'élite et celle de leurs parents. Plus spécifiquement, la présente étude vise trois objectifs : a) mieux comprendre *comment* l'athlète d'élite manifeste son optimisme dans son cheminement compétitif en tennis, b) mieux comprendre *comment* les parents manifestent leur optimisme lors du cheminement tennistique de leur enfant et c) *explorer l'influence* qu'exercent les parents sur leur enfant dans le parcours tennistique. Une analyse exhaustive de la littérature sur les théories de l'optimisme, les concepts qui y sont apparentés et l'influence des parents en regard de l'expérience sportive des jeunes a permis de concevoir une nouvelle approche méthodologique. Dans cette optique, des entretiens semi-structurés ont été réalisés pour recueillir l'histoire de cinq familles ayant dans chacune d'elle un athlète âgé entre 15 et 18 ans engagé dans la compétition de tennis de haut niveau. Basé sur l'approche de Lieblich, Tuval-Mashiach et Zilber (1998), chaque entretien débutait avec une introduction qui permettait aux participants de raconter leurs succès et leurs obstacles en tennis (ou ceux de leur enfant lors des entrevues avec les parents) en exprimant leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements. L'étude de cas multiples (Yin, 2003) conjointement avec l'enquête de narration (Lieblich *et al.*, 1998) ont été choisies comme stratégies d'analyse. Les résultats obtenus sont présentés sous la forme de cinq études de cas. Dans ces études, l'expérience de l'athlète est présentée comme un livre où chaque chapitre fait

référence à une année investie dans le tennis compétitif et dans lequel il y a de un à trois événements (succès ou obstacles) ayant marqué l'athlète. Pour explorer comment l'optimisme se manifeste, une description détaillée des réactions de l'athlète (ses pensées, ses sentiments et ses comportements) et de celles de ses parents se retrouve lors de chaque événement présenté. De plus, des analyses transversales font émerger les caractéristiques communes et les divergences entre les études de cas. Plusieurs résultats sont mis de l'avant et discutés selon les théories dominantes sur l'optimisme et la littérature sur l'influence parentale en sport. Les résultats obtenus permettent de jeter un nouveau regard sur la conceptualisation de l'optimisme. Notamment, tous les athlètes de cette étude ont persévéré à travers les obstacles de leur parcours compétitif, sans pour autant avoir toujours composé efficacement et positivement avec leurs difficultés. De plus, les résultats mettent en lumière le fait que l'optimisme et le pessimisme ne semblent pas être incompatibles chez un athlète quand celui-ci vit une difficulté. Ils révèlent aussi que les obstacles de parcours engendreraient la possibilité pour l'athlète de développer son optimisme, d'autant plus si celui-ci reçoit le soutien de ses parents et de son entraîneur. Enfin, ces résultats indiquent que les parents peuvent influencer de façon directe la manifestation de l'optimisme de leur enfant (encourager ou persuader leur enfant à adopter des comportements optimistes) ou de façon indirecte (agir en tant que modèle en adoptant eux-mêmes des comportements optimistes). En somme, cette étude démontre que les athlètes et les parents expriment leur optimisme de différentes façons, compte tenu des événements qu'ils vivent et du contexte dans lequel les événements surviennent. Des implications pour l'intervention sont discutées et de nouvelles avenues de recherche proposées.

**MOTS-CLÉS :** Optimisme, joueurs de tennis d'élite, influence des parents, analyses qualitatives exploratoires, cas multiples, enquête de narration, haute performance.

## SUMMARY

The subject of this thesis is the concept of optimism which lies within the scope of a new trend in psychology which deals with positive aspects of the human experience. Over the last fifteen years, numerous scientific publications relating to optimism have appeared in the general psychology literature, however, little has been published with respect to the subject of optimism in sports. In an effort to better understand the concept of optimism in sports, this qualitative research explores the experiences of high performance tennis players as well as the experiences of their parents. More precisely, this study's three main objectives are : a) to better understand *how* the athlete's optimism is manifested throughout his competitive tennis development; b) to better understand *how* the tennis player's parents manifest their optimism throughout the competitive tennis development of their child, and; c) to *explore the parents' influence* over their child's tennis development. After an exhaustive analysis of the literature pertaining to theories of optimism, concepts related to optimism, and parental influences in respect to the sport experience of young athletes, a new methodological approach was developed. As a result, semi-directed interviews were carried out in order to gather the history of five families, each of which had an athlete aged between 15 and 18 years engaged in high level tennis competition. Based on Lieblich, Tuval-Mashiach and Ziber's (1998) approach, each interview began with an introduction that allowed the participants to tell a story about their successes and obstacles encountered in tennis (or, for the parents interviewed, that of their children's), in terms of their thoughts, feelings and behaviours. Multiple-case studies (Yin, 2003) paired with narrative research inquiries (Lieblich *et al.*, 1998) were chosen for data analyses. The results are presented in the manner of five case studies. In these investigations, the athlete's experience is presented as a book, where each chapter represents a year of competition in which there are one to three events (successes or obstacles) that

affected the athlete. In order to explore how optimism is manifested, detailed descriptions are provided for the athletes' reactions (thoughts, feelings and behaviours) and their parents' reactions to each event. Follow-up cross-case analyses are used to bring out similarities and differences between each case study. Many results are brought forward and discussed according to the prevailing theories on optimism and the literature available on parental influence in sports. The present results provide a new perspective on the conceptualization of optimism. For example, all interviewed athletes showed perseverance through obstacles during their competitive development, even when they were not able to deal effectively and positively with their difficulties. As well, the results bring to light the presence of both optimism and pessimism in athletes going through difficulties and suggest that obstacles encountered may actually help the athlete to develop his optimism, especially if he receives support from his parents and coach. Finally, these results indicate that the parents are able to influence the manifestation of optimism in their child either directly (encourage or persuade their child to choose optimistic behaviours) or indirectly (act as a role model by adopting optimistic behaviours themselves). In summary, the results of this study show that the athletes and their parents express their optimism in different ways, depending on the events they go through and the context in which they occur. Implications for interventions in sports psychology are discussed and new research avenues are presented.

**KEY WORDS :** Optimism, elite tennis players, parental influence, qualitative exploratory analyses, multiple-case studies, narrative research, high performance.

## TABLE DES MATIÈRES

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Résumé français.....                                                    | iv        |
| Résumé anglais.....                                                     | vi        |
| Table des matières.....                                                 | viii      |
| Liste des tableaux.....                                                 | xxii      |
| Liste des figures.....                                                  | xxiv      |
| Liste des abréviations.....                                             | xxviii    |
| Dédicace.....                                                           | xxix      |
| Remerciements.....                                                      | xxx       |
| <b>INTRODUCTION.....</b>                                                | <b>1</b>  |
| <b>PREMIÈRE SECTION - LE CADRE CONCEPTUEL.....</b>                      | <b>7</b>  |
| <b>Approches théoriques dominantes sur l'optimisme.....</b>             | <b>8</b>  |
| <b>Théorie de Scheier et Carver : la disposition à l'optimisme.....</b> | <b>8</b>  |
| Origine du concept de la disposition à l'optimisme.....                 | 8         |
| Définition de la disposition à l'optimisme.....                         | 9         |
| Instruments de mesure de la disposition à l'optimisme.....              | 11        |
| Recherches sur la disposition à l'optimisme.....                        | 12        |
| Sources de la disposition à l'optimisme.....                            | 14        |
| Développement de la disposition à l'optimisme.....                      | 15        |
| <b>Théorie de Seligman : le style explicatif.....</b>                   | <b>15</b> |
| Origine du concept du style explicatif.....                             | 15        |
| Définition du style explicatif.....                                     | 17        |
| Instruments de mesure du style explicatif.....                          | 19        |
| Recherches sur le style explicatif.....                                 | 21        |
| Sources du style explicatif.....                                        | 23        |
| Développement du style explicatif optimiste.....                        | 24        |
| <b>Résumé.....</b>                                                      | <b>25</b> |
| <b>D'autres théories sur l'optimisme.....</b>                           | <b>26</b> |
| <b>Théorie de Weinstein : l'optimisme irréaliste.....</b>               | <b>26</b> |
| <b>Théorie de Taylor et Brown : les illusions positives.....</b>        | <b>26</b> |
| <b>Théorie de Norem et Cantor : l'optimisme stratégique.....</b>        | <b>27</b> |
| <b>Théorie de Epstein et Meier : l'optimisme naïf.....</b>              | <b>29</b> |

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Les concepts voisins .....</b>                                                                        | <b>29</b> |
| <b>L'efficacité personnelle selon Bandura .....</b>                                                      | <b>30</b> |
| Définition de l'efficacité personnelle .....                                                             | 30        |
| Théorie de l'efficacité personnelle .....                                                                | 30        |
| Sentiment optimiste d'efficacité personnelle .....                                                       | 31        |
| Sources d'efficacité personnelle .....                                                                   | 32        |
| Comparaisons entre l'efficacité personnelle et l'optimisme .....                                         | 34        |
| <b>L'espoir selon Snyder .....</b>                                                                       | <b>36</b> |
| Définition de l'espoir.....                                                                              | 36        |
| Théorie de l'espoir .....                                                                                | 37        |
| Influence des parents sur l'espoir des enfants .....                                                     | 37        |
| Comparaisons entre l'espoir et l'optimisme .....                                                         | 38        |
| <b>La confiance en soi spécifique au sport selon Vealey .....</b>                                        | <b>39</b> |
| Définition de la confiance en soi spécifique au sport.....                                               | 39        |
| Sources de la confiance en soi spécifique au sport.....                                                  | 40        |
| Modèle de la confiance en soi spécifique au sport.....                                                   | 40        |
| Comparaisons entre la confiance en soi spécifique au sport<br>et l'optimisme.....                        | 43        |
| <b>L'optimisme et la performance sportive .....</b>                                                      | <b>45</b> |
| <b>Disposition à l'optimisme et performance sportive.....</b>                                            | <b>45</b> |
| <b>Style explicatif et performance sportive.....</b>                                                     | <b>48</b> |
| <b>Résumé.....</b>                                                                                       | <b>50</b> |
| <b>L'influence des parents sur l'expérience sportive des jeunes .....</b>                                | <b>50</b> |
| <b>Vue d'ensemble des limites des recherches sur l'optimisme et sur<br/>l'influence des parents.....</b> | <b>58</b> |
| <b>Les limites des recherches sur l'optimisme.....</b>                                                   | <b>59</b> |
| Utilisation des tests.....                                                                               | 59        |
| Recherches axées sur le cognitif .....                                                                   | 61        |
| Recherches axées sur les difficultés .....                                                               | 62        |
| Utilisation de contextes artificiels .....                                                               | 62        |
| Peu d'études en sport.....                                                                               | 63        |
| Peu d'études auprès des parents.....                                                                     | 63        |
| <b>Les limites des recherches sur l'influence des parents en sport .</b>                                 | <b>64</b> |
| <b>L'intervention en psychologie du sport.....</b>                                                       | <b>66</b> |
| <b>Proposition d'une avenue de recherche complémentaire.....</b>                                         | <b>69</b> |
| <b>Définitions opérationnelles .....</b>                                                                 | <b>72</b> |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <b>DEUXIÈME SECTION - LA MÉTHODOLOGIE</b> .....                | 74 |
| <b>La stratégie de recherche qualitative</b> .....             | 75 |
| <b>Les participants</b> .....                                  | 78 |
| <b>La collecte des données</b> .....                           | 79 |
| <b>L'analyse des données</b> .....                             | 82 |
| <b>Transcription des données</b> .....                         | 82 |
| <b>Codage des données</b> .....                                | 82 |
| <b>Interprétation des données</b> .....                        | 83 |
| <b>Synthèse de chaque cas</b> .....                            | 84 |
| <b>Les stratégies pour accroître la validité</b> .....         | 85 |
| <b>Expérience de l'intervieweuse</b> .....                     | 86 |
| <b>Triangulation</b> .....                                     | 86 |
| <b>Feed-back des pairs</b> .....                               | 86 |
| <b>Révision du rapport par les participants</b> .....          | 87 |
| <b>TROISIÈME SECTION - LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS</b> ..... | 88 |
| <u><b>Étude de cas 1 : la famille de Louis</b></u> .....       | 90 |
| <b>Profil de la famille</b> .....                              | 90 |
| Description de Louis .....                                     | 90 |
| Description de la mère .....                                   | 92 |
| Description du père .....                                      | 93 |
| <b>Les chapitres du livre de Louis</b> .....                   | 95 |
| <b>Chapitre 1 : « Une année à oublier »</b> .....              | 95 |
| <b>Événement 1.1 : Difficultés avec l'entraîneur</b> .....     | 95 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                        | 95 |
| Les pensées de Louis .....                                     | 95 |
| Les sentiments de Louis .....                                  | 97 |
| Les comportements de Louis .....                               | 97 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                         | 98 |
| Les pensées de la mère .....                                   | 98 |
| Les sentiments de la mère .....                                | 99 |

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| Les comportements de la mère.....                                    | 100        |
| Les pensées du père .....                                            | 100        |
| Les sentiments du père.....                                          | 101        |
| Les comportements du père .....                                      | 101        |
| <b>Chapitre 2 : « Du nouveau dans ma vie » .....</b>                 | <b>101</b> |
| <b>Événement 2.1 : Changement d'entraîneur .....</b>                 | <b>101</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                              | <b>102</b> |
| Les pensées de Louis .....                                           | 102        |
| Les comportements de Louis .....                                     | 103        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                               | <b>103</b> |
| Les pensées du père .....                                            | 103        |
| <b>Événement 2.2 : Premier championnat du monde .....</b>            | <b>104</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                              | <b>104</b> |
| Les pensées de Louis .....                                           | 104        |
| Les sentiments de Louis .....                                        | 105        |
| Les comportements de Louis .....                                     | 105        |
| <b>Chapitre 3 : « Une année d'entraînement intense » .....</b>       | <b>105</b> |
| <b>Événement 3.1 : L'obtention de bons résultats au tennis .....</b> | <b>105</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                              | <b>105</b> |
| Les pensées de Louis .....                                           | 105        |
| Les sentiments de Louis .....                                        | 105        |
| Les comportements de Louis .....                                     | 106        |
| <b>Chapitre 4 : « La plus belle année de ma vie » .....</b>          | <b>106</b> |
| <b>Événement 4.1 : Des tournois importants .....</b>                 | <b>106</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                              | <b>107</b> |
| Les pensées de Louis .....                                           | 107        |
| Les sentiments de Louis .....                                        | 108        |
| Les comportements de Louis .....                                     | 108        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                               | <b>108</b> |
| Les pensées du père .....                                            | 108        |
| Les sentiments du père.....                                          | 109        |
| <b>Événement 4.2 : Le championnat canadien de l'hiver .....</b>      | <b>109</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                              | <b>110</b> |
| Les pensées de Louis .....                                           | 110        |
| Les sentiments de Louis .....                                        | 110        |
| Les comportements de Louis .....                                     | 110        |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Les réactions des parents</b> .....                          | 110 |
| Les comportements du père .....                                 | 110 |
| <b>Événement 4.3 : Le championnat canadien de l'été</b> .....   | 111 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                         | 111 |
| Les pensées de Louis .....                                      | 111 |
| Les sentiments de Louis .....                                   | 112 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                          | 112 |
| Les pensées du père .....                                       | 112 |
| Les comportements du père .....                                 | 113 |
| <b>Chapitre à venir : « Mes efforts ont porté fruit »</b> ..... | 113 |
| <b>Les attentes de Louis</b> .....                              | 113 |
| <b>Les attentes des parents</b> .....                           | 113 |
| Les attentes du père .....                                      | 113 |
| <b>Autres aspects de l'influence des parents</b> .....          | 114 |
| L'influence générale de la mère .....                           | 114 |
| L'influence générale du père.....                               | 114 |
| <b>Interprétation du cas de Louis</b> .....                     | 115 |
| <b><u>Étude de cas 2 : la famille de Charles</u></b> .....      | 121 |
| <b>Profil de la famille</b> .....                               | 121 |
| Description de Charles.....                                     | 121 |
| Description de la mère .....                                    | 123 |
| Description du père.....                                        | 124 |
| <b>Les chapitres du livre de Charles</b> .....                  | 126 |
| <b>Chapitre 1 : « Des difficultés en tournois »</b> .....       | 126 |
| <b>Événement 1.1 : Les nombreuses défaites</b> .....            | 126 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                         | 126 |
| Les pensées de Charles .....                                    | 126 |
| Les sentiments de Charles.....                                  | 126 |
| Les comportements de Charles .....                              | 127 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                          | 128 |
| Les pensées de la mère.....                                     | 128 |
| Les sentiments de la mère .....                                 | 129 |
| Les comportements de la mère.....                               | 129 |
| Les pensées du père .....                                       | 129 |
| Les sentiments du père.....                                     | 129 |
| Les comportements du père .....                                 | 130 |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 2 : « Point tournant de ma carrière » .....</b>         | <b>130</b> |
| <b>Événement 2.1 : L'arrivée au programme sport-études .....</b>    | <b>130</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                             | <b>130</b> |
| Les pensées de Charles .....                                        | 130        |
| Les sentiments de Charles.....                                      | 130        |
| Les comportements de Charles .....                                  | 131        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                              | <b>131</b> |
| Les pensées du père .....                                           | 131        |
| <b>Événement 2.2 : Séjour dans une académie reconnue .....</b>      | <b>132</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                             | <b>132</b> |
| Les pensées de Charles .....                                        | 132        |
| Les sentiments de Charles .....                                     | 132        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                              | <b>132</b> |
| Les pensées de la mère.....                                         | 132        |
| <b>Chapitre 3 : « La pression du père » .....</b>                   | <b>133</b> |
| <b>Événement 3.1 : La tournée en Floride .....</b>                  | <b>133</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                             | <b>133</b> |
| Les pensées de Charles .....                                        | 133        |
| Les sentiments de Charles.....                                      | 135        |
| Les comportements de Charles .....                                  | 135        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                              | <b>136</b> |
| Les pensées du père .....                                           | 136        |
| Les comportements du père .....                                     | 137        |
| <b>Événement 3.2 : Changements d'entraîneurs .....</b>              | <b>137</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                             | <b>137</b> |
| Les pensées de Charles .....                                        | 137        |
| Les sentiments de Charles.....                                      | 137        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                              | <b>138</b> |
| Les pensées de la mère.....                                         | 138        |
| Les sentiments de la mère.....                                      | 139        |
| Les comportements de la mère.....                                   | 139        |
| Les pensées du père .....                                           | 140        |
| Les comportements du père .....                                     | 140        |
| <b>Événement 3.3 : Demi-finale du championnat canadien 14 ans .</b> | <b>140</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                             | <b>140</b> |
| Les pensées de Charles .....                                        | 140        |

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| Les sentiments de Charles .....                             | 140        |
| Les comportements de Charles .....                          | 140        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                      | <b>141</b> |
| Les pensées de la mère.....                                 | 141        |
| <b>Chapitre 4 : « Relation avec mon entraîneur » .....</b>  | <b>142</b> |
| <b>Événement 4.1 : Difficultés avec l'entraîneur.....</b>   | <b>142</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                     | <b>143</b> |
| Les pensées de Charles .....                                | 143        |
| Les sentiments de Charles.....                              | 143        |
| Les comportements de Charles .....                          | 143        |
| <b>Les réactions du père .....</b>                          | <b>143</b> |
| Les pensées du père .....                                   | 143        |
| <b>Chapitre à venir : « Vers les professionnels » .....</b> | <b>143</b> |
| <b>Les attentes de Charles .....</b>                        | <b>143</b> |
| <b>Les attentes des parents .....</b>                       | <b>144</b> |
| Les attentes de la mère .....                               | 144        |
| Les attentes du père .....                                  | 144        |
| <b>Autres aspects de l'influence des parents .....</b>      | <b>144</b> |
| L'influence générale de la mère .....                       | 144        |
| L'influence générale du père.....                           | 146        |
| <b>Interprétation du cas de Charles .....</b>               | <b>149</b> |
| <b><u>Étude de cas 3 : la famille de Marc</u>.....</b>      | <b>154</b> |
| <b>Profil de la famille .....</b>                           | <b>154</b> |
| Description de Marc.....                                    | 154        |
| Description de la mère .....                                | 155        |
| Description du père.....                                    | 156        |
| <b>Les chapitres du livre de Marc .....</b>                 | <b>157</b> |
| <b>Chapitre 1 : « Un début amusant ».....</b>               | <b>157</b> |
| <b>Événement 1.1 : Complicité avec l'entraîneure.....</b>   | <b>157</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                     | <b>157</b> |
| Les sentiments de Marc.....                                 | 157        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                      | <b>159</b> |
| Les pensées de la mère.....                                 | 159        |
| Les comportements de la mère.....                           | 159        |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Chapitre 2 : « Je m’amuse et je gagne »</b> .....             | 160 |
| <b>Événement 2.1 : Des victoires en tournois</b> .....           | 160 |
| <b>Les réactions de l’athlète</b> .....                          | 160 |
| Les pensées de Marc.....                                         | 160 |
| Les sentiments de Marc.....                                      | 161 |
| Les comportements de Marc.....                                   | 161 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                           | 161 |
| Les pensées de la mère.....                                      | 161 |
| Les comportements de la mère.....                                | 161 |
| <b>Événement 2.2 : La pression est au rendez-vous</b> .....      | 162 |
| <b>Les réactions de l’athlète</b> .....                          | 162 |
| Les pensées de Marc.....                                         | 162 |
| Les sentiments de Marc.....                                      | 164 |
| Les comportements de Marc.....                                   | 164 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                           | 164 |
| Les pensées de la mère.....                                      | 164 |
| Les comportements de la mère.....                                | 165 |
| <b>Chapitre 3 : « Changements et conséquences »</b> .....        | 166 |
| <b>Événement 3.1 : Des changements importants</b> .....          | 166 |
| <b>Les réactions de l’athlète</b> .....                          | 166 |
| Les pensées de Marc.....                                         | 166 |
| Les sentiments de Marc.....                                      | 167 |
| Les comportements de Marc.....                                   | 168 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                           | 168 |
| Les pensées de la mère.....                                      | 168 |
| Les sentiments de la mère .....                                  | 169 |
| Les comportements de la mère.....                                | 169 |
| <b>Chapitre 4 : « <i>Sweet sixteen</i> »</b> .....               | 169 |
| <b>Événement 4.1 : Attitude gagnante</b> .....                   | 169 |
| <b>Les réactions de l’athlète</b> .....                          | 170 |
| Les pensées de Marc.....                                         | 170 |
| Les sentiments de Marc.....                                      | 170 |
| Les comportements de Marc.....                                   | 171 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                           | 172 |
| Les pensées de la mère.....                                      | 172 |
| <b>Chapitre 5 : « Trop de pression égale difficultés »</b> ..... | 172 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Événement 5.1 : La pression de la compétition</b> .....       | 172 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                          | 173 |
| Les pensées de Marc.....                                         | 173 |
| Les sentiments de Marc.....                                      | 173 |
| Les comportements de Marc.....                                   | 174 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                           | 174 |
| Les pensées de la mère.....                                      | 174 |
| Les comportements de la mère.....                                | 175 |
| <b>Chapitre à venir : « Un avenir prometteur »</b> .....         | 175 |
| <b>Les attentes de Marc</b> .....                                | 175 |
| <b>Les attentes de la mère</b> .....                             | 175 |
| <b>Autres aspects de l'influence des parents</b> .....           | 176 |
| L'influence générale de la mère .....                            | 176 |
| <b>Interprétation du cas de Marc</b> .....                       | 177 |
| <b><u>Étude de cas 4 : la famille de Xavier</u></b> .....        | 183 |
| <b>Profil de la famille</b> .....                                | 183 |
| Description de Xavier.....                                       | 183 |
| Description de la mère .....                                     | 185 |
| Description du père.....                                         | 186 |
| <b>Les chapitres du livre de Xavier</b> .....                    | 188 |
| <b>Chapitre 1 : « L'arrivée dans le top 12 québécois »</b> ..... | 188 |
| <b>Événement 1.1 : Les premiers tournois</b> .....               | 188 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                          | 188 |
| Les pensées de Xavier .....                                      | 188 |
| Les sentiments de Xavier.....                                    | 189 |
| Les comportements de Xavier .....                                | 189 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                           | 191 |
| Les pensées de la mère.....                                      | 191 |
| Les sentiments de la mère.....                                   | 191 |
| Les comportements de la mère.....                                | 191 |
| Les pensées du père .....                                        | 192 |
| Les sentiments du père.....                                      | 193 |
| Les comportements du père .....                                  | 193 |
| <b>Événement 1.2: La blessure au coude</b> .....                 | 194 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                          | 194 |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Les sentiments de Xavier.....                                         | 194        |
| Les comportements de Xavier .....                                     | 195        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                                | <b>195</b> |
| Les pensées de la mère.....                                           | 195        |
| Les sentiments de la mère.....                                        | 195        |
| <b>Événement 1.3 : Les remarques de l'entraîneur .....</b>            | <b>195</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                               | <b>195</b> |
| Les pensées de Xavier .....                                           | 195        |
| Les sentiments de Xavier.....                                         | 196        |
| Les comportements de Xavier .....                                     | 197        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                                | <b>197</b> |
| Les pensées de la mère.....                                           | 197        |
| Les sentiments de la mère.....                                        | 197        |
| Les comportements de la mère.....                                     | 197        |
| <b>Chapitre 2 : « Transition » .....</b>                              | <b>198</b> |
| <b>Événement 2.1 : Des entraînements plus sérieux.....</b>            | <b>198</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                               | <b>198</b> |
| Les pensées de Xavier .....                                           | 198        |
| Les sentiments de Xavier.....                                         | 199        |
| Les comportements de Xavier .....                                     | 199        |
| <b>Chapitre 3 : « Rentrée dans le cercle des vainqueurs » .....</b>   | <b>199</b> |
| <b>Événement 3.1 : Blessure aux abdominaux .....</b>                  | <b>199</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                               | <b>199</b> |
| Les pensées de Xavier .....                                           | 199        |
| Les sentiments de Xavier.....                                         | 199        |
| Les comportements de Xavier .....                                     | 200        |
| <b>Événement 3.2 : Victoire au championnat québécois 14 ans .....</b> | <b>201</b> |
| <b>Les réactions de l'athlète .....</b>                               | <b>202</b> |
| Les pensées de Xavier .....                                           | 202        |
| Les sentiments de Xavier.....                                         | 202        |
| Les comportements de Xavier .....                                     | 202        |
| <b>Les réactions des parents .....</b>                                | <b>202</b> |
| Les pensées de la mère.....                                           | 202        |
| Les pensées du père .....                                             | 203        |
| <b>Chapitre 4 : « Année sabbatique forcée » .....</b>                 | <b>203</b> |
| <b>Événement 4.1 : Blessure aux genoux .....</b>                      | <b>203</b> |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                              | 203 |
| Les pensées de Xavier .....                                          | 203 |
| Les sentiments de Xavier.....                                        | 205 |
| Les comportements de Xavier .....                                    | 205 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                               | 206 |
| Les pensées de la mère.....                                          | 206 |
| Les sentiments de la mère.....                                       | 207 |
| Les comportements de la mère.....                                    | 207 |
| Les pensées du père .....                                            | 207 |
| Les comportements du père .....                                      | 208 |
| <b>Chapitre 5 : « Des efforts qui ont porté fruit »</b> .....        | 208 |
| <b>Événement 5.1 : Le retour des performances</b> .....              | 208 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                              | 208 |
| Les pensées de Xavier .....                                          | 208 |
| Les sentiments de Xavier.....                                        | 208 |
| Les comportements de Xavier .....                                    | 209 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                               | 210 |
| Les pensées de la mère.....                                          | 210 |
| <b>Chapitre à venir : « Devenir professionnel »</b> .....            | 210 |
| <b>Les attentes de Xavier</b> .....                                  | 210 |
| <b>Les attentes des parents</b> .....                                | 210 |
| Les attentes de la mère .....                                        | 210 |
| Les attentes du père .....                                           | 211 |
| <b>Autres aspects de l'influence des parents</b> .....               | 211 |
| L'influence générale de la mère.....                                 | 211 |
| L'influence générale du père.....                                    | 212 |
| <b>Interprétation du cas de Xavier</b> .....                         | 213 |
| <b><u>Étude de cas 5 : la famille de Cédric</u></b> .....            | 220 |
| <b>Profil de la famille</b> .....                                    | 220 |
| Description de Cédric.....                                           | 220 |
| Description de la mère.....                                          | 221 |
| Description du père.....                                             | 223 |
| <b>Les chapitres du livre de Cédric</b> .....                        | 224 |
| <b>Chapitre 1 : « Performances mais frustration en match »</b> ..... | 224 |
| <b>Événement 1.1 : Attitude négative en match</b> .....              | 224 |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                                      | 224 |
| Les pensées de Cédric .....                                                  | 224 |
| Les sentiments de Cédric .....                                               | 225 |
| Les comportements de Cédric .....                                            | 225 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                                       | 226 |
| Les pensées de la mère.....                                                  | 226 |
| Les comportements de la mère.....                                            | 226 |
| <b>Chapitre 2 : « La finale du championnat québécois »</b> .....             | 226 |
| <b>Événement 2.1 : Abandon en situation de match</b> .....                   | 226 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                                      | 227 |
| Les pensées de Cédric .....                                                  | 227 |
| Les sentiments de Cédric .....                                               | 227 |
| Les comportements de Cédric .....                                            | 228 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                                       | 228 |
| Les comportements de la mère.....                                            | 228 |
| <b>Chapitre 3: « Victoire au championnat canadien »</b> .....                | 228 |
| <b>Événement 3.1: Une victoire sans surprise</b> .....                       | 228 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                                      | 228 |
| Les pensées de Cédric .....                                                  | 228 |
| Les sentiments de Cédric .....                                               | 228 |
| <b>Chapitre 4 : « Défaite au championnat canadien »</b> .....                | 229 |
| <b>Événement 4.1 : Performances décevantes au championnat canadien</b> ..... | 229 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                                      | 229 |
| Les pensées de Cédric .....                                                  | 229 |
| Les sentiments de Cédric .....                                               | 229 |
| Les comportements de Cédric .....                                            | 230 |
| <b>Chapitre 5 : « Sérieux aux entraînements et combatif en match »</b> ..... | 231 |
| <b>Événement 5.1 : Déception au championnat canadien</b> .....               | 231 |
| <b>Les réactions de l'athlète</b> .....                                      | 231 |
| Les pensées de Cédric .....                                                  | 231 |
| Les sentiments de Cédric .....                                               | 231 |
| Les comportements de Cédric .....                                            | 232 |
| <b>Les réactions des parents</b> .....                                       | 233 |
| Les pensées de la mère.....                                                  | 233 |

|                                                                           |               |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Les comportements de la mère.....                                         | 233           |
| <b>Chapitre à venir : « Gagner Wimbledon ».....</b>                       | <b>233</b>    |
| <b>Les attentes de Cédric .....</b>                                       | <b>233</b>    |
| <b>Les attentes des parents .....</b>                                     | <b>234</b>    |
| Les attentes de la mère .....                                             | 234           |
| Les attentes du père .....                                                | 235           |
| <b>Autres aspects de l'influence des parents .....</b>                    | <b>235</b>    |
| L'influence générale de la mère .....                                     | 235           |
| L'influence générale du père.....                                         | 238           |
| <b>Interprétation du cas de Cédric .....</b>                              | <b>238</b>    |
| <b>QUATRIÈME SECTION - LES ANALYSES TRANSVERSALES ET LA</b>               |               |
| <b>DISCUSSION DES RÉSULTATS .....</b>                                     | <b>244</b>    |
| <b>Analyses transversales des études de cas .....</b>                     | <b>245</b>    |
| <b>Caractéristiques des participants reliées à l'optimisme.....</b>       | <b>245</b>    |
| <b>Réactions des athlètes à travers leurs obstacles .....</b>             | <b>248</b>    |
| <b>Réactions des athlètes à travers leurs succès.....</b>                 | <b>252</b>    |
| <b>Réactions des parents à travers les obstacles de leur enfant .....</b> | <b>253</b>    |
| <b>Réactions des parents à travers les succès de leur enfant.....</b>     | <b>256</b>    |
| <b>Influence des parents.....</b>                                         | <b>257</b>    |
| <b>Influence de l'entraîneur .....</b>                                    | <b>258</b>    |
| <b>Limites inhérentes à l'étude.....</b>                                  | <b>260</b>    |
| <b>Contributions de l'étude .....</b>                                     | <b>263</b>    |
| <b>Implications pratiques.....</b>                                        | <b>265</b>    |
| <b>CONCLUSION.....</b>                                                    | <b>269</b>    |
| <b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</b>                                   | <b>276</b>    |
| <b>APPENDICE A - Version originale anglaise du <i>LOT-R</i> .....</b>     | <b>xxxi</b>   |
| <b>APPENDICE B - Version originale anglaise du <i>ASQ</i> .....</b>       | <b>xxxiii</b> |
| <b>APPENDICE C - Certificat d'éthique de la recherche .....</b>           | <b>xl</b>     |

|                                                            |       |
|------------------------------------------------------------|-------|
| <b>APPENDICE D - Renseignements aux participants</b> ..... | xlii  |
| <b>APPENDICE E - Formulaire de consentement</b> .....      | xlvi  |
| <b>APPENDICE F - Guides d'entrevues</b> .....              | xlix  |
| <b>APPENDICE G - Fiche de prise de notes</b> .....         | lv    |
| <b>APPENDICE H - Fiches d'identification</b> .....         | lviii |

## LISTE DES TABLEAUX

### PREMIÈRE SECTION

|             |                                                                                                                                       |    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tableau 1 : | Les principales distinctions entre les optimistes et les pessimistes face à des difficultés selon Scheier et Carver (1985, 1992)..... | 10 |
| Tableau 2 : | Version canadienne-française du <i>LOT-R</i> .....                                                                                    | 12 |
| Tableau 3 : | Les principales distinctions entre les optimistes et les pessimistes selon Seligman (1991) .....                                      | 18 |
| Tableau 4 : | Exemple d'une situation négative de la version canadienne-française du <i>ASQ</i> .....                                               | 20 |
| Tableau 5 : | Synthèse des composantes de la revue de la littérature sur l'optimisme et les concepts voisins.....                                   | 44 |
| Tableau 6 : | Les limites des travaux de recherche de Scheier et Carver, et de Seligman sur l'optimisme.....                                        | 59 |

### DEUXIÈME SECTION

|             |                                                             |    |
|-------------|-------------------------------------------------------------|----|
| Tableau 7 : | Système de codage utilisé dans les tableaux synthèses ..... | 85 |
|-------------|-------------------------------------------------------------|----|

### TROISIÈME SECTION

|              |                                                                                                            |     |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tableau 8 :  | Synthèse des réactions de Louis et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique .....   | 116 |
| Tableau 9 :  | Synthèse des réactions des parents de Louis à travers les années du parcours tennistique .....             | 119 |
| Tableau 10 : | Synthèse des réactions de Charles et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique ..... | 151 |
| Tableau 11 : | Synthèse des réactions des parents de Charles à travers les années du parcours tennistique.....            | 152 |
| Tableau 12 : | Synthèse des réactions de Marc et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique .....    | 179 |
| Tableau 13 : | Synthèse des réactions de la mère de Marc à travers les années du parcours tennistique .....               | 181 |

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tableau 14 : Synthèse des réactions de Xavier et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique ..... | 214 |
| Tableau 15 : Synthèse des réactions de la mère de Xavier à travers les années du parcours tennistique.....             | 216 |
| Tableau 16 : Synthèse des réactions du père de Xavier à travers les années du parcours tennistique .....               | 218 |
| Tableau 17 : Synthèse des réactions de Cédric et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique ..... | 240 |
| Tableau 18 : Synthèse des réactions des parents de Cédric à travers les années du parcours tennistique.....            | 242 |

#### **QUATRIÈME SECTION**

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tableau 19 : Caractéristiques des athlètes reliées à la littérature sur l'optimisme .....                                  | 246 |
| Tableau 20 : Caractéristiques des parents reliées à la littérature sur l'optimisme .....                                   | 247 |
| Tableau 21 : Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les athlètes à travers leurs obstacles .....             | 248 |
| Tableau 22 : Comportements des athlètes à travers leurs obstacles reliés à la littérature sur l'optimisme.....             | 249 |
| Tableau 23 : Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les athlètes à travers leurs succès .....                | 253 |
| Tableau 24 : Comportements des athlètes à travers leurs succès reliés à la littérature sur l'optimisme.....                | 253 |
| Tableau 25 : Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les parents à travers les obstacles de leur enfant ..... | 255 |
| Tableau 26 : Comportements des parents à travers les obstacles de leur enfant reliés à la littérature sur l'optimisme..... | 255 |
| Tableau 27 : Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les parents à travers les succès de leur enfant .....    | 256 |
| Tableau 28 : Les types d'influence des parents dans le parcours tennistique de leur enfant .....                           | 259 |

## LISTE DES FIGURES

### PREMIÈRE SECTION

- Figure 1 : Relations entre les sources d'information sur l'efficacité, les attentes au plan de l'efficacité et la performance sportive.....33
- Figure 2 : Modèle de la confiance en soi spécifique au sport adapté à la recherche et à l'intervention (Traduit de Vealey, 2001).....41
- Figure 3 : Illustration des composantes à l'étude pour obtenir une meilleure compréhension de l'optimisme en sport .....72

### DEUXIÈME SECTION

- Figure 4: Illustration des cinq études de cas.....78

### TROISIÈME SECTION

- Figure 5 : Schématisation des caractéristiques de Louis .....91
- Figure 6 : Schématisation des caractéristiques de la mère de Louis .....93
- Figure 7 : Schématisation des caractéristiques du père de Louis .....94
- Figure 8 : Illustration des réactions de Louis et de ses parents face aux difficultés avec l'entraîneur .....96
- Figure 9 : Illustration des réactions de Louis et de son père face au changement d'entraîneur.....102
- Figure 10 : Illustration des réactions de Louis face à son premier championnat du monde.....104
- Figure 11 : Illustration des réactions de Louis face à l'obtention de bons résultats au tennis .....106
- Figure 12 : Illustration des réactions de Louis et de son père face aux tournois importants.....107
- Figure 13 : Illustration des réactions de Louis et de son père face au championnat canadien de l'hiver .....109

|             |                                                                                                                            |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figure 14 : | Illustration des réactions de Louis et de son père face au championnat canadien de l'été.....                              | 112 |
| Figure 15 : | Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Louis à travers les années du parcours tennistique .....   | 120 |
| Figure 16 : | Schématisation des caractéristiques de Charles .....                                                                       | 122 |
| Figure 17 : | Schématisation des caractéristiques de la mère de Charles.....                                                             | 124 |
| Figure 18 : | Schématisation des caractéristiques du père de Charles .....                                                               | 125 |
| Figure 19 : | Illustration des réactions de Charles et de ses parents face aux nombreuses défaites .....                                 | 127 |
| Figure 20 : | Illustration des réactions de Charles et de son père face à l'arrivée au programme sport-études.....                       | 131 |
| Figure 21 : | Illustration des réactions de Charles et de sa mère face au séjour dans une académie reconnue.....                         | 133 |
| Figure 22 : | Illustration des réactions de Charles et de ses parents face à la tournée en Floride .....                                 | 134 |
| Figure 23 : | Illustration des réactions de Charles et de ses parents face aux changements d'entraîneurs.....                            | 138 |
| Figure 24 : | Illustration des réactions de Charles et de sa mère face à la demi-finale du championnat canadien 14 ans.....              | 141 |
| Figure 25 : | Illustration des réactions de Charles et de son père face aux difficultés avec l'entraîneur.....                           | 142 |
| Figure 26 : | Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Charles à travers les années du parcours tennistique ..... | 153 |
| Figure 27 : | Schématisation des caractéristiques de Marc.....                                                                           | 155 |
| Figure 28 : | Schématisation des caractéristiques de la mère de Marc.....                                                                | 156 |
| Figure 29 : | Schématisation des caractéristiques du père de Marc.....                                                                   | 157 |
| Figure 30 : | Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à la complicité avec l'entraîneure .....                             | 158 |

|             |                                                                                                                    |     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figure 31 : | Illustration des réactions de Marc et de sa mère face aux victoires en tournois .....                              | 160 |
| Figure 32 : | Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à la pression .....                                          | 163 |
| Figure 33 : | Illustration des réactions de Marc et de sa mère face aux changements importants .....                             | 167 |
| Figure 34 : | Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à l'attitude gagnante .....                                  | 170 |
| Figure 35 : | Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à la pression de la compétition .....                        | 173 |
| Figure 36 : | Schématisation des types d'influence exercés par la mère de Marc à travers les années du parcours tennistique..... | 182 |
| Figure 37 : | Schématisation des caractéristiques de Xavier .....                                                                | 184 |
| Figure 38 : | Schématisation des caractéristiques de la mère de Xavier.....                                                      | 185 |
| Figure 39 : | Schématisation des caractéristiques du père de Xavier .....                                                        | 187 |
| Figure 40 : | Illustration des réactions de Xavier et de ses parents face aux premiers tournois .....                            | 190 |
| Figure 41 : | Illustration des réactions de Xavier et de sa mère face à la blessure au coude .....                               | 194 |
| Figure 42 : | Illustration des réactions de Xavier et de sa mère face aux remarques de l'entraîneur .....                        | 196 |
| Figure 43 : | Illustration des réactions de Xavier face à ses entraînements plus sérieux.....                                    | 198 |
| Figure 44 : | Illustration des réactions de Xavier face à sa blessure aux abdominaux.....                                        | 200 |
| Figure 45 : | Illustration des réactions de Xavier et de ses parents face à la victoire du championnat québécois 14 ans.....     | 201 |
| Figure 46 : | Illustration des réactions de Xavier et de ses parents face à la blessure aux genoux .....                         | 204 |
| Figure 47 : | Illustration des réactions de Xavier et de sa mère face au retour des performances .....                           | 209 |

|             |                                                                                                                           |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figure 48 : | Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Xavier à travers les années du parcours tennistique ..... | 219 |
| Figure 49 : | Schématisation des caractéristiques de Cédric .....                                                                       | 221 |
| Figure 50 : | Schématisation des caractéristiques de la mère de Cédric.....                                                             | 222 |
| Figure 51 : | Schématisation des caractéristiques du père de Cédric .....                                                               | 224 |
| Figure 52 : | Illustration des réactions de Cédric et de sa mère face à l'attitude négative en match.....                               | 225 |
| Figure 53 : | Illustration des réactions de Cédric et de sa mère face à l'abandon en situation de match .....                           | 227 |
| Figure 54 : | Illustration des réactions de Cédric face à une victoire sans surprise .....                                              | 229 |
| Figure 55 : | Illustration des réactions de Cédric face à ses performances décevantes au championnat canadien .....                     | 230 |
| Figure 56 : | Illustration des réactions de Cédric face à sa déception au championnat canadien .....                                    | 232 |
| Figure 57 : | Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Cédric à travers les années du parcours tennistique ..... | 243 |

**LISTE DES ABRÉVIATIONS**

|              |                                          |
|--------------|------------------------------------------|
| <b>ASQ</b>   | <i>Attributional Style Questionnaire</i> |
| <b>LOT</b>   | <i>Life Orientation Test</i>             |
| <b>LOT-R</b> | <i>Revised Life Orientation Test</i>     |

***À mes parents,  
des modèles d'optimisme pour moi...***

## REMERCIEMENTS

J'aimerais d'abord exprimer toute ma gratitude envers mes superviseurs, Wayne Halliwell et Pierre Trudel, qui m'ont offert un encadrement empreint d'humanité et d'optimisme. Ils ont été pour moi une source d'inspiration qui m'a fait grandir comme chercheuse, comme consultante en psychologie du sport et comme personne. Wayne, je tiens à te remercier pour le partage de ton savoir et de ton expérience, tes conseils éclairés et tes idées novatrices qui m'ont permis d'acquérir plusieurs connaissances théoriques et appliquées. Je garde aussi de bons souvenirs des cours universitaires que nous avons enseignés ensemble et de tout le plaisir que nous avons eu à les préparer. Pierre, je tiens à t'exprimer toute ma reconnaissance pour m'avoir guidée avec générosité et enthousiasme. Grâce à tes qualités de pédagogue et à ton expertise, tu as su patiemment orienter mes réflexions pour me permettre d'approfondir mes connaissances et m'amener à voir les choses sous un angle nouveau. Merci de tes conseils judicieux et merci aussi de m'avoir transmis ta passion pour la recherche qualitative.

Je veux ensuite remercier les membres de mon comité d'évaluation, Marie-France Daniel (présidente-rapporteuse), Jean Côté (membre du jury), Martin Roy (examineur externe) et Rose-Marie Lèbe (représentante du doyen de la FES) pour la lecture consciencieuse de cette thèse ainsi que pour leurs commentaires et leur intérêt envers ma recherche.

Je tiens également à remercier tous les athlètes et les parents qui ont participé volontairement à ce projet. La qualité du temps que vous m'avez consacré et votre entrain à partager votre expérience reliée au tennis ont permis la réalisation de cette étude. Merci pour la confiance que vous m'avez accordée. J'aimerais aussi remercier chaleureusement Andrée Martin, de Tennis Québec, pour son intérêt envers cette recherche et son soutien.

Puis, je remercie grandement Jean-Marie Van der Maren, de l'Université de Montréal, et Gérald Boutin, de l'Université du Québec à Montréal, d'avoir accepté de partager avec moi leur expertise en recherche qualitative. J'aimerais également exprimer toute mon appréciation envers Marie Gravel, Nathalie Poulin et Marie-Andrée Saint-Pierre pour leur aide précieuse à certaines phases de ce projet. Merci aussi à Catherine Roy, Alexandre Dumas, Claude Lajoie, Jean Fournier et Pierre-Nicolas Lemyre pour les discussions fort stimulantes.

De plus, j'aimerais également remercier affectueusement les membres de ma famille pour leurs encouragements constants et leur appui. Plus particulièrement, Jérôme Bourgoin pour sa patience, son soutien et ses attentes toujours optimistes à mon égard. Mes remerciements vont également à mes amis(es) avec qui j'ai pu me ressourcer à maintes reprises et faire le plein d'énergie. Il m'est impossible de tous vous nommer, mais sachez que vos sourires et vos gentillesse ont mis de la gaieté dans cette aventure.

Enfin, j'aimerais adresser de sincères remerciements à la Fondation scout La Cordée, à la Faculté des études supérieures de l'Université de Montréal et au Secrétariat au loisir et au sport (Gouvernement du Québec) pour leur contribution financière.

# **INTRODUCTION**

The field of positive psychology at the subjective level is about valued subjective experience : well-being, contentment, and satisfaction (past), hope and optimism (future), and flow and happiness (present). At the individual level it is about positive individual traits – the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future-mindedness, spirituality, high talent, and wisdom. At the group level it is about the civic virtues and the institutions that move individuals toward better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Au cours des années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale, la science de la psychologie s'est principalement axée sur les questions d'ordre pathologique, et ce, au détriment du développement positif de l'individu et, du coup, de l'amélioration de la société. Avec l'arrivée du nouveau millénaire, Seligman et Csikszentmihalyi (2000)<sup>1</sup>, deux chercheurs de renom, ont affirmé l'importance de l'étude des aspects positifs de l'expérience humaine. Ils préconisent la mise en lumière d'une psychologie positive qui vise à construire à partir des forces existantes, plutôt que d'être uniquement consacrée aux faiblesses de l'humanité comme ce fut le cas antérieurement. Le sujet de la présente thèse s'inscrit donc dans le cadre de ce nouveau courant en psychologie et il porte sur le concept de l'optimisme.

Le concept de l'optimisme peut sembler nouveau pour certains chercheurs<sup>2</sup> en psychologie du sport. Pourtant, plusieurs philosophes (Descartes, 1628/1985; Pope, 1733-1734/1994; Voltaire, 1759/1959) et théoriciens (Freud, 1923/1961; Lazarus, 1983; Tiger, 1979) abordent le sujet depuis des siècles. Depuis les vingt dernières années, les travaux de recherche sur l'optimisme dans le domaine de la psychologie ont grandement évolué, surtout aux États-Unis. En général, les chercheurs reconnaissent

---

<sup>1</sup> Les références de cette thèse sont présentées selon les normes de l'APA (*American Psychological Association*).

<sup>2</sup> Par souci de lisibilité et pour éviter d'alourdir le texte, le masculin est utilisé comme générique dans cette thèse.

que le fait d'être optimiste suscite un grand nombre d'impacts bénéfiques dans la vie des individus, que ce soit en termes de santé, de bien-être que de performance (Gillham, Shatté, Reivich & Seligman, 2002; Peterson, 2000; Scheier, Carver & Bridges, 2002). La persévérance, la satisfaction, la gestion du stress, la réussite et la bonne humeur comptent parmi les bienfaits associés à l'optimisme.

En psychologie, les deux courants de recherche les plus établis au sein de la littérature sur l'optimisme sont, d'une part, les travaux de Scheier et Carver (1985, 1992; Scheier *et al.*, 2002) et, d'autre part, ceux de Seligman et ses collègues (Buchanan & Seligman, 1995; Gillham, Shatté *et al.*, 2002; Peterson, Seligman & Vaillant, 1988; Seligman, 1991). Si ces scientifiques conceptualisent l'optimisme d'après une approche cognitive, ils en définissent toutefois le concept différemment. D'un côté, Scheier et Carver voient l'optimisme comme une variable de la personnalité prédisposant une personne à s'attendre généralement à ce que des événements favorables lui arrivent dans l'avenir. De l'autre côté, Seligman et ses collègues envisagent l'optimisme comme une caractéristique individuelle basée sur le style explicatif : comment une personne s'explique les événements négatifs qui lui arrivent. D'autres chercheurs (Epstein & Meier, 1989; Norem & Cantor, 1986; Taylor & Brown, 1988; Weinstein, 1980) ont proposé des définitions différentes de l'optimisme; ces dernières seront présentées succinctement à l'intérieur de cette recherche.

D'emblée, soulignons que les auteurs intéressés par le concept de l'optimisme ont généralement utilisé une méthodologie quantitative afin de déterminer les impacts de ce concept sur le comportement humain. Les résultats de plusieurs recherches<sup>3</sup> portant sur la disposition à l'optimisme et sur le style explicatif ont démontré, entre autres, que

---

<sup>3</sup> Les termes « recherche » et « étude » sont utilisés de façon interchangeable dans le présent ouvrage.

les individus optimistes composent efficacement avec les difficultés et qu'ils persévèrent malgré les obstacles qui se présentent à eux (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1991). La plupart des études sur l'optimisme ont été menées auprès de la population générale, des étudiants et des personnes vivant des difficultés. Seules quelques études ont été réalisées auprès des athlètes, d'où le sous-développement de la recherche sur l'optimisme et la performance sportive (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Plus précisément, les chercheurs en psychologie du sport ont très peu intégré les théories de l'optimisme à leurs recherches, mais ils reconnaissent depuis longtemps l'importance des conceptions théoriques apparentées comme l'efficacité personnelle (Bandura, 1977, 1986, 1997) et la confiance en soi spécifique au sport (Vealey, 1986, 2001).

Une meilleure compréhension de l'optimisme dans le contexte sportif pourrait s'avérer très pertinente compte tenu de la particularité du cheminement de vie des athlètes. En effet, ces individus en quête d'excellence ont un style de vie bien différent de celui de la population en général. Ils consacrent plusieurs heures par semaine à s'entraîner et à se surpasser, ils doivent composer avec de nombreux défis pour atteindre les plus hauts sommets de la performance sportive et certains font même une carrière professionnelle en sport. Le chemin conduisant à la réussite sportive réclame donc de lourds investissements en temps, en effort et en ressources. Les athlètes sont amenés à vivre à la fois des joies et des succès, mais aussi des peines et des échecs. Ils doivent donc être bien armés pour supporter les difficultés et persévérer malgré les obstacles comme les blessures, les contre-performances, etc. Une question alors s'impose : comment ces athlètes de haut niveau manifestent-ils leur optimisme durant les événements positifs et négatifs du contexte sportif ? Cette question mérite une attention particulière, car l'obtention de pistes de réponses aiderait à favoriser l'avancement des recherches

sur l'optimisme en sport de haute performance. De plus, celle-ci permettrait ultérieurement d'améliorer les interventions auprès des athlètes car des programmes pourraient être développés de manière à être spécifiquement adaptés à la réalité du contexte sportif.

Par ailleurs, plusieurs chercheurs considèrent que le rôle des parents est primordial sur le plan de l'expérience sportive vécue par les jeunes athlètes (Bloom, 1985; Brustad, 1993; Côté, 1999; Power & Woolger, 1994). Comme les parents se classent parmi les principaux agents de socialisation de leur enfant (Brustad, 1996), ils doivent donc avoir une influence considérable sur lui. Mais quelle influence les parents exercent-ils sur la manière dont leur enfant manifeste leur optimisme en sport? Voilà une autre question dont les réponses permettraient de jeter un regard nouveau sur la dynamique liée au concept de l'optimisme.

Dans l'optique de ce besoin de connaissances tant d'ordre théorique, empirique que pratique, trois objectifs sont rattachés à la présente recherche. Le premier objectif consiste à mieux comprendre *comment* l'athlète d'élite manifeste son optimisme dans son cheminement compétitif en tennis. Le second vise à mieux comprendre *comment* les parents manifestent leur optimisme lors du cheminement tennistique de leur enfant. Enfin, le troisième objectif est d'*explorer l'influence* qu'exercent les parents sur leur enfant dans le parcours tennistique. Le tout se concrétisera par des entretiens tenus auprès des meilleurs joueurs de tennis au classement québécois et auprès de leurs parents. Afin de s'assurer de la qualité de ces entretiens, les recommandations de Boutin (1997), Kvale (1996), Lieblich, Tuval-Mashiach et Zilber (1998), Rubin et Rubin (1995) et Seidman (1998) seront prises en considération.

L'analyse et l'interprétation des données amassées s'appuieront sur une stratégie de recherche qualitative, soit l'étude de cas multiples (Yin, 2003) jumelée à l'enquête de narration (Lieblich *et al.*, 1998). Les résultats obtenus seront ensuite discutés selon les objectifs initiaux de la recherche et d'après la littérature scientifique. Enfin, des implications pratiques à l'intervention en psychologie du sport seront formulées et des avenues de recherche seront proposées.

Le présent ouvrage comprend quatre sections : a) le cadre conceptuel, b) la méthodologie, c) la présentation des résultats ainsi que d) les analyses transversales et la discussion des résultats. Chacune de ces sections sera divisée en rubriques afin de présenter le contenu de cet ouvrage dans un ordre cohérent. Compte tenu du volume de cette thèse, et par souci de faciliter la lecture, il est à noter que des résumés se retrouvent à la fin de plusieurs rubriques.

**PREMIÈRE SECTION**  
**LE CADRE CONCEPTUEL**

La présente section se partage en huit rubriques et en voici un bref aperçu. La première rubrique présente les deux approches théoriques sur l'optimisme ayant reçu le plus d'attention des chercheurs au cours des trente dernières années, alors que la seconde survole d'autres théories sur l'optimisme. La troisième rubrique introduit des concepts voisins de l'optimisme, la quatrième passe en revue des études sur l'optimisme et la performance sportive, tandis que la cinquième traite de l'influence des parents en regard de l'expérience sportive des jeunes. Les sixième et septième rubriques portent, l'une sur le résumé de l'état de la recherche concernant l'optimisme et l'influence des parents et, l'autre, sur l'intervention en psychologie du sport. Enfin, la huitième et dernière rubrique expose une avenue de recherche complémentaire.

### ***Approches théoriques dominantes sur l'optimisme***

Chaque présentation des deux principales théories reliées à l'optimisme se déroulera selon l'ordre suivant : d'abord une description de l'origine du concept, suivie de la définition de l'optimisme comme le précisent les auteurs concernés. Viennent ensuite les instruments de mesure utilisés, un court aperçu des recherches conduites sur le sujet, les sources de l'optimisme et son développement.

#### ***Théorie de Scheier et Carver : la disposition à l'optimisme***

***Origine du concept de la disposition à l'optimisme.*** Le concept de l'optimisme, que Michael Scheier et Charles Carver nomment la disposition à l'optimisme, découle de leurs nombreuses recherches portant sur leur modèle de la régulation personnelle du comportement (Carver & Scheier, 1981). Dans ce modèle, il est question des effets possibles sur les gens qui ont des attentes envers des situations spécifiques. Lorsque les individus croient que les buts qu'ils se sont fixés sont accessibles, ils continuent de fournir les efforts nécessaires pour atteindre leurs objectifs, même si c'est difficile.

Carver et Scheier (1990a, 1990b) nomment cet état d'être un affect positif, caractérisé par des sentiments de fierté, de gratitude et de soulagement. À l'inverse, lorsque les buts que les gens veulent atteindre semblent inaccessibles, ceux-ci ont tendance à diminuer leurs efforts ou à se désengager de la poursuite de leurs buts. Cet état d'être, appelé un affect négatif, est caractérisé par de la honte, de la colère et du ressentiment. Le concept de base de la recherche de Scheier et Carver sur la pensée positive et la pensée négative a donc débuté par des études sur les effets des attentes dans des situations spécifiques. Au fil des années, les travaux de ces chercheurs ont pris un autre tournant, en s'attardant plutôt sur les effets reliés aux attentes générales des individus constituant ainsi la disposition à l'optimisme (Scheier & Carver, 1985).

**Définition de la disposition à l'optimisme.** La perspective de Scheier et Carver (1985, 1992) envers l'optimisme est celle qui se rapproche le plus de la définition du dictionnaire et de l'usage que l'on fait de ce mot dans la vie de tous les jours. D'après la théorie de ces auteurs, les optimistes abordent la vie d'une manière différente de celle des pessimistes. D'un côté, il y a les optimistes qui tendent à avoir des attentes positives face à l'avenir. Ces personnes vont s'attendre généralement à ce qu'il y ait davantage de bonnes choses qui leur arrivent que de mauvaises. De l'autre côté, il y a les pessimistes qui ont des croyances bien différentes, puisqu'ils sont portés à avoir des attentes négatives face à l'avenir.

Ainsi, Scheier et Carver (1985, 1992) postulent que cette disposition à l'optimisme, basée sur les attentes générales des personnes, est un trait relativement stable de la personnalité qui a des conséquences importantes sur la façon dont les gens régularisent leurs actions face à des difficultés ou à des situations stressantes (voir tableau 1). Plus précisément, ces chercheurs perçoivent les attentes des gens comme

étant un facteur déterminant majeur dans la disjonction entre deux classes générales de comportements : continuer à s'efforcer ou abandonner et changer de direction. Ils mentionnent que les optimistes savent tenir tête et affronter les problèmes auxquels ils sont confrontés. Plutôt que d'ignorer les difficultés, ils acceptent la réalité, effectuent les démarches nécessaires pour résoudre leurs problèmes et trouvent des solutions pour améliorer leur sort. Par conséquent, les optimistes maîtrisent avec plus de facilité les événements difficiles et stressants qui se présentent à eux, alors que ces derniers ont sur eux un impact physique et émotionnel moins grand que sur les pessimistes. Bref, les optimistes semblent être totalement engagés dans leur vie; ils donnent le meilleur d'eux-mêmes et persévèrent devant l'adversité (Scheier & Carver, 1988, 1992).

**Tableau 1. Les principales distinctions entre les optimistes et les pessimistes face à des difficultés selon Scheier et Carver (1985, 1992)**

|                        | <b>Pensées</b>                       | <b>Comportements</b>                                                     | <b>Sentiments</b> |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Les optimistes</b>  | - Attentes positives envers l'avenir | - Persévèrent<br>- Fournissent des efforts<br>- Affrontent les problèmes | ?                 |
| <b>Les pessimistes</b> | - Attentes négatives envers l'avenir | - Fuiet ou nient<br>- Quittent ou abandonnent                            | ?                 |

**Note :** ? = composantes non définies par les auteurs.

Comme il est précisé au tableau 1, la théorie de Scheier et Carver, axée sur une approche cognitive, apporte certaines précisions en termes de pensées et de comportements des optimistes et des pessimistes. Ces auteurs ne précisent toutefois pas ce qu'une personne, optimiste ou pessimiste, ressent face à des difficultés.

**Instruments de mesure de la disposition à l'optimisme.** Afin d'évaluer l'optimisme des individus, Scheier et Carver (1985) ont créé le *Life Orientation Test (LOT)*. Il y a une dizaine d'années, ce test a été révisé (*LOT-R*) dans le but d'éliminer deux énoncés de la version originale qui faisaient davantage référence aux styles d'adaptation qu'aux attentes positives face à l'avenir (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Une corrélation de 0,95 a été établie entre la version originale du questionnaire (Scheier & Carver, 1985) et l'échelle révisée (Scheier *et al.*, 1994). Le *LOT-R* comprend six énoncés d'évaluation personnelle et quatre énoncés inclus à titre de leurre (voir la version originale anglaise du *LOT-R* à l'appendice A). Les énoncés d'évaluation personnelle traitent spécifiquement des attentes générales des gens relativement à des conséquences positives ou négatives. À l'aide d'une échelle allant de zéro (totalement en désaccord) à quatre (totalement d'accord), les personnes doivent répondre aux questions du test en se fiant à leur expérience personnelle. Parmi les six énoncés d'évaluation, trois ont une issue positive alors que l'issue des trois autres est négative. Le tableau 2 présente la version canadienne-française du *LOT-R* (Trottier, 1999).

Sur le plan des qualités psychométriques du *LOT-R*, des analyses factorielles exploratoires et confirmatoires ont été réalisées. Ainsi, les analyses confirmatoires établies par Scheier *et al.* (1994) ont révélé que le modèle à un seul facteur, qui permet aux termes d'erreurs des énoncés positifs de corrélérer entre eux, est le plus adéquat. Sous l'angle de la fidélité de l'instrument, l'alpha de Cronbach obtenu pour les six items est de 0,78, suggérant que le *LOT-R* possède un niveau de cohérence interne acceptable. En ce qui concerne la stabilité de l'instrument, les auteurs ont administré le *LOT-R* à deux moments précis pour quatre groupes d'étudiants. Le premier groupe (N = 96) a été retesté après 4 mois, le deuxième (N = 96) a été retesté après 12 mois, le troisième (N = 52) a été retesté après 24 mois et le quatrième (N = 21) a été retesté

après 28 mois. Les corrélations test-retest obtenues sont de 0,68, 0,60, 0,56, 0,79 respectivement pour les quatre groupes, indiquant que le *LOT-R* est assez stable à long terme.

**Tableau 2. Version canadienne-française du *LOT-R***

- 
1. Dans les moments d'incertitude, je m'attends habituellement au mieux.
  2. J'ai de la facilité à relaxer.
  3. S'il y a des chances que ça aille mal pour moi, ça ira mal.
  4. Je suis toujours optimiste face à mon avenir.
  5. J'apprécie beaucoup mes amis(es).
  6. C'est important pour moi de me tenir occupé.
  7. Je ne m'attends presque jamais à ce que les choses aillent comme je le voudrais.
  8. Je ne me fâche pas très facilement.
  9. Je m'attends rarement à ce que de bonnes choses m'arrivent.
  10. Dans l'ensemble, je m'attends à ce que plus de bonnes choses m'arrivent que de mauvaises.
- 

**Notes :** Énoncés avec une issue positive : 1, 4, 10  
 Énoncés avec une issue négative : 3, 7, 9  
 Énoncés à titre de leurre : 2, 5, 6, 8

**Recherches sur la disposition à l'optimisme.** Le *LOT-R* a été utilisé comme instrument de mesure dans plusieurs études basées sur la théorie de la disposition à l'optimisme (Chang, 1998; Chang & Bridewell, 1998; Fontaine & Cheskin, 1999; Geers, 2000; Stoecker, 1999). Il a été démontré, entre autres, qu'être optimiste est avantageux au point de vue du bien-être psychologique et physique. À titre d'exemple, il a été établi que les femmes optimistes sont moins portées à devenir dépressives suite à la naissance de leur premier enfant (Carver & Gaines, 1987). Des résultats similaires ont été rapportés dans une étude sur l'ajustement des étudiants à leur premier semestre au collège. Les étudiants évalués comme étant plus optimistes à leur arrivée présentaient un plus faible niveau de détresse trois mois plus tard (Aspinwall & Taylor, 1992). Par ailleurs, il semblerait que les optimistes récupèrent et s'adaptent mieux suite à une

opération médicale importante ou après avoir reçu un diagnostic de cancer (Carver *et al.*, 1993; Scheier *et al.*, 1989).

En plus des bénéfices sur le bien-être, l'optimisme est aussi associé aux stratégies d'adaptation en situation de stress (Scheier & Carver, 1992; Scheier *et al.*, 1994; Scheier *et al.*, 2002). En fait, les optimistes composent plus efficacement avec les difficultés et s'adaptent mieux aux transitions importantes de la vie que les pessimistes (Scheier *et al.*, 1989; Scheier, Weintraub & Carver, 1986; Stanton & Snider, 1993). Ils sont plus portés à prendre des actions concrètes pour résoudre leurs problèmes, comme trouver des stratégies pour vaincre l'adversité. Ils sont également plus focalisés dans leurs efforts pour gérer les difficultés et acceptent la réalité dans des situations stressantes. De plus, ils semblent ouverts à l'idée de profiter de l'expérience négative qu'ils vivent pour grandir personnellement, tout comme ils tentent de tirer le meilleur parti possible de la situation ardue à laquelle ils font face. Il va sans dire que les pessimistes ont une tout autre approche : ceux-ci vont plutôt réagir aux situations stressantes en la niant ou en la fuyant pour ne pas avoir à résoudre le problème. Ils sont davantage portés à se retirer ou à abandonner la situation difficile qu'ils doivent affronter.

Dans le contexte sportif, Scheier et Carver n'ont pas mené d'études auprès des athlètes. Toutefois, des chercheurs intéressés par la psychologie du sport ont commencé récemment à intégrer le concept de la disposition à l'optimisme à leurs recherches. Ces dernières seront présentées dans la section intitulée : *L'optimisme et la performance sportive*.

**Sources de la disposition à l'optimisme.** Compte tenu des nombreux bienfaits associés à l'optimisme, il est pertinent de se questionner sur les sources qui amènent une personne à devenir optimiste ou pessimiste. Selon Scheier et Carver (1993), les sources de l'optimisme doivent nécessairement provenir des traits de la personne et de l'influence de l'environnement. En effet, une part de la variation de l'optimisme et du pessimisme dans la population générale s'avère être attribuable à l'influence génétique. Une étude a été menée par Plomin *et al.* (1992) auprès de jumeaux identiques, et il semble que les résultats concernant la prédisposition génétique de l'optimisme et du pessimisme soient faibles, certes, mais significatifs.

L'autre part de l'acquisition de l'optimisme serait liée à l'influence de l'environnement, mais peu d'éléments peuvent actuellement étoffer ce sujet. D'après Scheier et Carver (1993), il est raisonnable de stipuler que l'optimisme et le pessimisme soient partiellement appris suite aux expériences de succès et d'échecs de l'individu. En effet, les succès vécus antérieurement devraient être les moteurs des attentes de succès à venir, tout comme les échecs subis devraient susciter des attentes d'éventuels échecs. De plus, Scheier et Carver mentionnent que les enfants devraient acquérir un sentiment d'optimisme de leurs parents par le biais du modelage. Lorsque les parents éprouvent des difficultés en ayant des attentes positives et en utilisant des stratégies pour composer avec leurs difficultés, ils vont explicitement ou implicitement modeler ces qualités de l'optimisme chez leur enfant. Quant aux parents pessimistes, ils seront également des modèles pour leur enfant; cependant, les apprentissages de ce dernier seront bien différents. Somme toute, il semble, selon Scheier et Carver, que les enfants peuvent devenir optimistes ou pessimistes en apprenant à penser et à agir en se référant au modèle manifesté par leurs parents.

**Développement de la disposition à l'optimisme.** Jusqu'à ce jour, Scheier et Carver n'ont pas encore mis au point de programme pour développer l'optimisme. Ils affirment toutefois que ce développement est possible et qu'une façon d'y parvenir consisterait à appliquer les techniques utilisées dans le cadre des thérapies cognitives behaviorales (Carver & Scheier, 2002a). Selon ces chercheurs, parmi les autres techniques susceptibles d'aider les individus à composer avec les situations difficiles de la vie quotidienne figurent l'entraînement à l'efficacité personnelle, l'entraînement à la résolution de problèmes, la fixation d'objectifs réalistes et l'entraînement à la prise de décisions. D'après eux, certaines questions subsistent en regard de l'ampleur et de la permanence du changement pouvant être obtenu avec les thérapies cognitives behaviorales. De plus, ils s'interrogent à savoir si un optimisme appris peut avoir les mêmes effets bénéfiques qu'une perspective optimiste naturelle.

### ***Théorie de Seligman : le style explicatif***

**Origine du concept du style explicatif.** Le concept de l'optimisme, que Martin E. P. Seligman nomme le style explicatif, tire son origine des laboratoires de conditionnement animal. Il y a plus de trente ans, Seligman et ses collègues ont découvert que des déficiences cognitives survenaient lorsque des chiens étaient exposés à un stimulus pénible auquel ils ne pouvaient échapper (Overmier & Seligman, 1967; Seligman & Maier, 1967). Quelques années plus tard, Seligman a proposé une théorie pour expliquer comment un patron similaire de résignation acquise pouvait se produire chez les humains (Hirito & Seligman, 1975; Seligman, 1972). Selon cette théorie, lorsque des personnes font face à des événements incontrôlables, elles vont souffrir de déficiences cognitives, émotionnelles et motivationnelles. Il a été suggéré par Seligman que ce phénomène de résignation acquise s'apparentait à la dépression au niveau de ses symptômes, de ses causes, de ses traitements et de sa prévention.

Peu après, lorsque la théorie de résignation acquise s'est avérée incapable d'expliquer la gravité des symptômes de la dépression et la diminution de l'estime de soi, elle a été révisée (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Plus spécifiquement, cette révision inclut les attributions (ou explications) causales des individus et prédit que lorsqu'une personne fait face à un événement négatif et incontrôlable, celle-ci se demande *pourquoi* cet événement lui arrive. Ce modèle soutient que la façon dont les gens répondent à la question « pourquoi ? » détermine comment ils s'adapteront à cet événement.

Il existe précisément trois dimensions qui sont pertinentes par rapport aux attributions causales des personnes. D'ailleurs, chacune de ces dimensions est associée à un mode particulier d'adaptation face aux événements incontrôlables. La première dimension explique le lien de *causalité*; lorsqu'un événement incontrôlable survient dans la vie d'une personne, cette dernière se pose la question suivante : « Est-ce que la cause de cet événement est due à quelque chose qui me concerne (attribution interne) ou se rapporte-t-elle à d'autres personnes ou circonstances (attribution externe) ? » La reformulation du modèle prédit qu'une personne qui associe un événement négatif à une cause interne risque de connaître une diminution de son estime personnelle. La deuxième dimension, nommée *stabilité*, amène une personne à se poser la question suivante : « Est-ce que la cause de l'événement qui se produit aujourd'hui sera encore présente dans l'avenir (attribution stable) ou non (attribution instable) ? » La reformulation du modèle prédit qu'une attribution stable peut affecter la gravité de la résignation ou de la dépression suite à un événement incontrôlable. La troisième dimension, la *globalité*, soulève la question suivante : « Est-ce que la cause de cet événement influence plusieurs aspects de la vie de la personne (attribution globale) ou n'influence-t-elle qu'un aspect particulier (attribution spécifique) ? » Dans ce

cas-ci, la reformulation du modèle prédit qu'attribuer un événement négatif à un facteur global peut entraîner une mauvaise adaptation de plus longue durée que si l'événement avait été attribué à une cause spécifique.

La prédiction centrale du modèle de résignation acquise est la suivante: les individus, qui s'expliquent d'une manière interne, stable et globale les événements négatifs et incontrôlables qui leur arrivent, sont plus à risque de souffrir des symptômes de la dépression. En plus des explications causales, les attentes ont aussi un rôle important à jouer sur le plan des symptômes de la résignation. En effet, lorsque des événements de vie sont perçus comme étant incontrôlables, le fait de s'attendre à ce qu'aucune action ne pourra changer les conséquences négatives est suffisant pour déclencher les symptômes de la résignation acquise (p. ex. : passivité, déficience cognitive, déficience émotionnelle incluant la tristesse, l'anxiété, l'hostilité, etc.). En somme, les explications causales et le style explicatif des personnes influencent leurs attentes pour contrôler ou non les événements futurs.

**Définition du style explicatif.** L'optimisme porte donc sur la façon dont les gens s'expliquent les événements difficiles et incontrôlables qui leur arrivent (Buchanan & Seligman, 1995; Seligman, 1991). À cet égard, deux formes de style explicatif sont reconnus : le style optimiste et le style pessimiste. Une personne dotée d'un style explicatif optimiste parvient rapidement à surmonter le désir de tout laisser tomber lors d'une situation difficile ou d'une défaite; elle attribue les événements négatifs à des causes externes, instables et spécifiques (voir tableau 3). Les optimistes possèdent l'habileté à « rebondir » et à faire face tant aux conflits qu'aux échecs : un état appelé résilience par Seligman. Ainsi, les optimistes se ressaisissent devant leurs difficultés,

tout en démontrant un niveau plus élevé de motivation, de réussite, de bien-être et moins de symptômes reliés à la dépression.

**Tableau 3. Les principales distinctions entre les optimistes et les pessimistes selon Seligman (1991)**

| <b>Événements négatifs</b> |                                                     |                                                                 |                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|
|                            | <b>Pensées</b>                                      | <b>Comportements</b>                                            | <b>Sentiments</b> |
| <b>Les optimistes</b>      | Attributions : externes<br>instables<br>spécifiques | Font preuve de<br>résilience : surmontent<br>le désir d'abandon | ?                 |
| <b>Les pessimistes</b>     | Attributions : internes<br>stables<br>globales      | Démontrent faiblesse<br>et impuissance                          | ?                 |
| <b>Événements positifs</b> |                                                     |                                                                 |                   |
|                            | <b>Pensées</b>                                      | <b>Comportements</b>                                            | <b>Sentiments</b> |
| <b>Les optimistes</b>      | Attributions : internes<br>stables<br>globales      | ?                                                               | ?                 |
| <b>Les pessimistes</b>     | Attributions : externes<br>instables<br>spécifiques | ?                                                               | ?                 |

**Notes :** Zone ombragée = composantes de la définition du style explicatif optimiste.  
? = composantes non définies par les auteurs.

À l'opposé, une personne ayant un style explicatif pessimiste démontre de la faiblesse et de l'impuissance devant l'adversité. Les pessimistes attribuent les événements négatifs qui leur arrivent à des causes internes, stables et globales, ce qui les rend plus susceptibles de montrer des symptômes de la dépression. Comme l'illustre le tableau 3, la théorie de Seligman précise certaines composantes sur les pensées et les comportements des optimistes et des pessimistes lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés. Par contre, cette théorie ne précise pas ce que ressentent les optimistes et les pessimistes face à des difficultés. De plus, selon Seligman, la définition du style explicatif optimiste est surtout basée sur les attributions générées envers les événements négatifs, ce qui explique l'absence d'information sur les comportements et

les sentiments des optimistes et des pessimistes envers les événements positifs. À ce sujet, Peterson (2000) mentionne :

The concern of helplessness theorists with attributions about bad events is explained by the outcomes of historical interest: depression, failure, and illness. Optimism is correlated with their absence, and pessimism, with their presence. Explanatory style research has led to increased understanding of these problematic states. However, one must appreciate that the zero point of these typical outcome measures signifies, respectively, not being depressed, not failing, and not being ill. If we want to extend findings past these zero points to offer conclusions about emotional fulfillment, achievement, and wellness, we may or may not be on firm ground. Perhaps explanatory style based on attributions about good events would then be more relevant. In any event, researchers of positive social sciences need to study not just independent variables that pertain to strength but also appropriate dependent variables. (p.50)

***Instruments de mesure du style explicatif.*** Les chercheurs utilisent le *Attributional Style Questionnaire (ASQ)* pour évaluer le style explicatif optimiste et pessimiste des adultes ainsi que les tendances générales dans les explications causales (Peterson *et al.*, 1982; Tennen & Herzberger, 1985). Le *ASQ* est composé de 12 situations hypothétiques différentes dont la moitié sont positives tandis que l'autre moitié des situations sont négatives (voir la version originale anglaise du *ASQ* à l'appendice B). Cet instrument a été conçu de manière que les personnes génèrent elles-mêmes une cause pour chacune des situations, autant positives que négatives, pour ensuite l'évaluer sur une échelle de sept points correspondant aux dimensions de causalité, stabilité et globalité (Peterson *et al.*, 1982). Il est possible de connaître le style explicatif d'une personne d'après trois résultats au test : le résultat global des événements négatifs, le résultat global des événements positifs et le résultat global d'optimisme. Le tableau 4 donne un exemple d'une situation négative de la version canadienne-française du *ASQ* (Trottier, 1999).

**Tableau 4. Exemple d'une situation négative de la version canadienne-française du ASQ**

---

**VOUS RENCONTREZ UN AMI QUI AGIT DE FAÇON HOSTILE ENVERS VOUS.**

1. Indiquez la cause principale : \_\_\_\_\_

2. La cause du comportement hostile de votre ami(e) est-elle due à quelque chose à propos de vous ou quelque chose à propos de d'autres personnes ou circonstances ?

|                                                      |               |                      |
|------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
| Totalement due à d'autres personnes ou circonstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totalement due à moi |
|------------------------------------------------------|---------------|----------------------|

3. À l'avenir, lorsque vous interagirez avec des ami(e)s, cette cause sera-t-elle encore présente ?

|                              |               |                        |
|------------------------------|---------------|------------------------|
| Ne sera plus jamais présente | 1 2 3 4 5 6 7 | Sera toujours présente |
|------------------------------|---------------|------------------------|

4. La cause est-elle quelque chose qui influence seulement vos interactions avec des ami(e)s ou influence-t-elle aussi d'autres situations de votre vie ?

|                                                  |               |                                           |
|--------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|
| Influence seulement cette situation particulière | 1 2 3 4 5 6 7 | Influence toutes les situations de ma vie |
|--------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|

---

Sur le plan de la fidélité de la version originale anglaise du ASQ, deux remarques doivent être apportées. D'une part, les indices de fidélité calculés selon l'alpha de Cronbach sont de 0,72 et 0,75 pour l'ensemble des dimensions reliées aux événements négatifs et pour les dimensions reliées aux événements positifs respectivement. D'autre part, une fidélité moyenne de 0,54 (variant entre 0,44 et 0,69) est obtenue pour les six dimensions attributionnelles. Malgré cette faiblesse, les auteurs de ces tests confirment la validité de contenu et la validité de construit du ASQ (Alloy, Peterson, Abramson & Seligman, 1984; Metalsky, Abramson, Seligman, Semmel & Peterson, 1982). Les auteurs indiquent notamment que le ASQ mesure efficacement le style explicatif d'après trois dimensions, soit la causalité, la stabilité et la globalité. De plus, ils affirment que le ASQ confirme la prédiction du modèle de résignation acquise qui maintient que les individus ayant un style explicatif pessimiste ont plus de risque de souffrir des symptômes de la dépression.

Dans le même esprit, plusieurs tentatives de prolonger le ASQ (*E-ASQ*; Metalsky, Halberstadt & Abramson, 1987; Peterson & Villanova, 1988) ont été concrétisées par l'ajout de questions évaluant les explications causales envers les événements négatifs, consolidant du coup la validité du test. Par la suite, des auteurs (Dykema, Bergbower, Doctora & Peterson, 1996) ont créé une version simplifiée de ce questionnaire pour en faciliter l'utilisation auprès de la population générale. De plus, une version destinée aux enfants a été élaborée, le *Children's Attributional Style Questionnaire (CASQ)* (Seligman *et al.*, 1984) comprenant 48 événements hypothétiques (24 positifs et 24 négatifs) et étant constitué similairement à la version originale du ASQ.

**Recherches sur le style explicatif.** Jusqu'à maintenant, les recherches sur le style explicatif touchent plusieurs aspects comme la dépression (Robins & Hayes, 1995), la réussite académique (Schulman, 1995), la santé (Peterson & Bossio, 2002), la satisfaction maritale (Fincham & Bradbury, 1993), la victoire politique (Zullov, 1995) et la performance sportive (Rettew & Reivich, 1995; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton & Thornton, 1990).

Sur le plan sportif, Seligman et ses collaborateurs (1990) ont mené une étude en natation qui vient appuyer le fait que le style explicatif optimiste est un facteur pouvant prédire la performance. Plus précisément, l'expérience de ces chercheurs consistait à déterminer comment le style explicatif d'un athlète pouvait influencer l'accomplissement athlétique après une performance décevante. Tout d'abord, l'entraîneur a demandé à chacun des 33 athlètes participant à l'étude de nager le plus rapidement possible dans son meilleur style de nage. À la fin de l'épreuve, chaque nageur a reçu comme rétroaction un temps de course plus lent que la durée réelle chronométrée. Le temps a été choisi afin de produire un sérieux désappointement, tout en demeurant

vraisemblable. Après un repos de 30 minutes, chaque nageur devait faire à nouveau la même épreuve.

Les résultats ont indiqué que les nageurs avec un style explicatif optimiste ont nagé plus rapidement ou ont fait le même temps après l'expérience d'échec que dans leur première nage. Par contre, les nageurs avec un style explicatif pessimiste ont nagé significativement plus lentement suivant la rétroaction négative. Selon Seligman *et al.* (1990), ces résultats ont des implications importantes. Premièrement, le style explicatif ne semble pas aller de pair avec le talent athlétique. Autrement dit, il est possible de retrouver autant d'athlètes ayant un style explicatif optimiste que pessimiste chez les nageurs de haut niveau. Deuxièmement, les athlètes ayant un style explicatif optimiste performeraient mieux que les athlètes avec un style explicatif pessimiste en situation de pression (c.-à-d. compétitions, épreuves chronométrées de nage, etc.). Ainsi, l'athlète optimiste devrait faire face à la pression des échecs durant une compétition beaucoup mieux qu'un athlète pessimiste.

Cette étude de Seligman *et al.* (1990) permet d'apprécier l'importance du concept de l'optimisme en sport. Malgré la pertinence de cette étude, certaines limites doivent toutefois être soulignées. D'une part, les participants ne sont pas assez nombreux, car il n'y a que 19 femmes et 14 hommes dans l'échantillon retenu. D'autre part, soulignons l'absence d'un groupe contrôle, une lacune probablement occasionnée par le faible nombre de nageurs disponibles mais qui limite de beaucoup la portée des résultats. En effet, il est possible que les nageurs dotés d'un style explicatif pessimiste performant moins bien au deuxième essai qu'au premier, même quand ils n'ont pas subi d'échec. Enfin, il n'y a pas eu de vérification de la validité de la procédure expérimentale. Il est donc impossible d'inférer avec exactitude que les participants ont bel et bien vécu un

échec. Il aurait été souhaitable de vérifier que la manipulation expérimentale a eu un effet, par exemple en demandant aux nageurs s'ils ont été déçus de leur première performance.

Les années suivantes ont vu poindre deux études reliées aux sports professionnels menées par Rettew et Reivich (1995), en basket-ball et en baseball, publiées dans un ouvrage portant sur le style explicatif et édité par Buchanan et Seligman (1995). Ces chercheurs se sont appuyés sur les citations rapportées par les journaux pour identifier le style explicatif des athlètes. Leurs résultats soutiennent l'hypothèse que le style explicatif pessimiste des athlètes peut amener des équipes sportives à connaître de mauvaises performances, particulièrement en situation de pression. Au contraire, il semblerait que les équipes ayant des athlètes avec des styles explicatifs optimistes performeront mieux suite à une défaite que leurs compétiteurs ayant des styles explicatifs pessimistes. Ces résultats vont de pair avec ceux qu'ont obtenus Seligman *et al.* (1990), car les auteurs de chacune de ces études affirment que le style explicatif des athlètes peut prédire la performance. Par contre, les données issues des études de Rettew et Reivich peuvent être biaisées sous plusieurs angles, compte tenu que ces auteurs se sont basés de sources aussi aléatoires que les citations de journaux.

**Sources du style explicatif.** Seligman et ses associés ont mené peu de recherches sur les antécédents de l'optimisme; toutefois, des évidences préliminaires indiquent que le style explicatif d'une personne se développe dès l'enfance par le processus d'apprentissage social (Peterson, 2000; Peterson & Seligman, 1984). À cet égard, ces chercheurs fournissent trois explications. Premièrement, la façon dont une mère s'exprime verbalement dans la vie quotidienne a un effet marquant sur le style explicatif que son enfant développera plus tard, et il semble que le niveau d'optimisme d'un

enfant soit très semblable à celui de sa mère. Deuxièmement, la manière dont un professeur va juger l'insuccès d'un enfant peut contribuer à l'apprentissage d'un style explicatif. Troisièmement, la perte d'un être cher dans la jeune enfance (c.-à-d. la manière dont la cause est perçue par l'enfant) peut également être un facteur déterminant en ce qui concerne le développement du style explicatif d'une personne.

De plus, une variété de causes environnementales telles que des événements de vie négatifs, particulièrement l'expérience d'abus (Gold, 1986; Kaufman, 1991) et les conflits parentaux (Nolen-Hoeksema, Girgus & Seligman, 1986) peuvent contribuer à former le style explicatif. Enfin, Seligman, Reivich, Jaycox et Gillham (1995) affirment que les parents peuvent influencer le style explicatif de leur enfant par le modelage et les attributions qu'ils font pour expliquer les événements qui surviennent dans la vie de ce dernier.

***Développement du style explicatif optimiste.*** Seligman (1991) propose des moyens pour aider les adultes pessimistes à acquérir des habiletés optimistes afin d'améliorer leur qualité de vie. La stratégie repose sur une série de techniques permettant à une personne subissant une défaite personnelle d'adopter un bon monologue interne, et l'une des méthodes utilisées est le modèle cognitif *ABCDE*, développé par le psychologue Albert Ellis (1962). L'*ABC* (*adversity, beliefs, consequences*) aide les gens à identifier leur monologue perpétuel qui prend place dans leur esprit, alors que le *D* (*disputation and distraction*) permet de le modifier et que le *E* (*energization*) rend la personne en mesure de réaliser les conséquences de ces modifications. C'est donc avec cette approche cognitive, basée sur la restructuration des croyances négatives, que Seligman propose de changer le monologue interne des gens ayant un style explicatif pessimiste.

Dans la même foulée, Seligman, Reivich, Jaycox et Gillham (1995) ont mis au point le programme *Penn* dans le but d'aider les enfants et les adolescents à devenir optimistes. Basé sur la thérapie cognitive behaviorale, ce programme a comme objectif de favoriser l'espoir chez les enfants à risque en termes de dépression. Sur une période de 12 semaines, les participants assimilent une série d'habiletés pour gérer leurs sentiments négatifs et pour composer avec les difficultés auxquelles ils ont à faire face dans la vie de tous les jours. Ainsi, les enfants qui participent à ce programme découvrent que leurs sentiments et leurs comportements sont partiellement occasionnés par la façon dont ils pensent lorsqu'un événement négatif leur arrive. À l'aide de différents moyens (histoires, jeux de rôles, bandes dessinées, etc.), ces enfants apprennent à interpréter de façon positive, temporaire et modifiable les événements difficiles et incontrôlables.

### **Résumé**

En somme, les deux perspectives théoriques qui viennent d'être présentées sont celles qui sont le plus souvent adoptées par les chercheurs intéressés par l'optimisme. Scheier et Carver (1992) mentionnent qu'il existe un lien conceptuel clair entre la disposition à l'optimisme et le style explicatif. Selon eux, les deux théories ont pour hypothèse que la conséquence d'être optimiste ou pessimiste provient en partie de la différence entre les attentes des gens. Si dans la théorie de Seligman (1991), les attentes sont traitées sous l'angle de situations spécifiques, dans la théorie de Scheier et Carver (1985, 1992), l'intérêt se situe sur le plan des attentes générales. Les deux principales théories sur l'optimisme étant exposées, la prochaine section décrit sommairement d'autres théories sur l'optimisme.

## ***D'autres théories sur l'optimisme***

### ***Théorie de Weinstein : l'optimisme irréaliste***

Une différente approche théorique de l'optimisme est issue de la croyance populaire des gens quand ils se sentent invulnérables. Cette approche, nommée optimisme irréaliste ou distorsion optimiste (*optimistic bias*) est définie comme une sous-estimation des probabilités réelles de vivre un événement négatif, telle une maladie ou une blessure (Weinstein, 1980; Weinstein & Klein, 1996). Plus précisément, ces individus s'attendent que les autres soient victimes d'un malheur, mais pas eux. Selon Weinstein, cette façon de penser laisse supposer non seulement une perspective d'avenir remplie d'espoir, mais aussi une erreur de jugement. De plus, l'optimisme irréaliste est également associé à la tendance à s'attendre que plus d'événements positifs nous arrivent qu'aux autres.

### ***Théorie de Taylor et Brown : les illusions positives***

Au plan de l'optimisme, Taylor et Brown (1988) choisissent le même angle que Weinstein (1980) en l'envisageant du point de vue irréaliste. Selon ces chercheurs, des illusions positives vont survenir chez les gens qui ont de fausses croyances, c'est-à-dire lorsqu'ils croient courir moins de risques que la moyenne.

Pendant plusieurs années, Taylor et ses collègues ont analysé comment les gens s'adaptent aux situations menaçantes (Taylor, 1983, 1989; Taylor & Armor, 1996; Taylor & Brown, 1988). Face à des événements stressants, ces individus vont souvent réagir en ayant des perceptions d'eux-mêmes positivement exagérées (*self-aggrandizement*), un sentiment de contrôle personnel amplifié et des attentes trop optimistes envers l'avenir (Taylor & Armor, 1996). Selon ces chercheurs, ces trois illusions caractérisent typiquement les croyances des gens (Taylor & Brown, 1988) et

peuvent devenir particulièrement importantes lorsque ceux-ci font face à des événements menaçants (Taylor, 1983). Ainsi, il semble que ces distorsions positives de la perception soient habituellement associées aux critères d'une bonne santé mentale : une estime de soi positive, l'habileté à prendre soin de soi et des autres, et l'habileté à composer efficacement avec le stress (Taylor, 1989; Taylor & Brown, 1994).

### ***Théorie de Norem et Cantor : l'optimisme stratégique***

L'optimisme stratégique est considéré par Norem et Cantor (1986) comme une stratégie cognitive utilisée par des individus qui se préparent en vue d'une situation de performance. En utilisant cette stratégie, ces individus se sentent en contrôle et ont des attentes élevées qui généralement congrues avec la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et de leurs expériences passées. En outre, ceux qui optent pour cette stratégie s'empêchent ardemment de penser aux résultats négatifs possibles ou aux tâches qui surviendront, mais font quand même tout ce qui est nécessaire pour bien se préparer. Dans la poursuite de leurs buts, la tâche des optimistes stratégiques est donc d'éviter l'éveil de l'anxiété en maintenant une perspective positive.

Au contraire de l'optimisme stratégique, le pessimisme défensif est une autre stratégie utilisée par des gens qui se sentent anxieux et dépourvus de contrôle. Face à une future performance, les pessimistes défensifs ont de faibles attentes en dépit du fait qu'ils ont bien performé antérieurement dans des conditions similaires, se protégeant en quelque sorte d'un possible échec (Norem & Cantor, 1986). Toujours dans l'optique de se préparer pour une performance à venir, ils visualisent l'événement et pensent à tout ce qui pourrait survenir, en portant une attention spéciale aux éventuelles difficultés (Norem, 2002). L'utilisation de cette stratégie semble les aider à gagner un sentiment de contrôle et à bien performer, contrairement à leurs prédictions initiales. Ainsi défini,

le pessimisme défensif va à l'encontre des autres formes de pessimisme abordées précédemment (Scheier & Carver, 1985, 1992; Seligman, 1991), car il génère des bénéfices positifs pour les personnes qui utilisent cette stratégie. Par contre, si on les compare aux optimistes stratégiques, les pessimistes défensifs déclarent généralement être moins satisfaits de leur performance (Norem & Cantor, 1986; Norem & Illingworth, 1993), tout comme ils expriment moins de satisfaction à l'égard de leurs réalisations antérieures ou de leurs efforts actuels et rapportent plus d'affects négatifs (Cantor, Norem, Niedenthal, Langston & Brower, 1987; Norem & Illingworth, 1993).

L'instrument actuel servant à mesurer l'optimisme stratégique et le pessimisme défensif est le *Defensive Pessimism Questionnaire (DPQ)*. Ce test considéré valide est composé de 17 items qui évaluent des stratégies reliées à des situations spécifiques (Norem, 2002). La plupart des études utilisant le *DPQ* sont de nature expérimentale et elles appuient l'idée que le pessimisme défensif et l'optimisme stratégique sont des stratégies qui favorisent des réussites quand les individus se retrouvent dans des conditions qui permettent l'usage de leur stratégie préférée (Norem & Illingworth, 1993).

Enfin, l'optimisme stratégique et le pessimisme défensif sont des construits qui proviennent de l'approche sociale-cognitive de l'étude de la personnalité et du comportement (Norem, 2002). Ils se distinguent des autres construits optimisme et pessimisme parce que ce sont des stratégies mises en place pour l'atteinte de buts. Un même individu peut passer d'une stratégie à l'autre au fil du temps et dans des situations variées.

### ***Théorie de Epstein et Meier : l'optimisme naïf***

Une autre forme d'optimisme émane de la théorie sur la pensée constructive élaborée par Epstein et Meier (1989). Selon ces auteurs, la pensée constructive implique l'habileté à réfléchir et à résoudre des problèmes dans la vie de tous les jours, et ce, avec un minimum de stress. Le concept de la pensée constructive de Epstein et Meier intègre deux modèles existants : a) le concept de l'intelligence pratique (Sternberg & Wagner, 1986) et b) les concepts de la pensée irrationnelle de Ellis (1962). Pour évaluer cette capacité de réflexion et de résolution de problèmes, ils ont développé et validé le *Constructive Thinking Inventory (CTI)* (Epstein & Meier, 1989). Dans ce test, l'optimisme naïf figure en tant qu'échelle de mesure. Les items servant à évaluer l'optimisme naïf sont reliés à la pensée stéréotypée et aux généralisations prononcées quand des événements positifs surviennent dans la vie des individus.

À titre d'exemple, Epstein et Meier (1989) mentionnent que les optimistes naïfs ont des croyances stéréotypées du genre : « tout le monde devrait aimer ses parents » ou, encore, « quelqu'un peut accomplir n'importe quoi avec assez de volonté ». Par définition, les optimistes naïfs mettent donc l'accent sur le positif de façon irréaliste. Néanmoins, il semble qu'ils ont aussi tendance à exagérer les événements négatifs, mais à un moindre degré. En somme, selon Epstein et Meier, l'optimisme naïf est étudié en tant que variable sous-jacente à la théorie sur la pensée constructive et non en tant que concept principal.

### ***Les concepts voisins***

La littérature scientifique comporte plusieurs concepts qui ont des liens avec l'optimisme, dont l'efficacité personnelle (Bandura, 1977), l'espoir (Snyder, Harris *et al.*, 1991), la confiance en soi spécifique au sport (Vealey, 1986), la résilience (Anthony &

Cohler, 1987), la robustesse (*hardiness*) (Kobasa, 1979) et la maîtrise de soi (Pearlin & Schooler, 1978), pour ne citer que ceux-ci. Dans l'intérêt de la présente recherche, nous n'aborderons que les trois premiers concepts, compte tenu de leurs liens particulièrement étroits avec l'optimisme.

### ***L'efficacité personnelle selon Bandura***

***Définition de l'efficacité personnelle.*** D'après Bandura (1977, 1997), l'efficacité personnelle se définit comme la perception d'un individu envers ses aptitudes à réussir une tâche spécifique. Un niveau élevé d'efficacité personnelle se traduit par la croyance de se sentir capable de réussir un comportement particulier, tandis qu'un faible niveau d'efficacité personnelle se manifeste par la croyance de ne pas être capable de réussir un comportement particulier.

***Théorie de l'efficacité personnelle.*** Les attentes sont au cœur de la théorie sur l'efficacité personnelle. Selon Bandura (1977), il importe de différencier deux types d'attentes : les attentes de résultat et les attentes d'efficacité personnelle. Les attentes de résultat sont définies comme « l'estimation d'une personne à l'effet qu'un comportement déterminé amènera un certain résultat » (p. 193), alors que les attentes d'efficacité personnelle se réfèrent à « la conviction qu'une personne a de pouvoir elle-même réussir avec succès le comportement requis pour produire le résultat souhaité » (p. 193). Cette distinction est importante car une personne peut croire qu'une action déterminée produira un certain résultat mais douter de ses capacités à réaliser cette action.

Les attentes d'efficacité personnelle influencent la motivation des individus et déterminent leurs comportements. Tout d'abord, la perception de l'efficacité personnelle

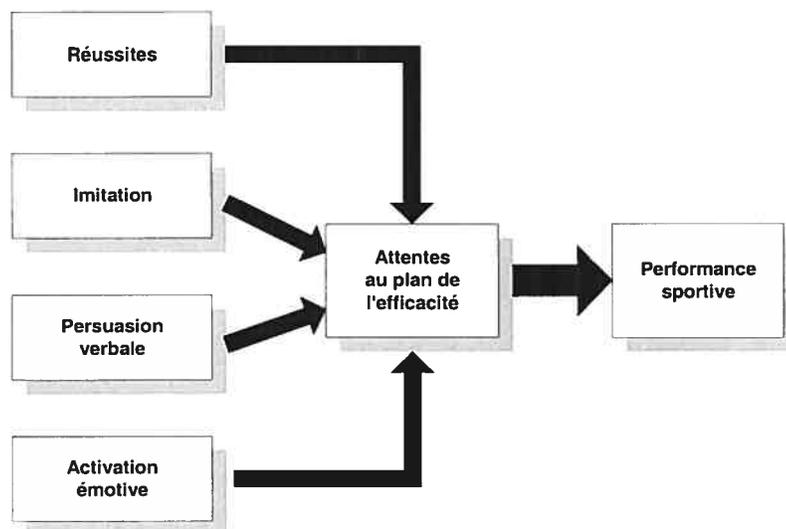
a une influence sur la façon dont une personne approche ou évite une situation d'accomplissement. Selon Bandura (1977), les gens ont tendance à éviter de s'engager dans des activités qui, selon eux, excèdent leurs capacités. Au contraire, ils vont s'impliquer avec confiance dans les activités qu'ils se croient capables d'accomplir avec succès. En plus d'avoir une influence sur le choix des activités, la perception d'efficacité personnelle a une influence directe sur l'importance des efforts déployés par les individus et sur la durée de la persistance de ces derniers lors des situations difficiles. Par conséquent, beaucoup plus d'efforts sont fournis lorsque les attentes d'efficacité personnelle sont fortes. Les individus qui persistent dans des situations menaçantes, qui en fait sont relativement sécuritaires, renforcent leur niveau d'efficacité personnelle et éliminent ainsi graduellement leur comportement défensif. Par contre, ceux qui cessent prématurément de fournir des efforts continuent à avoir des attentes de faiblesse envers eux-mêmes, générant ainsi des peurs à long terme.

**Sentiment optimiste d'efficacité personnelle.** Bandura (1997) affirme qu'un sentiment optimiste d'efficacité favorise autant le bien-être psychologique que les réussites personnelles. Selon lui, certaines personnes retrouvent rapidement leur assurance personnelle après avoir vécu des difficultés, tandis que d'autres ne croient plus en leurs capacités. À cet égard, Bandura affirme qu'un sentiment résilient d'efficacité personnelle est nécessaire pour surmonter les nombreux obstacles qui s'opposent aux réalisations importantes. Il mentionne que les personnes réalistes, confrontées à beaucoup de difficultés, vont baisser les bras prématurément ou devenir sceptiques sur leurs possibilités d'effectuer d'importants changements. Au contraire, il semble selon Bandura que les évaluations optimistes de ses capacités personnelles favorisent les aspirations et la motivation, permettant ainsi aux gens de tirer le meilleur parti de leur talent.

Par ailleurs, d'après Bandura (1997), il importe de faire la distinction entre la variation individuelle d'efficacité perçue pour différentes activités et le fait de catégoriser les gens en personnes optimistes et pessimistes. Cet auteur souligne que le même individu peut être très optimiste dans certaines activités et douter de lui-même dans d'autres sphères de sa vie. Examinons maintenant comment les gens acquièrent un sentiment d'efficacité personnelle.

**Sources d'efficacité personnelle.** D'après Bandura (1977, 1997), les attentes d'efficacité personnelle proviennent de quatre sources d'informations différentes : soit les réussites, l'imitation, la persuasion verbale et l'activation émotionnelle (voir figure 1). La source d'efficacité personnelle la plus importante réside dans les réussites, compte tenu qu'elle découle des expériences personnelles de succès des individus.

Si les réussites obtenues par les individus génèrent les attentes de connaître d'autres réussites dans l'avenir, l'effet contraire se produit quand les individus subissent des échecs, leurs attentes de succès étant diminuées. Lorsqu'un individu développe de forts sentiments d'efficacité personnelle par le biais de succès répétés, les petits échecs de parcours ont peu de conséquences négatives. En effet, des échecs occasionnels, surmontés ultérieurement par un effort déterminé, peuvent renforcer la motivation d'un individu à persister si ce dernier réalise avec l'expérience acquise que même les plus gros obstacles peuvent être surmontés grâce à un effort soutenu. Ainsi, les effets de l'échec sur l'efficacité personnelle dépendent à la fois du moment où cet échec est subi et de l'ensemble des expériences vécues lors de l'échec.



**Note :** D'après Bandura (1977). Adapté par Feltz (1984; cité dans Weinberg & Gould, 1995/1997).

**Figure 1. Relations entre les sources d'information sur l'efficacité, les attentes au plan de l'efficacité et la performance sportive**

Le niveau d'efficacité personnelle peut aussi provenir du processus d'imitation. Lorsqu'un individu en observe un autre, comparable sur le plan des capacités, réussir avec succès une activité qui lui semble difficile, il peut se persuader qu'il peut, lui aussi, y parvenir, du moins en partie. Dans le même ordre d'idée, un individu, qui en observe un autre lui ressemblant sur le plan des capacités échouer malgré de grands efforts, se sentira moins apte à réussir et fournira moins d'efforts (Brown & Inouye, 1978; cité dans Bandura, 1997). Le processus d'imitation est donc un autre outil efficace pour promouvoir un sentiment d'efficacité personnelle. D'après Bandura, ce processus se développe en quatre étapes, soit par l'attention, la rétention, la reproduction et la motivation.

La troisième source d'efficacité personnelle, la persuasion verbale, est fréquemment utilisée, compte tenu de sa facilité et de sa disponibilité. D'après Bandura (1977, 1997), la persuasion verbale sert de moyen supplémentaire pour renforcer la croyance des

gens dans le fait qu'ils possèdent les capacités pour atteindre ce qu'ils visent. Il est plus facile d'entretenir un sentiment d'efficacité, particulièrement lors de moments difficiles, quand des personnes significatives de notre entourage expriment leur foi en nos capacités. Le pouvoir de la persuasion verbale peut ne pas réussir à créer des hausses durables en efficacité perçue, mais elle peut aider au processus de transformation si l'évaluation positive demeure à l'intérieur de limites réalistes. Les gens, qui ont été persuadés verbalement qu'ils possèdent les capacités nécessaires pour maîtriser certaines tâches, seront plus susceptibles de fournir un plus grand effort et de le maintenir que ceux qui nourrissent des doutes envers eux-mêmes et qui s'attardent à leurs déficiences personnelles quand viennent les difficultés.

Finalement, l'activation émotionnelle est la quatrième source d'information pouvant influencer la perception d'un individu face à son efficacité personnelle à composer avec une situation difficile. D'après Bandura (1977), les gens se basent en partie sur leur état d'activation pour juger leur anxiété et leur vulnérabilité au stress. Étant donné qu'un niveau très élevé d'activation entraîne normalement une diminution de la performance, les individus s'attendent davantage à connaître du succès lorsque leur niveau d'activation est optimal, que lorsqu'ils sont tendus et anxieux.

Par ailleurs, un fort sentiment d'efficacité personnelle chez les parents serait bénéfique pour les enfants. Selon Bandura (1986, 1997), les parents construisent le sentiment d'efficacité intellectuelle et les aspirations de leurs enfants, ce qui contribue à leur bien-être relationnel et émotionnel ainsi qu'au bon développement de leur scolarité.

***Comparaisons entre l'efficacité personnelle et l'optimisme.*** En termes de similitudes, il y a plusieurs liens entre les concepts de l'optimisme (Scheier & Carver,

1992; Seligman, 1991) et celui de l'efficacité personnelle (Bandura, 1977, 1997). Premièrement, les chercheurs reliés à chacune de ces théories s'intéressent aux *attentes* des gens. Deuxièmement, il y a des liens en ce qui a trait aux *efforts déployés* par les individus dans la conquête de leur but et à leur niveau de *persévérance* devant les difficultés. Il a été démontré par le biais des modèles sur l'optimisme et l'efficacité personnelle que les individus optimistes et ceux qui ont un niveau élevé d'efficacité personnelle investissent beaucoup d'efforts pour atteindre l'objectif qu'ils visent et font preuve de persistance lorsqu'ils sont confrontés à certains obstacles (Bandura, 1977; Peterson, 2000; Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1991). Troisièmement, un lien existe sur le plan des *succès* obtenus par les individus. D'un côté, les chercheurs des théories sur l'optimisme (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1991) font la prédiction que la conséquence de l'optimisme est que l'individu connaît plus de succès que s'il était pessimiste. De l'autre côté, Bandura (1977, 1997) prédit que le fait de croire en ses habiletés amène aussi l'individu à connaître plus de succès. Par conséquent, il semble que l'efficacité personnelle a un rôle tout aussi important à jouer que l'optimisme en regard des réussites vécues par les gens.

Pour ce qui est des distinctions, d'après Scheier et Carver (1992), deux différences notables sont à remarquer entre la disposition à l'optimisme et l'efficacité personnelle. La première porte sur le *rôle de l'efficacité personnelle*. Contrairement à Bandura, Scheier et Carver mentionnent que leur approche diminue intentionnellement l'importance du rôle de l'efficacité personnelle dans la réalisation des buts. Selon leur perspective, les perceptions d'efficacité personnelle sont une source très importante, mais elles demeurent une source parmi d'autres. Notamment, la perception d'être dans un environnement bienfaisant ou hostile, l'obtention d'aide, la foi en la religion et la croyance en l'efficacité des médicaments ou des placebos sont d'autres sources

considérables. La deuxième différence entre la disposition à l'optimisme et l'efficacité personnelle concerne *l'ampleur des attentes*. Dans la théorie de Bandura (1977, 1997), les attentes sont traitées sur le plan des situations spécifiques, tandis que l'intérêt se situe envers les attentes générales dans la théorie de Scheier et Carver (1992).

En ce qui concerne la théorie de l'efficacité personnelle et celle du style explicatif de Seligman (1991), il est à noter que les auteurs de chacune de ces théories n'ont pas établi de comparaisons.

### ***L'espoir selon Snyder***

**Définition de l'espoir.** Snyder et ses collègues (Snyder, Harris *et al.*, 1991; Snyder, Irving & Anderson, 1991) conceptualisent l'espoir comme un processus cognitif dirigé vers l'atteinte d'un but. Selon ces chercheurs, il y a deux composantes ou formes de pensées qui interagissent pour constituer la notion de l'espoir. D'une part, il y a les pensées centrées sur les résultats (*agency thinking*) impliquant la faculté de gérer avec succès son énergie dans la conquête de ses buts. Cette première composante s'intéresse à la motivation d'une personne à amorcer et à maintenir son activité vers un but (Snyder, 1994, 2000). D'autre part, il y a les pensées centrées sur les stratégies (*pathways thinking*) s'appliquant à la capacité de percevoir ou d'imaginer des façons d'atteindre un but, incluant l'établissement de sous-objectifs. Cette deuxième composante porte donc sur les stratégies mises en place pour l'atteinte du but. Ainsi conceptualisé, l'espoir est défini comme un état émotionnel positif basé sur l'interaction entre deux formes de pensées : celles dirigées vers le but et l'autre sur les stratégies pour l'atteinte du but (Snyder, Irving *et al.*, 1991).

***Théorie de l'espoir.*** Selon la théorie de l'espoir, pour se diriger efficacement et avec succès vers la réalisation d'un but, les individus ont besoin d'avoir des pensées à la fois orientées vers le résultat et sur les stratégies. Si une personne ne possède qu'une seule de ces composantes, elle manquera donc d'espoir. Après qu'il y ait eu réalisation ou non du but recherché, un processus de rétroaction s'enclenche pour refléter l'impact de l'engagement de la personne sur les autres composantes du modèle de l'espoir. Selon les hypothèses des auteurs, des émotions positives résultent de la perception d'avoir atteint son but, tandis que des émotions négatives découlent de la perception de ne pas avoir atteint son but (Snyder, Sympson, Michael & Cheavens, 2002). Soulignons que les auteurs de ce modèle ne semblent pas préciser le type d'émotions vécues par les personnes.

***Influence des parents sur l'espoir des enfants.*** Selon Snyder (1994, 2000), les enfants apprennent les mécanismes de l'espoir tôt dans leur enfance. À cet égard, le modelage est très important. Si les parents se fixent des buts, acceptent les défis et composent avec les difficultés d'une façon positive, l'enfant apprendra à aborder les problèmes de la même façon. Si les parents donnent un exemple de persévérance envers les buts qu'ils se sont fixés et s'ils expliquent à leur enfant comment ils composent eux-mêmes avec leurs difficultés, ce dernier apprendra que travailler fort et être déterminé porte fruit. Il importe de permettre aux enfants, afin qu'ils puissent développer un niveau élevé d'espoir, de fixer leurs propres buts et de vivre l'expérience des problèmes qu'ils subiront. Selon Snyder, plusieurs parents hésitent à laisser leur enfant lutter contre ses difficultés, pensant plutôt qu'il est préférable de faciliter son cheminement. Snyder est d'un tout autre avis en mentionnant que, pour développer les pensées centrées sur les stratégies (*pathways thinking*), il est préférable de permettre

aux enfants d'expérimenter un lot raisonnable de frustrations, pour ensuite réfléchir avec eux aux diverses solutions pour gérer le problème.

### ***Comparaisons entre l'espoir et l'optimisme***

Snyder et ses collègues (2002) affirment qu'il y a certaines similitudes et distinctions entre leur modèle de l'espoir et ceux de l'optimisme (Scheier & Carver, 1985; Seligman, 1991).

Sous l'angle des points communs, Snyder *et al.* (2002) mentionnent que leur modèle d'espoir et celui de la disposition à l'optimisme sont tous les deux basés sur les attentes des gens. De plus, ils affirment que l'espoir et la disposition à l'optimisme sont conceptualisés en tant que caractéristique stable de la personnalité reflétant les attentes générales des gens envers l'avenir.

D'après Snyder *et al.* (2002), leur modèle d'espoir et celui de la disposition à l'optimisme diffèrent dans la façon dont les attentes des personnes influencent leurs comportements. Ils précisent que, dans le modèle de la disposition à l'optimisme, il est supposé *implicitement* que les individus mettent en œuvre des stratégies lorsqu'ils s'attendent à atteindre leur but. À l'opposé, selon leur théorie de l'espoir, l'accent sur les stratégies est *explicite*. En d'autres termes, dans le modèle sur la disposition à l'optimisme, les attentes sont davantage centrées sur les résultats reliés à l'atteinte du but, alors que dans le modèle de l'espoir, les stratégies pour l'atteinte du but sont aussi essentielles que l'accent sur les résultats.

Pour ce qui est du style explicatif optimiste (Seligman, 1991), Snyder (2000) précise de la façon suivante comment ces deux théories se distinguent. En premier lieu, il

mentionne que le processus attributionnel est très important dans la théorie de Seligman, pour ensuite indiquer que, dans le modèle de l'espoir, l'intérêt principal porte sur les pensées orientées vers le résultat et sur les stratégies dans la conquête des buts. Enfin, Snyder (2000) précise que la conquête de buts est importante dans la théorie du style explicatif, mais à un moindre degré que dans la théorie de l'espoir. La discussion sur la théorie de l'espoir étant terminée, il y a lieu d'expliciter le concept de la confiance spécifique au sport et de préciser ses liens avec l'optimisme.

### ***La confiance en soi spécifique au sport selon Vealey***

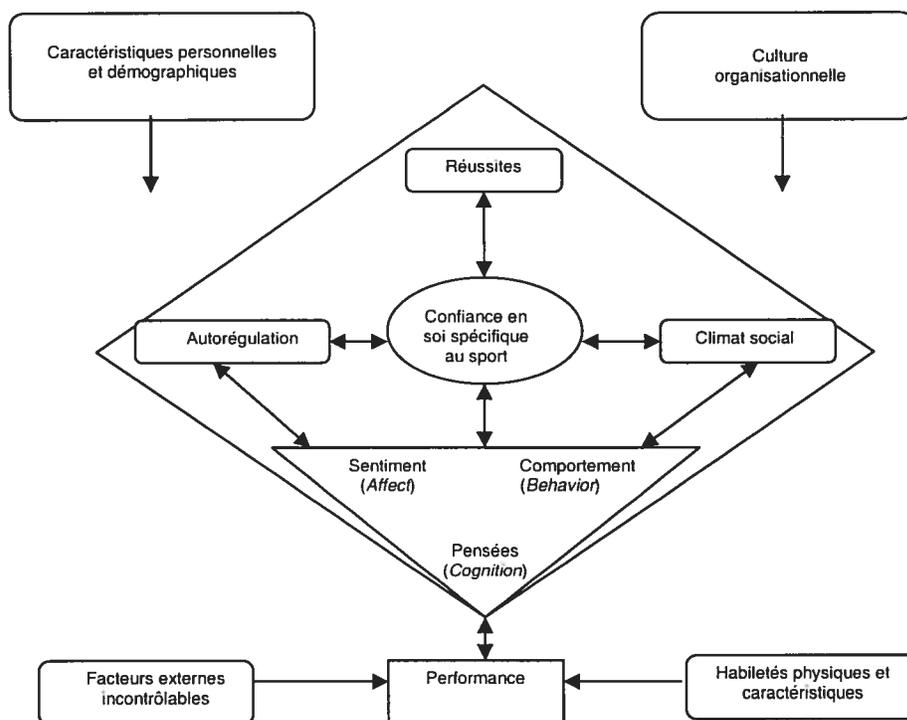
***Définition de la confiance en soi spécifique au sport.*** S'inspirant de la littérature scientifique sur l'efficacité personnelle, sur la perception de compétence et sur la théorie des attentes, Vealey (1986) a élaboré un modèle de confiance spécifique au contexte sportif. Selon cette chercheuse, la confiance en soi dans les sports se définit comme « la croyance ou le degré de certitude qu'un individu a envers son habileté à connaître du succès dans le sport » (p. 222). Le modèle initial de Vealey comportait trois construits, soit l'orientation compétitive, la confiance en soi dans le sport d'après les traits de la personne et la confiance en soi dans le sport d'après l'état de la personne.

Quelques années plus tard, Vealey a révisé son modèle selon une perspective sociale et cognitive afin d'y établir un seul construit de la confiance en soi spécifique au sport, plutôt qu'un pour les traits et un pour l'état (Vealey, Hayashi, Garner-Holman & Giacobbi, 1998). Ce modèle révisé met l'accent sur l'influence des facteurs socioculturels et sur la conceptualisation des sources de la confiance en soi dans le sport. En se basant en partie sur la théorie d'efficacité personnelle de Bandura (1977, 1986), Vealey et ses collègues (1998) ont identifié neuf sources de la confiance en soi

spécifiques au sport. Ils ont aussi développé et validé un instrument de mesure pour évaluer ces sources : le *Sources of Sport Confidence Questionnaire (SSCQ)*.

**Sources de la confiance en soi spécifique au sport.** La première source est la maîtrise, qui se définit comme l'amélioration ou l'acquisition d'habiletés personnelles. La deuxième source est la démonstration de ses habiletés devant les autres, ou lorsque l'athlète prouve qu'il est meilleur que son adversaire. La troisième source est la préparation physique et mentale, qui consiste à se sentir bien préparé avec une concentration optimale pour la performance à venir. La quatrième source est l'image de soi au niveau corporel, qui est la perception de l'athlète sur le plan de son apparence. La cinquième source est le support social, qui se réfère à la perception qu'un athlète a du soutien des personnes importantes pour lui (entraîneur, famille, coéquipiers, etc.). La sixième source est l'expérience vicariante, qui consiste à observer d'autres personnes réussir une performance, comme ses coéquipiers et ses amis. La septième source est le leadership de l'entraîneur, ce qui sous-tend que l'athlète croit en ce dernier, soit en son habileté à prendre des décisions et à assumer son leadership. La huitième source est un environnement confortable pour l'athlète, en d'autres termes, lorsqu'il se sent bien dans l'environnement compétitif. Finalement, la neuvième source est reliée aux situations favorables, quand l'athlète perçoit qu'une situation se déroule en sa faveur. Selon Vealey et ses collègues (1998), ces sources de la confiance en soi spécifiques au sport peuvent être regroupées à l'intérieur de trois catégories : les réussites, l'auto-régulation et le climat social.

**Modèle de la confiance en soi spécifique au sport.** Récemment, Vealey (2001) a procédé à l'amélioration de son modèle afin qu'il puisse être utilisé autant pour la recherche que pour l'intervention (voir figure 2).



**Figure 2. Modèle de la confiance en soi spécifique au sport adapté à la recherche et à l'intervention (Traduit de Vealey, 2001)**

À l'intérieur du modèle figure un losange qui englobe les principaux concepts et processus servant à définir la confiance en soi spécifique au sport et à expliquer son influence sur la performance sportive. D'abord, au cœur du losange, il y a la confiance en soi spécifique au sport qui se définit de la même façon que dans le modèle initial de Vealey (1986). Ensuite, nous retrouvons les trois domaines qui englobent les sources de la confiance des athlètes, c'est-à-dire les réussites, l'autorégulation et le climat social. Enfin, il y a le triangle *ABC* (*affect, behavior, cognition*), qui influence directement la performance de l'athlète. Selon Vealey (2001), l'intérêt principal en psychologie du sport, c'est de se questionner à savoir comment les athlètes pensent, se sentent et se comportent. Elle mentionne que la confiance de l'athlète vient modifier ses pensées, ses sentiments et ses comportements dans la pratique de son sport. Le

lien le plus important dans son modèle est donc celui qui existe entre la confiance en soi spécifique au sport et le triangle *ABC*. En effet, ce lien permet de mieux comprendre pourquoi et comment la confiance en soi spécifique au sport influence la performance selon les effets sur les pensées, les sentiments et les comportements de l'athlète. D'après Vealey, un niveau élevé de confiance en soi spécifique au sport génère des émotions positives, des efforts et de la persévérance face aux obstacles, ainsi que l'habileté à utiliser diverses ressources cognitives.

Comme il est illustré au bas du modèle de la figure 2, la performance de l'athlète sera également influencée par ses habiletés physiques et par des facteurs externes incontrôlables (la température, la chance, les adversaires). De plus, la culture organisationnelle du sport influencera la façon dont la confiance se développera et se manifestera chez les athlètes. Enfin, la dernière composante du modèle concerne les caractéristiques de la personnalité de l'athlète (ses attitudes, ses valeurs), de même que ses caractéristiques démographiques telles que son âge, son expérience, son sexe et son ethnie.

Ce modèle de la confiance en soi spécifique au sport (Vealey, 2001) s'apparente à celui de l'efficacité personnelle (Bandura, 1977, 1986). Il apparaît avantageux car il est spécifique au contexte sportif, mais il semble y avoir eu très peu de recherches réalisées à partir de ce modèle. De plus, l'auteure n'apporte pas de définitions opérationnelles pour les composantes suivantes qui figurent à l'intérieur de son modèle : les pensées, les sentiments et les comportements.

### ***Comparaisons entre la confiance en soi spécifique au sport et l'optimisme***

Sur le plan des similitudes, selon Vealey (2001), un fort sentiment de confiance en soi amène les athlètes à fournir un effort maximal et à persister devant les obstacles. Les théories de l'optimisme de Scheier et Carver (1992) et de Seligman (1991) prédisent aussi ces mêmes comportements liés à la réussite. En outre, de façon analogue à Scheier et Carver, et à Seligman pour le concept de l'optimisme, Vealey tient compte de l'importance des *attentes* de succès ou d'échec dans la prédiction du comportement. Plus spécifiquement, elle prédit que la confiance d'un athlète sera favorisée par la réussite de certaines tâches et par des attentes de succès.

En termes de distinctions, la théorie de la confiance en soi élaborée par Vealey (2001) est spécifique au contexte sportif, alors que les théories sur l'optimisme de Scheier et Carver (1992) et de Seligman (1991) sont reliées à la vie en général.

Par ailleurs, d'autres auteurs intéressés par la confiance en soi dans les sports (Zinsser, Bunker & Williams, 2001) mentionnent que les athlètes confiants ont appris à être optimistes. Voici leurs propos :

Confident athletes think about themselves and the action at hand in a different way from those who lack confidence. Confident athletes think they can, and they do. They never give up. They typically are characterized by positive self-talk, images, and dreams. They imagine themselves winning and being successful. They say positive things to themselves and hence never doubt their abilities. They focus on successfully mastering a task rather than worrying about performing poorly or the negative consequences of failure. This predisposition to keeps one's mind on the positive aspects of one's life and sport performance, even in the face of setbacks and disappointments, is a hallmark of the successful athlete, a trait Seligman (1991) refers to as "learned optimism". Having learned to be optimistic, these confident athletes get the most from their abilities. Their confidence programs them for successful performance. (p. 285)

Selon Zinsser *et al.* (2001), les athlètes confiants sont par le fait même optimistes. Ils savent contrôler leurs pensées, ce qui les amène à ressentir des émotions positives et à obtenir de meilleures performances. Compte tenu de ce qui vient d'être présenté, il semble que la différence entre la confiance en soi spécifique au sport et l'optimisme soit mince. Avant de passer à la rubrique suivante, qui porte sur l'optimisme et la performance sportive, le tableau 5 a pour but de présenter une synthèse de l'information de la revue de la littérature sur l'optimisme et les concepts voisins.

**Tableau 5. Synthèse des composantes de la revue de la littérature sur l'optimisme et les concepts voisins**

| 1) Théories dominantes sur l'optimisme                                                                                       | Optimiste                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pessimiste                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportements</b><br><b>Scheier et Carver</b><br>(disposition à l'optimisme)<br><br><b>Seligman</b><br>(style explicatif) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Affronte le problème</li> <li>- Persévère</li> <li>- Fournit des efforts</li> <li>- Trouve des solutions pour résoudre le problème</li> <li>- Effectue des démarches pour résoudre le problème (actions)</li> <li>- Donne le meilleur de lui-même</li> <li>- Surmonte le désir d'abandon (résilience)</li> <li>- Se ressaisit et fait face au problème</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuit le problème</li> <li>- Quitte ou abandonne</li> <li>- Démontre de la faiblesse et de l'impuissance</li> <li>- Montre symptômes dépressifs (passivité, tristesse, etc.)</li> </ul>                                     |
| <b>Pensées</b><br><b>Scheier et Carver</b><br><br><b>Seligman</b>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A des attentes positives envers l'avenir</li> <li>- Accepte la réalité</li> <li>- (E+) Génère des attributions internes, stables, globales</li> <li>- (E-) Génère des attributions externes, instables, spécifiques</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A des attentes négatives envers l'avenir</li> <li>- Nie la réalité</li> <li>- (E+) Génère des attributions externes, instables, spécifiques</li> <li>- (E-) Génère des attributions internes, stables, globales</li> </ul> |
| <b>Sentiments</b><br><b>Scheier et Carver</b><br><b>Seligman</b>                                                             | ?<br>?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ?<br>?                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2) Autres théories sur l'optimisme</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Définitions en bref</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Weinstein</b><br>(optimisme irréaliste)                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous-estimer les probabilités de vivre un événement négatif</li> <li>- S'attendre à vivre plus d'événements positifs comparativement aux autres</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Taylor &amp; Brown</b><br>(illusions positives)                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir des perceptions de soi positivement exagérées</li> <li>- Avoir un sentiment de contrôle personnel amplifié</li> <li>- Avoir des attentes trop optimistes envers l'avenir</li> </ul>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Norem &amp; Cantor</b><br>(optimisme stratégique)                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter l'éveil de l'anxiété en adoptant une perspective positive</li> <li>- Avoir des attentes élevées envers la performance</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Epstein &amp; Meier</b><br>(optimisme naïf)                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre l'accent sur le positif de façon irréaliste</li> <li>- Exagérer aussi les événements négatifs</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3) Concepts voisins de l'optimisme</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Définitions en bref</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Bandura</b><br>(efficacité personnelle)                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Croire être capable de réussir un comportement particulier</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Snyder</b><br>(espoir)                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir des pensées orientées à la fois vers le résultat et sur les stratégies pour l'atteinte d'un but</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Vealey</b><br>(confiance en soi spécifique au sport)                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Croire être capable de connaître du succès dans le sport (dépend du triangle ABC, du climat social, des réussites et de l'autorégulation)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Notes :** E+ = événement positif. E- = événement négatif. ? = composantes non mentionnées par les auteurs.

### ***L'optimisme et la performance sportive***

L'intérêt envers la disposition à l'optimisme et le style explicatif en regard de la recherche en sport est relativement récent. Les chercheurs intéressés ont surtout mené des études pour mieux comprendre les conséquences de l'optimisme sur la performance sportive. Dans les paragraphes qui suivent, nous passerons en revue des études sur ces concepts qui ont été réalisées auprès d'athlètes de haut niveau.

#### ***Disposition à l'optimisme et performance sportive***

En premier lieu, Grove et Heard (1997) ont cherché à découvrir les corrélations entre la disposition à l'optimisme, la confiance en soi spécifique au sport et les façons de composer avec les baisses de performances prolongées (*performance slumps*). Ces chercheurs ont donc fait appel à 213 athlètes provenant de sports individuels et collectifs afin qu'ils complètent le *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS; Endler & Parker, 1990)*. De plus, parmi l'échantillon d'athlètes, 90 d'entre eux ont complété le *Life Orientation Test (LOT; Scheier & Carver, 1985)* et 123 ont complété le *Trait Sport Confidence Inventory (TSCI; Vealey, 1986)*. Suite à l'analyse des données recueillies, les chercheurs ont démontré que, lors de baisses de performances prolongées, la disposition à l'optimisme et la confiance en soi spécifique au sport d'après les traits étaient corrélées positivement avec l'utilisation de stratégies pour composer avec les difficultés, et négativement avec l'utilisation de stratégies pour maîtriser ses émotions.

Par la suite, Ford, Eklund et Gordon (2000) se sont intéressés aux variables psychosociales qui peuvent modérer la relation entre le stress de vie et la perte de temps due aux blessures sportives chez les athlètes de haut niveau. En se basant sur

le modèle de stress et de blessures sportives de Williams et Andersen (1998), les chercheurs ont évalué six variables psychosociales auprès de 121 athlètes de différents sports qui performant sur la scène nationale et internationale. À cet égard, l'anxiété de trait compétitive a été évaluée à l'aide du *Sport Competition Anxiety Test* (Martens, Vealey & Burton, 1990), la disposition à l'optimisme a été mesurée avec le *Life Orientation Test* (Scheier & Carver, 1985), l'estime de soi globale a été déterminée avec le *Self-Esteem Scale* de Rosenberg (1979), l'estime de soi physique avec le *Self-Rating Scale* (Fleming & Courtney, 1984), la robustesse (*hardiness*) avec *The Personal Views Survey* (Maddi, 1987) et le soutien social avec le *Social Support Survey* (Richman, Rosenfeld & Hardy, 1993). En termes de résultats, des analyses corrélationnelles ont révélé des effets modérateurs de plusieurs variables. Plus précisément, la disposition à l'optimisme et la robustesse étaient liées à une diminution de la perte de temps due à une blessure lorsqu'il y avait eu chez les athlètes une augmentation de changements de vie positifs. De plus, l'estime de soi globale était associée à une diminution du temps perdu lorsqu'il y avait eu une augmentation simultanée de changements de vie négatifs et de changements de vie complets (*total life change*). En somme, les résultats de cette étude indiquent que les athlètes dotés d'un plus haut niveau d'optimisme, de robustesse ou d'estime de soi globale composeraient plus efficacement avec le stress associé à des changements de vie, réduisant ainsi leur vulnérabilité aux blessures et le temps de récupération.

Récemment, Gould *et al.*, (2002) ont réalisé une étude auprès de 10 champions olympiques des États-Unis afin d'examiner leurs habiletés psychologiques et la façon dont ils les ont développées. Il est intéressant de constater que les auteurs ont intégré le concept de l'optimisme, de l'espoir et du perfectionnisme. Ces trois construits sont

des facteurs importants, abordés au sein de la littérature sur la psychologie générale mais très peu investigués en psychologie du sport. Gould et ses collaborateurs ont donc mené 30 entretiens en profondeur, soit 10 auprès des athlètes, 10 auprès d'un de leurs parents et 10 auprès d'un de leurs entraîneurs. De plus, ils ont fait passer les tests psychologiques suivants aux athlètes avant d'amorcer les entrevues : *The Sport Anxiety Scale (SAS; Smith, Smoll & Schutz, 1990)*, *The Multidimensionnal Perfectionism Scale (MPS; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990)*, *The Revised Life Orientation Test (LOT-R; Scheier et al., 1994)*, *The Adult Trait Hope Scale (Snyder, Cheavens & Michael, 1999; Snyder, Harris et al., 1991)*, *The Task Ego Orientation Scale Questionnaire (TEOSQ; Duda, 1989)*, *The Test of Performance Strategies (TOPS; Thomas, Murphy & Hardy, 1999)* et *The Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACIS-28; Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995)*.

Les résultats de cette étude indiquent que ces athlètes de haut niveau possèdent plusieurs habiletés psychologiques. Entre autres, mentionnons la gestion et le contrôle de l'anxiété, la confiance, la résilience, l'intelligence sportive (*sport intelligence*), le pouvoir de concentration, la gestion des distractions et l'esprit compétitif; ils ont également une bonne éthique de travail, une habileté à se fixer des buts et à les réaliser, une grande capacité d'apprendre (*coachability*), un haut niveau de disposition à l'espoir, tout en étant optimistes et en ayant un niveau de perfectionnisme approprié. De plus, les résultats dévoilent l'influence directe ou indirecte de plusieurs personnes (parents, entraîneurs, enseignants) et regroupements (écoles, organismes sportifs, famille) sur le développement des habiletés psychologiques de ces athlètes. Enfin, les résultats révèlent que le soutien des parents et de la famille a été très important pour le succès des athlètes. En effet, les parents ont offert un appui financier, logistique et émotionnel à leur enfant, ils l'ont encouragés à pratiquer son sport en exerçant peu de

pression sur le fait de gagner, ils manifestaient leur croyance envers son habileté à connaître du succès (« *can do* » *attitude*) et ils valorisaient le travail soutenu et bien fait (« *do it right* » *attitude*) ainsi que la discipline (Gould *et al.*, 2002).

### ***Style explicatif et performance sportive***

Hale (1993) s'est intéressé aux effets du style explicatif sur la réussite académique et sportive d'après la reformulation du modèle de résignation acquise de Abramson *et al.* (1978). Comme première hypothèse, cet auteur a émis que les étudiants-athlètes universitaires qui ont l'habitude de générer des attributions internes, stables et globales envers des événements négatifs et, à l'inverse, des attributions externes, instables et spécifiques pour des événements positifs devraient moins bien réussir académiquement que les étudiants-athlètes universitaires qui reproduisent le patron inverse d'attributions. La deuxième hypothèse de l'auteur suppose que les athlètes d'élite universitaires devraient obtenir de meilleurs résultats au ASQ à l'égard des attributions qu'ils font envers les événements négatifs et positifs, si on les compare aux autres athlètes qui ne sont pas d'élite. Afin de tester ces hypothèses, 92 étudiants-athlètes universitaires ont complété le ASQ lors de leur premier semestre. La moyenne générale des notes obtenues (*GPA : grade point average*) par les étudiants-athlètes a été utilisée comme variable dépendante au cours de leur première et deuxième années universitaires. Pendant leur troisième année universitaire, les étudiants-athlètes inscrits ont été comparés avec ceux qui ne faisaient plus partie de l'équipe d'élite universitaire (*athlete « drop-outs »*). Sur le plan des résultats, le style explicatif des participants n'a pas pu prédire leur réussite académique et sportive. Ainsi, les résultats de cette recherche ne soutiennent pas les prédictions de la reformulation du modèle de résignation apprise.

Davis et Zaichkowsky (1998), pour leur part, ont étudié le style explicatif auprès d'athlètes d'élite en hockey sur glace. Le but de leur recherche consistait à évaluer si les joueurs classés plus fort mentalement manifestaient un style explicatif optimiste. L'échantillon de cette étude comprenait 38 joueurs de hockey d'élite, et le style explicatif de chacun d'eux a été évalué selon une adaptation du ASQ spécifique au hockey. L'évaluation de la force mentale des joueurs a été effectuée par un jury composé de l'administrateur général, de l'entraîneur et de deux assistants de l'équipe de détection de talent de la Ligue nationale de hockey (*team's scouting program*). Ces derniers devaient évaluer chaque joueur à l'aide de critères préétablis visant à déterminer la force mentale basée sur des comportements sur la glace. Contrairement à la prédiction initiale des chercheurs, ils ont découvert que les joueurs considérés plus forts mentalement utilisaient un style explicatif pessimiste. Les chercheurs sont donc arrivés à la conclusion qu'un style explicatif pessimiste pouvait être bénéfique pour des performances au hockey. Selon Davis et Zaichkowsky, deux raisons peuvent expliquer ce résultat qui s'oppose à ceux qui sont généralement obtenus dans les études portant sur le style explicatif. Premièrement, les joueurs de hockey de cette étude forment un échantillon différent si on compare ce dernier aux études antérieures sur le style explicatif qui ont surtout été réalisées auprès d'étudiants. Deuxièmement, les chercheurs mentionnent que les joueurs de hockey de leur étude ont probablement appris à endosser la responsabilité personnelle des difficultés qu'ils vivent. Autrement dit, ces athlètes auraient appris à générer des attributions de type « interne » lorsqu'un obstacle se présente à eux, ce qui correspond à une composante du style explicatif pessimiste selon Seligman (1991). D'autres recherches devraient être réalisées afin d'examiner ce résultat de plus près.

### **Résumé**

Les résultats des études présentées sur la disposition à l'optimisme et la performance sportive font ressortir trois aspects intéressants. Premièrement, lors de baisses de performance prolongées, la disposition à l'optimisme et la confiance en soi seraient corrélées positivement avec l'utilisation de stratégies pour composer avec les difficultés. Deuxièmement, les athlètes optimistes composeraient plus efficacement avec le stress relié à des changements de vie, réduisant ainsi leur vulnérabilité aux blessures et le temps de récupération. Troisièmement, certains champions olympiques seraient des personnes optimistes.

Par ailleurs, les études portant sur le style explicatif et la performance sportive n'appuient pas la théorie de Seligman (1991), qui préconise que le style explicatif optimiste favoriserait la réussite sportive et académique. Enfin, tous les chercheurs qui ont réalisé les études présentées dans cette section ont utilisé des tests comme méthode d'évaluation de l'optimisme, à l'exception de Gould *et al.* (2002) qui y ont ajouté des entrevues. L'étude de ces derniers s'apparente à la présente recherche, car ils se sont penchés sur le concept de l'optimisme en sport et sur l'influence des parents. Cela nous amène à la prochaine section qui traite de l'influence des parents dans un milieu sportif.

### ***L'influence des parents sur l'expérience sportive des jeunes***

Le sport chez les jeunes prend place dans un contexte modelé par les parents, les entraîneurs, les pairs ainsi que par les participants eux-mêmes. Soulignons d'entrée de jeu que les chercheurs reconnaissent depuis longtemps l'influence significative exercée par les parents sur l'expérience sportive des jeunes (Brustad, Babkes & Smith, 2001; Greendorfer, 1977). Puisque la présente recherche porte sur des athlètes de niveau

junior et sur l'influence de leurs parents au cours de leur cheminement compétitif, il y a lieu de consacrer cette rubrique à des études pertinentes sur le sujet.

De prime à bord, mentionnons que Bloom et ses collègues (1985) ont analysé l'influence de la famille sous l'angle du développement de talent des jeunes dans les domaines scientifiques, artistiques et sportifs. En ce qui a trait au milieu sportif, Monsaas (1985) a mené une étude qualitative qui décrit le développement de 26 joueurs de tennis ayant été classés parmi les 10 premiers au monde. Dans la présentation de leurs résultats, le développement du talent en tennis est divisé en trois phases pendant la carrière de l'athlète : a) les années du début (4 à 12 ans), b) les années du milieu (13 à 18 ans) et c) les années de la fin (19 ans et plus). Le rôle des parents apparaît crucial pour le développement de l'athlète, toutefois ce rôle se modifie à chacune des phases.

La phase reliée aux premières années de développement de l'athlète correspond à une grande implication des parents dans les sports, ces derniers ayant comme valeurs l'importance de travailler fort et de bien faire les choses, autant pour eux que pour leur enfant. Lors des années du milieu, le changement le plus important à la fois pour les parents et les athlètes est l'accentuation de leur engagement envers le tennis, qui devient alors le principal centre d'intérêt de la famille qui y consacre beaucoup de temps. Les parents ont parfois de la difficulté à trouver les moyens financiers nécessaires pour défrayer les coûts associés au tennis de leur enfant. Ils font alors des sacrifices et doivent parfois trouver un autre emploi pour gagner plus d'argent. Pendant la phase des années de la fin, l'influence des parents s'estompe, elle devient moins directe pour se transformer en soutien moral. Somme toute, cette étude met en lumière l'importance du rôle des parents dans le développement du talent de leur enfant en

tennis, un engagement qui fluctue au fil des années et qui se traduit autant par le volet financier que par le soutien moral.

Carlson (1988) est aussi un chercheur important pour la présente recherche, il a réalisé une étude dont l'objectif était d'analyser le processus de socialisation des joueurs de tennis d'élite suédois afin de mieux comprendre le succès vécu par ces athlètes. Pour ce faire, des entrevues ont été menées auprès de deux groupes d'athlètes, chacun comptant cinq femmes et cinq hommes : le premier, composé de 10 athlètes d'élite, soit les joueurs de tennis suédois les mieux classés mondialement et le deuxième, le groupe contrôle, formé de 10 athlètes ne faisant pas partie de l'élite mondiale. Précisons toutefois que les joueurs de ce dernier groupe avaient déjà été classés parmi les 10 meilleurs nationalement au niveau junior mais, lors de l'étude, ils avaient soit abandonné le tennis ou n'obtenaient plus de succès. Des entretiens ont aussi été réalisés auprès des entraîneurs et des parents des athlètes du groupe d'élite. Au total, 41 entrevues (joueurs et parents) ont été menées et analysées systématiquement. Cette étude révèle qu'il est impossible, en n'ayant que le talent comme critère, d'arriver complètement à prédire quel athlète aura du succès sur le circuit professionnel. Cependant, certaines composantes, parfois jumelées à d'autres, aident à atteindre cet objectif : les habiletés personnelles et les expériences de vie hâtives en combinaison avec les structures sociales; les traditions du sport; la culture du tennis et, plus particulièrement, l'environnement qui règne au club ainsi que les relations entre les joueurs et les entraîneurs.

Dans l'optique des résultats reliés à l'influence parentale, il est à noter que les parents, dont l'enfant faisait partie du groupe d'élite, démontraient de l'intérêt pour le tennis de leur enfant en étant positifs. De plus, les entrevues ont clairement indiqué que les

joueurs du groupe d'élite, en comparaison à ceux du groupe contrôle, ressentaient moins de pression et d'exigence de succès de la part de leurs parents, ce qui leur permettait d'avoir un état d'esprit plus harmonieux.

Hellstedt (1987) est un autre chercheur à s'être penché sur la question de l'influence des parents dans le sport. S'inspirant sur le concept des limites (*boundaries*) (Minuchin, 1974) et sur celui de la triangulation (Bowen, 1978), cet auteur a créé un modèle afin d'aider les entraîneurs dans leurs relations avec les athlètes et les parents. Dans son modèle, Hellstedt a conceptualisé trois types de parents classés selon un continuum allant de la catégorie « non impliquée », « modérément impliquée » à « surimpliquée ». À titre d'exemple, précisons que le parent modérément impliqué est celui qui agit dans le meilleur intérêt des enfants. Pour chaque catégorie, Hellstedt décrit des buts et stratégies pour travailler efficacement avec les parents et pour favoriser le succès dans les programmes des jeunes sportifs.

Plus récemment, Hellstedt (1995) a élaboré un modèle sur le développement des familles d'athlètes d'après le modèle existant de Carter et McGoldrick (1989) sur la structure familiale. Le modèle proposé par Hellstedt permet aux psychologues sportifs d'évaluer la santé structurelle et le développement de la maturité de la famille de l'athlète. On y retrouve six stages de changements familiaux dans lesquels certaines tâches doivent être accomplies avant que le prochain stage puisse être maîtrisé avec succès. Comme notre étude porte sur les adolescents, nous ne présentons que les résultats du « stage quatre » du modèle de Hellstedt sur l'influence des parents envers l'adolescent – athlète (13 à 18 ans). D'après le modèle, l'adolescence est le stage où le premier déraillement majeur se pointe dans la famille de l'athlète. Les demandes du contexte sportif exigent souvent une privation de temps libre et de sorties entre amis.

Le soutien émotionnel et financier des parents est très important à cette période. C'est pendant cette phase que l'adolescent commence à faire du sport de façon sérieuse, et c'est aussi le moment où l'influence première de l'athlète devient l'entraîneur plutôt que les parents. La tâche principale des parents est de permettre ce changement d'influence en établissant des limites claires entre les deux parties. En même temps, les parents continuent à influencer leur enfant en mettant l'accent sur l'orientation de buts et sur une forte éthique de travail.

En somme, selon Hellstedt (1995), l'influence de la famille peut être positive car l'athlète acquiert des habiletés de vie ainsi que des mécanismes pour composer avec les exigences de la compétition sportive. En effet, la famille procure à l'athlète un environnement social pouvant favoriser l'estime de soi, la motivation et le succès sportif. Néanmoins, l'influence de la famille peut aussi s'avérer négative pour l'athlète si les demandes parentales créent une atmosphère où il y a des règles trop rigides et des attentes irréalistes. L'utilisation du modèle d'Hellstedt peut donc aider à favoriser une influence positive de la famille pour l'athlète.

Pour leur part, Power et Woolger (1994) se sont intéressés aux comportements des parents dans le milieu sportif. Étant donné que les études sont peu nombreuses à cet égard, ils ont fait une analyse de la littérature sur le milieu scolaire car plusieurs ressemblances existent entre ces deux milieux. Cette dernière leur a permis d'identifier quatre aspects du rôle des parents associés à la réussite scolaire des enfants : le soutien, les attentes reliées à la performance, la directivité (*directiveness*) et le modelage. Chacun de ces aspects s'applique à des attitudes parentales spécifiques qui reflètent différentes façons d'influencer la motivation et le comportement des enfants. Afin d'examiner si les résultats obtenus dans le milieu scolaire correspondent à ceux du

milieu sportif, ces auteurs ont mené une étude auprès de jeunes nageurs compétitifs (N = 44) et de leurs parents. Dans un premier temps, les mères et les pères ont été invités à compléter des questionnaires sur leurs comportements parentaux. Puis, les enfants, entraîneurs, pères et mères ont complété des questionnaires sur l'enthousiasme, l'effort, la compétitivité, l'engagement et l'habileté des enfants. Comme le prédisaient les chercheurs, les résultats ont démontré que le soutien de la mère et du père était positivement corrélé avec la joie et l'enthousiasme des enfants à nager, tandis que les attentes liées à la performance et la directivité ont démontré des associations curvilinéaires. En somme, les résultats de cette étude sont compatibles avec ceux de la littérature sur la réussite académique, à l'exception du modelage du père qui démontre une association négative avec l'enthousiasme de l'enfant, mais seulement pour les garçons. Power et Woolger suggèrent de mener, entre autres, une étude longitudinale afin d'évaluer les pensées, émotions et comportements des enfants ainsi que les attitudes des parents. Selon ces chercheurs, ce type d'étude permettrait de mieux spécifier la combinaison des aspects de l'influence des parents avec ceux de l'expérience sportive des enfants.

Weiss et Hayashi (1995) ont réalisé une étude pour examiner les influences parent - enfant associées à la participation en gymnastique compétitive de haut niveau. Les 24 athlètes participant à cette recherche ont complété un questionnaire sur leur perception de l'influence parentale, alors que leurs parents (N = 39) ont répondu à des questions d'entrevue dans le but de connaître comment l'engagement de leur enfant en gymnastique influençait leurs propres comportements. L'analyse des réponses des gymnastes a révélé que les parents assistaient fréquemment aux rencontres, encourageaient intensément leur enfant à participer, démontraient un affect positif envers l'engagement de leur enfant et avaient des croyances positives et des attentes

réalistes à propos de la compétence de ce dernier. Les réponses des parents ont indiqué qu'ils investissaient beaucoup de temps et d'argent pour leur enfant, celui-ci étant très engagé dans le sport. De plus, ils ont mentionné que cet engagement avait influencé positivement leurs comportements en les incitant, par exemple, à être assidus aux rencontres de gymnastique, à lire de la littérature reliée au sport, à regarder du sport à la télévision et à participer à des activités de conditionnement physique. Ces résultats appuient la théorie et la recherche qui affirment la nature réciproque de l'effet de la socialisation parent - enfant en sport.

Quelques années plus tard, Hoyle et Leff (1997) ont analysé les rôles du soutien parental et de la pression parentale envers l'expérience sportive des jeunes joueurs de tennis compétitifs (N = 24) des États-Unis. Ces chercheurs ont utilisé un questionnaire comprenant des items sur l'implication des parents, le soutien des parents, le plaisir des athlètes, la performance des athlètes ainsi qu'un inventaire pour évaluer l'estime de soi des athlètes : *Global Self-Esteem Inventory (GSEI)*; Hoyle, 1987; cité dans Hoyle & Leff, 1997). Les participants ont complété ces questionnaires à leur lieu d'entraînement. À la lumière des résultats, on peut constater que les joueurs qui percevaient un niveau plus élevé de soutien de leurs parents affirmaient ressentir plus de plaisir à jouer au tennis, percevaient le tennis comme une partie importante de leur vie, mais possédaient de moins bons classements, si on les compare aux joueurs ayant déclaré recevoir moins de soutien de leurs parents. Hoyle et Leff expliquent ces résultats en mentionnant que les joueurs moins bien classés ressentent plus de plaisir à jouer au tennis et reconnaissent davantage le soutien de leurs parents. Les résultats de cette étude n'apportent aucune preuve à l'effet que la pression parentale influe de façon importante la participation et la performance des jeunes joueurs de tennis.

Récemment, en s'appuyant sur le modèle théorique d'Ericsson, Krampe et Tesch-Römer (1993) sur la performance d'experts, Côté (1999) a effectué une étude dont le but était d'évaluer le rôle de la famille dans le développement de jeunes athlètes talentueux. Par le biais de 15 entrevues, quatre athlètes d'élite (trois rameurs et un joueur de tennis) ainsi que les membres de leur famille ont été interrogés en profondeur afin de savoir comment ils avaient réussi à composer avec les trois contraintes (motivation, efforts, ressources) énoncées dans le modèle d'Ericsson *et al.* Les résultats des entrevues ont permis l'identification de trois phases de participation : a) les années d'initiation (6-13 ans), b) les années de spécialisation (13 à 15 ans) et c) les années d'investissement (15 ans et plus). Ils ont aussi permis de dégager des aspects intéressants pour les trois phases de participation en termes d'influence des parents. Premièrement, dans les années d'initiation, les parents ont donné l'occasion à leur enfant d'apprécier le sport, et certains ont mentionné que le talent de celui-ci était inné. Deuxièmement, dans les années de spécialisation, les parents ont mis l'accent sur l'école et la réussite sportive. Ils ont investi temps et argent dans le sport de leur enfant, tout en développant un intérêt grandissant envers le sport de ce dernier. Enfin, dans les années d'investissement, en plus de démontrer un grand intérêt pour le sport de leur enfant, les parents l'ont aidé à surmonter les difficultés qui faisaient obstacle à sa progression en entraînement. Le soutien parental a été un facteur important en ce qui concerne l'habileté des athlètes à composer efficacement avec les obstacles. Cette recherche permet de mieux comprendre certaines conditions familiales nécessaires au développement des athlètes d'élite.

En somme, cette revue de la littérature sur l'influence des parents illustre bien l'importance de leur rôle dans l'expérience sportive des jeunes. Nous avons vu, entre

autres, que le soutien émotionnel et financier des parents est très important, de même que leur engagement envers le sport de leur enfant.

### ***Vue d'ensemble des limites des recherches sur l'optimisme et sur l'influence des parents***

Tout champ de recherche progresse grâce aux travaux réalisés par les chercheurs et la psychologie du sport ne fait pas exception (Singer, Hausenblas & Janelle, 2001). Prises individuellement, les recherches ont généralement un impact très limité. Par contre, c'est en les regroupant et en les comparant que l'on peut alors constater l'évolution de la recherche sur un thème précis. Dans ce chapitre, nous avons vu que les travaux de Scheier et Carver ainsi que ceux de Seligman et ses collègues ont servi de base à plusieurs études sur l'optimisme, même en sport (p. ex. Davis & Zaichkowsky, 1998; Ford *et al.*, 2000; Gould *et al.*, 2002; Grove & Heard, 1997; Hale, 1993). D'autres chercheurs ont étudié des concepts similaires dans le domaine de la psychologie (Bandura, 1977, 1997; Snyder, Harris *et al.*, 1991; Snyder, Irving *et al.*, 1991) et du sport (Vealey, 2001). Étant donné que plusieurs écrits sur l'optimisme et sur les concepts similaires soulignent l'influence importante que les parents peuvent exercer chez leur enfant, une analyse des principaux écrits sur le sujet a été réalisée.

De manière à démontrer la pertinence de notre recherche et sa possible contribution à l'avancement des connaissances sur l'optimisme, nous allons dans un premier temps discuter des principales limites des études sur l'optimisme. Dans un deuxième temps, nous aborderons certaines limites des études ayant porté sur l'influence des parents, pour ensuite présenter une avenue de recherche complémentaire.

### **Les limites des recherches sur l'optimisme**

Puisque les travaux de Scheier et Carver (1985, 1992) et ceux de Seligman (1991) sont les plus importants dans la littérature sur l'optimisme, les limites de leurs études seront mises en évidence (voir tableau 6) et elles s'appliquent à plusieurs autres études sur le sujet. Précisons d'abord le sens du terme « limite ». En fait, chaque étude scientifique comporte des limites inhérentes à la méthodologie utilisée par les auteurs. Pour permettre l'avancement des connaissances sur un thème de recherche, il importe de faire la lumière sur ces limites et c'est ce que nous tenterons de faire dans cette rubrique. Il est à noter que nous préciserons également les limites de notre étude lors de la discussion des résultats.

**Tableau 6. Les limites des travaux de recherche de Scheier et Carver, et de Seligman sur l'optimisme**

| <b>Théorie de Scheier et Carver :<br/>la disposition à l'optimisme</b>                                                                                                       | <b>Théorie de Seligman :<br/>le style explicatif</b>                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation du <i>LOT</i> ou <i>LOT-R</i><br/>Peu d'items<br/>L'optimisme est considéré<br/>uniquement de façon générale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation du <i>ASQ</i><br/>Qualités psychométriques faibles<br/>L'optimisme est considéré<br/>uniquement de façon spécifique<br/>Événements hypothétiques</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherches axées sur le cognitif</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherches axées sur le cognitif</li> </ul>                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherches axées sur les difficultés</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherches axées sur les difficultés</li> </ul>                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de contextes artificiels</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de contextes artificiels</li> </ul>                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu d'études en sport</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu d'études en sport</li> </ul>                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu d'études auprès des parents</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu d'études auprès des parents</li> </ul>                                                                                                                              |

**Utilisation des tests.** Le concept de l'optimisme a été étudié d'après une méthodologie quantitative, où les données recueillies provenaient de tests psychologiques. Les

individus étaient classés optimistes ou pessimistes d'après leur résultat au test *LOT* ou au *ASQ*. L'utilisation des tests comporte des avantages, comme la classification des individus en catégories préétablies permettant un traitement rapide des données. En revanche, il y a des limites importantes lorsque les personnes sont catégorisées de la sorte. Van der Maren (1996) le mentionne clairement :

[...] il ne faut pas oublier que le sujet qui répond a dû contraindre sa pensée à se mouler au format proposé par le chercheur. C'est le sujet qui a opéré des interprétations et, dans la majeure partie des cas, le chercheur n'a aucune information sur les transformations que le sujet a imposées à sa pensée pour qu'elle puisse rentrer dans les formes prescrites par le chercheur. Conséquemment, la robustesse des données provoquées n'est pas aussi certaine qu'elle pourrait le laisser croire, et un contrôle du traitement effectué par le sujet est essentiel : d'abord, comment a-t-il compris les consignes de l'expérience, et ensuite, quelle signification a-t-il attribuée à l'éventail des réponses dans lequel il devait choisir? (p. 83)

Comme le précise Van der Maren (1996), les participants qui complètent des tests ne peuvent pas toujours exposer leur vraie perception, comme c'est le cas en entrevue où il n'y a pas de réponses préétablies. L'utilisation des tests comporte aussi d'autres désavantages. D'abord, les individus qui n'accordent pas d'importance à compléter des questionnaires peuvent inscrire au hasard leurs réponses et ainsi fausser les résultats de l'étude. Ensuite, nul n'est à l'abri des participants qui vont chercher à indiquer les meilleures réponses possibles pour bien paraître aux yeux de l'investigateur. Enfin, il faut aussi tenir compte des qualités psychométriques des instruments de mesure utilisés et s'assurer que la validité et la fidélité soient jugées acceptables. Dans la majorité des études sur le style explicatif, les chercheurs ont utilisé le *ASQ* pour évaluer l'optimisme des participants. Quand on s'attarde aux qualités psychométriques de ce questionnaire, on remarque qu'elles sont faibles, imposant ainsi des limites importantes aux études effectuées avec cet instrument. De plus, avec le *ASQ*, nous sommes contraints d'étudier l'optimisme de façon spécifique et d'après des événements

hypothétiques. Par conséquent, les événements qui figurent dans le *ASQ* ne sont pas toujours représentatifs de la réalité de vie des sujets, donc ces derniers peuvent y accorder moins d'importance.

Pour ce qui est du *LOT*, nous sommes restreints à étudier l'optimisme au sens général. En outre, ce test contient très peu d'items, la version révisée (*LOT-R*) ne comprenant que 10 items, dont quatre à titre de leurre. C'est donc sur la base de six items que Scheier *et al.* (1994) évaluent la disposition à l'optimisme.

Tout compte fait, l'utilisation des tests actuellement disponibles comporte des limites considérables. Pour faire avancer les connaissances dans le domaine de l'optimisme, il peut s'avérer nécessaire d'utiliser d'autres méthodes comme les entretiens<sup>4</sup>. En effet, en menant des entrevues, il est possible de faire appel à des événements précis et réels de la vie du participant afin que celui-ci puisse exprimer sa vraie perception des choses. De plus, cette méthode permet de répondre à des questions de recherche différentes, axées sur le *pourquoi* et le *comment*, favorisant ainsi l'étude de l'optimisme sous un angle nouveau.

***Recherches axées sur le cognitif.*** Scheier et Carver ainsi que Seligman et ses collègues ont étudié l'optimisme d'après une dimension cognitive, soit en termes d'attentes et d'attributions causales. Dans son article intitulé *The Future of Optimism*, Peterson (2000) émet l'hypothèse que le sens accordé à l'optimisme serait possiblement plus riche que sa conceptualisation actuelle du point de vue cognitif. Il affirme qu'il serait également intéressant d'étudier l'optimisme sous l'angle émotionnel et motivationnel pour favoriser une compréhension plus approfondie de ce concept :

---

<sup>4</sup> Les termes « entretien » et « entrevue » sont utilisés de façon interchangeable dans le présent ouvrage.

« Optimism is not simply cold cognition, and if we forget the emotional flavour that pervades optimism, we can make little sense of the fact that optimism is both motivated and motivating » (p. 45).

Lors de périodes difficiles ou heureuses, la gamme des sentiments des individus est variée. Quels types de sentiments vit une personne optimiste au cours des différents événements qui jalonnent sa vie ? C'est d'ailleurs une question que se pose Peterson (2000) lorsqu'il s'interroge sur la nature du concept de l'optimisme. À ce jour, les chercheurs n'ont pas encore trouvé de réponse à cette question, il serait donc pertinent de s'y attarder. Or, si nous utilisons les outils actuels de recherche, soit le *ASQ* et le *LOT-R*, nous sommes limités à étudier l'aspect cognitif, car ces tests ne peuvent pas nous aider à comprendre comment les gens vivent et expriment leur optimisme. Pour y parvenir, il serait sûrement approprié d'opter pour une méthodologie qualitative afin d'interroger des personnes sur leurs expériences de vie.

**Recherches axées sur les difficultés.** Une autre limite à soulever est le fait que la majorité des études sur la disposition à l'optimisme et sur le style explicatif ont été menées en s'attardant aux difficultés que les gens subissent. Ne serait-il pas pertinent d'étudier aussi l'optimisme en lien avec les succès des individus ? Comme il a été mentionné au début de ce chapitre, Peterson (2000) recommande d'investiguer simultanément les événements négatifs et positifs afin de mieux comprendre le concept de l'optimisme.

**Utilisation de contextes artificiels.** Dans les théories sur l'optimisme, les chercheurs ne prennent pas en considération l'influence du contexte dans lequel évolue la personne (Scheier & Carver, 1985, 1992; Seligman, 1991). En revanche, dans les

théories qui s'apparentent à l'optimisme comme l'efficacité personnelle (Bandura, 1977, 1997) et la confiance en soi spécifique au sport (Vealey, 1986; Vealey *et al.*, 1998), les chercheurs mettent l'accent sur l'environnement et sur l'impact de l'entourage (parents, entraîneurs, amis, etc.). Mieux connaître l'influence qu'exerce l'entourage sur l'optimisme d'une personne serait un premier pas vers l'étude des sources de ce concept et s'avère être un but intéressant pour les recherches futures (Gillham, Shatté *et al.*, 2002; Peterson, 2000; Scheier & Carver, 1993; Zuckerman, 2002). Mieux encore, il serait pertinent de réaliser des études afin de déterminer plus spécifiquement l'importance de l'influence des parents sur les attitudes de leurs enfants. Leurs résultats permettraient de mettre sur pied des programmes d'intervention efficaces aidant différentes personnes à améliorer leur qualité de vie et leur domaine de réalisation.

***Peu d'études en sport.*** Comme le mentionne Gould *et al.* (2002), certains facteurs importants dans la littérature sur la psychologie générale sont très peu investigués en sport. C'est le cas du concept de l'optimisme, un sujet peu exploité dans les études en sport. Puisque l'optimisme est relié, entre autres, à la persévérance, à la satisfaction, au bien-être, à une meilleure gestion du stress et à la performance, il semble que ces avantages sont importants pour les sportifs de haut niveau, souvent confrontés à des obstacles et à la pression de la compétition. Poursuivre l'exploration du concept de l'optimisme dans le milieu sportif serait certainement avantageux pour les athlètes en quête d'excellence.

***Peu d'études auprès des parents.*** Enfin, les auteurs des théories dominantes sur l'optimisme ont très peu intégré les parents dans leurs études, bien qu'ils soient d'accord sur le fait qu'il serait bénéfique d'en savoir plus sur leur influence (Gillham, Shatté *et al.*, 2002; Scheier & Carver, 1993; Seligman *et al.*, 1995). Toutefois, les

auteurs des concepts similaires intègrent les parents au sein de leurs études et en reconnaissent l'importance. Sachant qu'il y a des liens étroits entre l'optimisme, l'efficacité personnelle, l'espoir et la confiance en soi spécifique au sport, il est envisageable qu'il y ait aussi des points communs en ce qui a trait à l'influence parentale. Il serait donc intéressant pour l'avancement des connaissances sur l'optimisme de tenir également compte des parents.

### ***Les limites des recherches sur l'influence des parents en sport***

Comme il a précédemment été discuté, les chercheurs en psychologie du sport s'intéressent depuis plusieurs années à l'influence des parents et de la famille sur l'expérience sportive des jeunes. Les études réalisées dans ce secteur sont enrichissantes à bien des égards. Par exemple, les recherches de Bloom et ses collègues (1985) et celle de Côté (1999) ont permis de mieux comprendre certaines valeurs et attitudes des parents à travers différentes phases du développement du talent chez les jeunes. Power et Woolger (1994) ont démontré que le soutien de la mère et du père était positivement corrélé avec la joie et l'enthousiasme des jeunes nageurs, tandis que les attentes reliées à la performance et à la directivité ont démontré des associations curvilinéaires. Ensuite, dans l'étude de Carlson (1988), il est apparu que les joueurs d'élite, comparés à d'autres joueurs, ressentaient moins de pression et d'exigences de succès de leurs parents. De son côté, Hellstedt (1987, 1995) a démontré, d'une part, que les parents modérément impliqués sont ceux qui agissent dans le meilleur intérêt de leur enfant, et que les familles peuvent procurer à l'athlète un environnement pouvant favoriser son estime de soi, sa motivation et son succès sportif. Dans l'étude réalisée par Weiss et Hayashi (1995), l'analyse des réponses des gymnastes a révélé, entre autres, que les parents encourageaient intensément leur enfant à participer, qu'ils démontraient un affect positif envers l'engagement de leur

enfant et qu'ils avaient des croyances positives et des attentes réalistes à l'égard de la compétence de ce dernier. Enfin, dans l'étude de Hoyle et Leff (1997), les joueurs qui percevaient plus de soutien de leurs parents affirmaient ressentir plus de plaisir à jouer au tennis, mais avaient de moins bons classements. Ces études mettent en évidence plusieurs aspects importants du rôle des parents, mais elles ont aussi certaines limites qui doivent être soulignées pour orienter les prochaines recherches.

D'une part, ces études ne précisent pas en profondeur quels types de comportements des parents influencent positivement ou négativement les pensées, les sentiments et les comportements de leur enfant. D'ailleurs, Power et Woolger (1994) ont suggéré de se tourner vers la recherche de cette information, qui permettrait l'acquisition de connaissances plus spécifiques à l'égard de l'influence des parents. D'autre part, les études présentées (à l'exception de celle de Power & Woolger, 1994) n'ont pas analysé séparément l'influence des deux parents, ce qui constitue une autre limite à prendre en compte. Brustad *et al.* (2001) recommandent d'examiner séparément l'influence du père et de la mère, car il est probable qu'un des deux parents soit un agent plus important en ce qui concerne la pratique du sport de l'enfant.

Enfin, il faut souligner une autre limite : il n'y a pas eu, à notre connaissance, d'études réalisées sur l'influence des parents en regard des succès et des obstacles de leur enfant en sport. Plus précisément, on ne connaît pas les réactions spécifiques des parents (leurs pensées, sentiments et comportements) à travers différents événements (succès ou obstacles) vécus par leur enfant.

### ***L'intervention en psychologie du sport***

En psychologie du sport, l'étude scientifique d'un concept comme celui de l'optimisme est justifiée dans la mesure où elle génère des implications pratiques pour l'intervention. Depuis le début de cet ouvrage, nous avons abordé l'optimisme sous un angle théorique et avons vu les bienfaits qui y sont associés. La présente rubrique sera axée sur la consultation en psychologie du sport, de manière à préciser la pertinence d'intégrer l'optimisme au sein des interventions. À titre de préambule, effectuons un rappel des théories dominantes en termes de développement de l'optimisme.

Les principaux chercheurs (Peterson, 2000; Peterson & Seligman, 1984; Scheier & Carver, 1993; Seligman, 1991) ont mentionné que la disposition à l'optimisme et le style explicatif d'une personne pouvait se développer par le modelage ou le processus d'apprentissage social. Plus spécifiquement, ces chercheurs ont insisté sur le fait que la façon dont les parents vont s'exprimer et agir en présence de leur enfant dans la vie quotidienne aura un effet sur l'apprentissage de l'optimisme chez leur enfant. Même si nous en savons très peu sur les sentiments des personnes optimistes, certains auteurs ont déjà commencé à bâtir des programmes pour développer l'optimisme en se basant sur la thérapie cognitive behaviorale (Seligman *et al.*, 1995). Dans le cadre de ces programmes, on utilise des questionnaires pour évaluer le niveau d'optimisme de la personne, on s'attarde ensuite à l'identification de ses pensées pessimistes (dysfonctionnelles) pour finalement lui enseigner à les reformuler d'une manière optimiste. Actuellement, ces programmes destinés à développer l'optimisme en psychologie visent particulièrement à prévenir la dépression et ne correspondent donc pas aux principaux besoins des athlètes.

Sur le plan de l'intervention en psychologie du sport, le but premier n'est pas de « guérir » une personne, mais bien de l'aider à optimiser ses performances et son bien-être (Halliwell, Orlick, Ravizza & Rotella, 1999; Sarrazin, 1999; Weinberg & Gould, 1995/1997; Weinberg & Williams, 2001) et à acquérir des habiletés de vie (*life skills*) qui lui seront utiles tout au long de son existence (Danish, Petitpas & Hale, 1993; Murphy, 1995; Orlick, 1998; Petitpas, 2002). Lorsque des problèmes émotionnels sévères surviennent chez l'athlète (p. ex. troubles alimentaires, abus de drogues, dépression, etc.), ce dernier est alors référé à un psychologue spécialisé en intervention clinique.

En fait, les athlètes qui consultent un intervenant en psychologie du sport, le font pour différentes raisons : certains pour réduire leur anxiété de performance (Sherman & Poczwadowski, 2000; cité dans Andersen, 2002), d'autres pour des problèmes de communication avec leur entraîneur, ce qui est considéré comme l'une des préoccupations les plus importantes selon Burke (1997; cité dans Andersen, 2002), etc. Compte tenu des besoins de l'athlète, différentes techniques sont utilisées pour lui venir en aide. Comme le précise Andersen (2002): « Sport psychology delivery is a complex process. No one formula can provide effective and meaningful interventions for all athletes and teams in all situations » (p. 13). Il est donc important, avant de proposer un programme d'intervention à l'athlète, de débiter par une évaluation judicieuse de ses besoins à l'aide de différents outils (entrevues, observations, tests, rapports des entraîneurs, vidéos, etc.) (McCann, Jowdy & Van Raalte, 2002).

Les chercheurs en psychologie du sport s'entendent sur le fait que l'utilisation des tests comme outil d'évaluation des besoins doit se faire avec précaution (McCann *et al.*, 2002; Weinberg & Gould, 1995/1997). En fait, il faut surtout éviter l'utilisation des tests

comme mode de sélection des athlètes dans une équipe ou comme outil de « diagnostic » pour classer un athlète. L'usage des tests semble être accepté pour promouvoir la recherche ou pour l'évaluation des habiletés mentales (Murphy & Tammen, 1998). À titre d'exemples, mentionnons les questionnaires de type autoévaluation comme le *Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28; Smith et al., 1995)*, le *Test of Performance Strategies (TOPS; Thomas et al., 1999)* et le *Ottawa Mental Skills Training (OMSAT-3; Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001)*. Ces inventaires permettent à l'athlète de faire une prise de conscience personnelle, ils peuvent faciliter la communication entre l'athlète et son entraîneur ou entre l'athlète et le consultant en psychologie du sport et ainsi orienter l'athlète vers l'apprentissage des habiletés mentales qui lui seront utiles.

Jusqu'à ce jour, la place qu'occupe l'optimisme au sein des interventions en sport est minime. Certains chercheurs en sport ont mentionné l'importance de développer cette habileté (Loehr, 1986; Zinsser *et al.*, 2001) en formulant quelques conseils, mais il n'y a pas eu à notre connaissance plus de développement sur le sujet. Toutefois, il est clair que les chercheurs en psychologie du sport s'intéressent aux pensées, aux sentiments et aux comportements des athlètes (Vealey, 2001) et à l'importance d'adopter une perspective positive (Botterill, 2004; Halliwell *et al.*, 1999; Orlick, 1998).

De façon à créer ultérieurement des programmes pour développer l'optimisme qui suivent l'évolution de la recherche et qui soient adaptés aux besoins des athlètes, il serait pertinent de faire préalablement un portrait détaillé du concept de l'optimisme en l'étudiant sous tous ses angles (pensées, sentiments et comportements). Ainsi, le fait d'avoir une meilleure compréhension de la façon dont les athlètes optimistes pensent, se sentent et se comportent à travers différents événements de leur parcours sportif

permettrait d'intervenir plus efficacement. De plus, compte tenu de l'importance du rôle des parents dans le parcours sportifs des jeunes athlètes, il serait pertinent d'en tenir compte dans la démarche.

### ***Proposition d'une avenue de recherche complémentaire***

Suite à ce qui vient d'être énoncé, pour faire progresser l'état des connaissances actuelles sur l'optimisme, il serait intéressant de se tourner vers une autre approche méthodologique. Notamment, en utilisant une approche qualitative pour recueillir les données, il serait possible : a) d'analyser l'optimisme à partir d'événements précis et concrets pour le participant, b) d'aborder autant les succès que les difficultés, c) de prendre en considération le contexte dans lequel évoluent les participants, d) de mettre l'accent sur les pensées, les sentiments et les comportements des athlètes et des parents et e) d'approfondir les connaissances sur l'optimisme en sport de haute performance.

Dans cet ordre d'idées, la présente étude vise principalement à investiguer le concept de l'optimisme chez des athlètes d'élite en tennis et leurs parents. Comme ces athlètes d'élite ont sûrement eu à vaincre plusieurs obstacles et à faire face à des désirs d'abandon avant d'atteindre une haute performance, il est judicieux de s'y attarder afin d'obtenir une meilleure compréhension de l'optimisme en sport. Ces individus en quête d'excellence fournissent un nombre considérable d'efforts, étant conscients qu'il n'y aura qu'un seul gagnant, et ils se placent volontairement dans une pratique, où succès et échecs sont une réalité quotidienne. Dans cette perspective, trois objectifs sont à réaliser. Le premier consiste à mieux comprendre *comment* l'athlète d'élite manifeste son optimisme dans son cheminement compétitif en tennis. Le deuxième est de mieux comprendre *comment* les parents manifestent leur optimisme lors du cheminement

tennistique de leur enfant. Enfin, le troisième objectif consiste à *explorer l'influence* qu'exercent les parents sur leur enfant dans le parcours tennistique. Sachant que le concept d'optimisme peut être défini en termes de pensées, de sentiments et de comportements à travers les succès et obstacles que les individus remportent et éprouvent, les questions de la présente recherche sont :

**Question 1** : Comment l'athlète d'élite en tennis réagit-il (pensées, sentiments et comportements) à travers ses succès et obstacles, année après année, dans son cheminement tennistique ?

**Question 2** : Comment les parents réagissent-ils (pensées, sentiments et comportements) à travers les succès et obstacles de leur enfant, année après année, dans leur cheminement tennistique ?

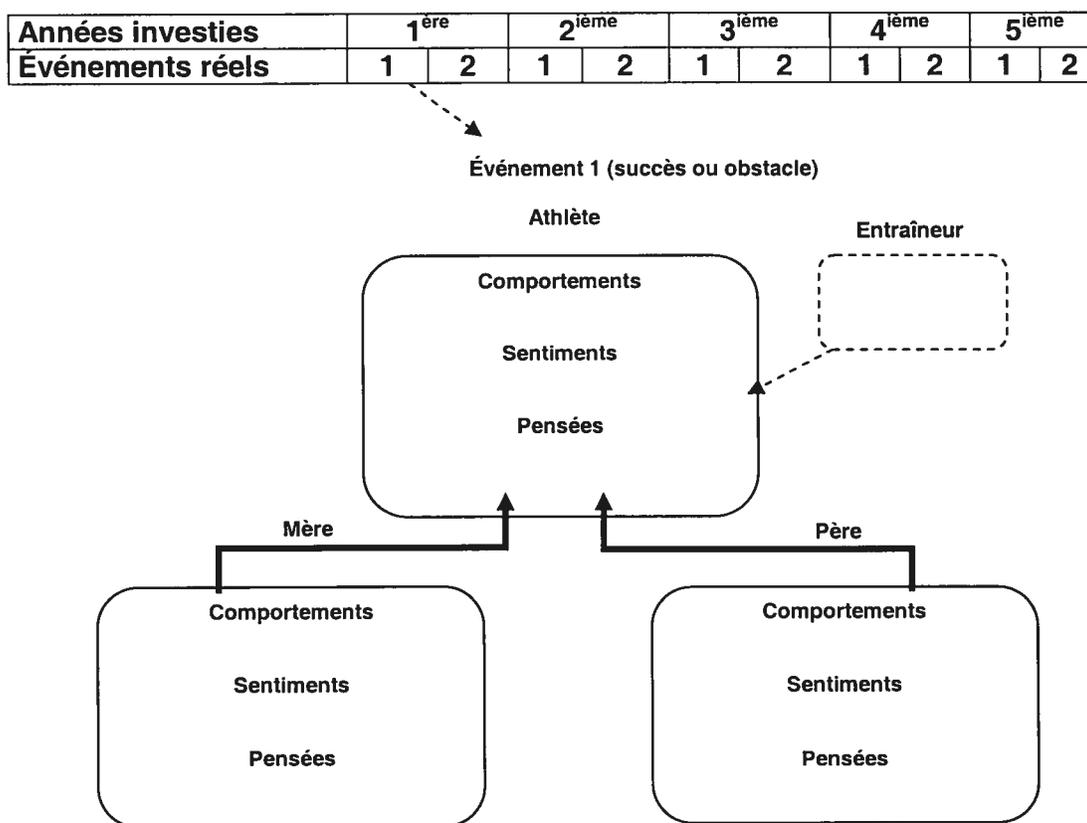
**Question 3** : Que semble être l'influence exercée par les parents sur leur enfant dans le parcours tennistique ?

Pour trouver les réponses à ces questions, il nous a fallu développer notre propre méthodologie car nous ne pouvions emprunter à d'autres études. Nous avons donc privilégié mener des entretiens auprès d'athlètes d'élite et de leurs parents. Dans cette perspective, les athlètes seront incités à parler des succès récoltés et des difficultés éprouvées tout au long de leur parcours compétitif. De plus, les parents seront aussi invités à discuter des succès et des obstacles de leur enfant, de même que de leur propre expérience liée au sport de ce dernier. Au cours des entretiens, l'intervieweuse s'assurera de guider la conversation de manière que les participants puissent

s'exprimer sur leurs pensées et leurs sentiments, de même qu'expliquer leurs comportements pour chaque événement raconté.

La figure 3 illustre les composantes d'une telle option de recherche qui tient compte des limites des études antérieures et des suggestions retenues. Tout d'abord, les années que les participants ont consacrées au tennis sont représentées en haut de la figure. Ensuite, pour chacune des années, on pourra retrouver des événements réels qui représentent soit un succès, soit un obstacle pour l'athlète. Pour chacun des événements, il pourra être possible d'avoir de l'information sur les pensées, les sentiments et les comportements de l'athlète et des parents. Comme l'illustre la figure 3, les flèches issues de la mère et du père en direction de l'athlète permettront d'explorer l'influence spécifique de chacun des parents sur les réactions de l'athlète. Enfin, il sera possible d'explorer également l'influence de l'entraîneur indirectement par le truchement des propos de l'athlète et des parents, compte tenu que la présente étude est rétrospective, que les athlètes en tennis changent souvent d'entraîneurs et qu'il n'était donc pas possible de les interviewer. En somme, la présente recherche, basée sur une approche qualitative exploratoire, permettra d'explorer les complexités de l'optimisme et de l'influence parentale.

### Cheminement tennistique



**Figure 3. Illustration des composantes à l'étude pour obtenir une meilleure compréhension de l'optimisme en sport**

#### ***Définitions opérationnelles***

Pour clore cette section, nous présentons ci-dessous les définitions opérationnelles des éléments investigués dans la présente étude. En ce qui a trait aux éléments pensées, sentiments et comportements, nous avons consulté la littérature scientifique pour bien définir ces termes. Puisque les auteurs des théories sur l'optimisme (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1991) et des concepts voisins (Bandura, 1977, 1997; Snyder, Harris *et al.*, 1991; Snyder, Irving *et al.*, 1991; Vealey, 2001) ne semblent pas les avoir défini, nous nous sommes basés sur le *Dictionnaire de psychologie* (1998) pour formuler les définitions. Pour les autres éléments, nous nous sommes inspirés du *Petit Larousse illustré* (1998).

- Pensées:** Se rattachent à toutes les manifestations de l'esprit (contenus, idées, jugements, raisonnements, etc.).
- Sentiments :** Se rapportent à l'expérience intérieure subjective de la personne (état affectif et impressions ressenties) en réponse à un événement de vie réel.
- Comportements :** Manière dont une personne agit en réponse aux stimulations venues de son milieu intérieur (ses pensées et ses sentiments) et/ou du milieu extérieur (entourage, événements, etc.).
- Athlète d'élite :** Joueur de tennis d'élite se classant, au moment de l'étude, parmi les 10 meilleurs selon le classement québécois 18 ans et moins de Tennis Québec.
- Parents :** Le père et la mère ayant un enfant qui figure, au moment de l'étude, parmi les joueurs de tennis d'élite du Québec.
- Succès<sup>5</sup> :** Résultat heureux; réussite.
- Difficultés<sup>6</sup> :** Chose difficile qui embarrasse; empêchement, obstacle.

---

<sup>5</sup> Les termes « succès », « réussite » et « événement positif » sont utilisés de façon interchangeable dans cette thèse.

<sup>6</sup> Les termes « difficulté », « obstacle » et « événement négatif » sont utilisés de façon interchangeable dans cette thèse.

**DEUXIÈME SECTION**  
**LA MÉTHODOLOGIE**

Cette section vise à présenter et à justifier le choix des méthodes de recherche de l'étude selon cinq dimensions : la stratégie de recherche qualitative, les participants, la collecte des données, l'analyse des données et les stratégies pour accroître la validité.

### ***La stratégie de recherche qualitative***

Au sein de la recherche qualitative, plusieurs stratégies sont utilisées par les chercheurs pour mener judicieusement leurs études (Culver, Gilbert & Trudel, 2003; Tesch, 1990). Entre autres, Creswell (2003) présente cinq grandes traditions en recherche qualitative : la biographie, l'étude de cas, la phénoménologie, la théorie ancrée et l'ethnographie. Dans le cadre de cette recherche, la tradition qui semble la plus appropriée pour répondre adéquatement aux questions formulées précédemment est l'étude de cas. Parmi les approches des protagonistes de l'étude de cas (Merriam, 1988; Stake, 1995; Yin, 2003), c'est celle de Yin qui a été retenue pour répondre aux objectifs de la recherche. Selon cet auteur, trois critères sont nécessaires pour choisir l'étude de cas comme stratégie de recherche qualitative. D'abord, il faut tenir compte du type de questions de la recherche. Lorsque ces dernières s'attardent au « comment » et au « pourquoi », elles sont de nature exploratoire, il peut alors être pertinent d'opter pour l'étude de cas comme stratégie de recherche. Ensuite, il y a le niveau de contrôle requis sur les événements. À cet égard, l'étude de cas s'avère justifiée quand les comportements à l'étude ne peuvent être manipulés. Enfin, l'étude de cas est préférable à d'autres stratégies lorsque l'on s'intéresse à des événements contemporains plutôt qu'à des événements historiques.

Ainsi, comme les questions de la présente recherche sont axées sur le « comment » et puisque l'intérêt porte sur des événements contemporains réels sur lesquels nous n'avons aucun contrôle, nous avons choisi l'étude de cas comme stratégie de

recherche. Selon Yin (2003), la définition d'une étude de cas comprend deux composantes. D'une part, c'est une recherche empirique qui étudie un phénomène contemporain situé dans le contexte de la vie réelle, particulièrement lorsque les frontières entre le phénomène étudié et le contexte ne sont pas clairement délimitées. D'autre part, l'étude de cas comprend un ensemble de méthodes incluant la logique du projet, les techniques de collecte de données et les approches spécifiques à l'analyse des données. En somme, selon Yin, l'étude de cas est une stratégie de recherche complète et détaillée qui permet de saisir la totalité d'un phénomène étudié.

Lorsqu'une recherche comprend plus d'un cas, on parle alors de cas multiples (ou multi-cas). Yin (2003) mentionne que l'étude de cas multiples est basée sur le même modèle méthodologique que celui d'une étude de cas simple, étant toutefois plus étoffée. Selon lui, une étude à cas multiples a pour but de découvrir des convergences entre plusieurs cas, tout en contribuant à l'analyse des particularités de chacun de ceux-ci. Étant donné que la présente recherche est composée de cinq cas (ces derniers seront présentés dans la prochaine section), il s'agit donc de cas multiples.

De plus, la recherche actuelle s'inscrit aussi en tant qu'enquête de narration<sup>7</sup>. D'après Lieblich et ses collaborateurs (1998), la recherche narrative fait référence à toute étude qui utilise ou analyse du matériel narratif (biographies, conversations, entretiens, etc.) provenant de diverses sources. Ces auteurs mentionnent que, depuis les quinze dernières années, le concept de la narration et celui de l'histoire de vie sont de plus en plus utilisés dans les sciences sociales. La recherche narrative se distingue clairement de l'approche positiviste en ayant comme hypothèse sous-jacente à sa théorie qu'il

---

<sup>7</sup> Les termes « enquête de narration » et « recherche narrative » sont utilisés de façon interchangeable dans le présent ouvrage.

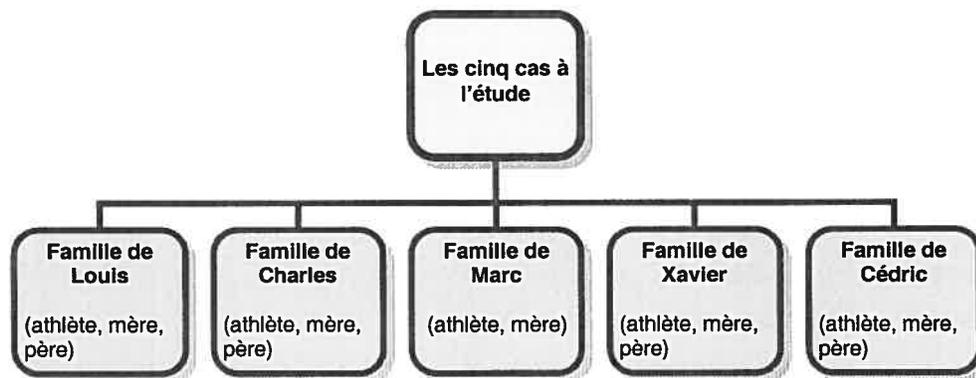
n'existe pas une seule vérité absolue exprimant la réalité humaine, ni une seule façon adéquate d'interpréter un texte.

Selon Polkinghorne (1995), l'enquête de narration est une forme linguistique où les histoires sont utilisées pour décrire l'expérience humaine en tant qu'action située. Les histoires relient le passé avec le présent et offrent une vision de ce qui est possible pour l'avenir (Olivier, 1998). Compte tenu des objectifs de la présente recherche, les histoires racontées par les athlètes et par leurs parents permettront de mieux comprendre la façon qu'ont ces derniers de manifester leur optimisme et d'explorer l'influence des parents sur leur enfant. Comme le précise Olivier, les histoires racontées par les personnes aident à mieux comprendre comment l'expérience humaine est vécue, interprétée et exprimée. Cet auteur va même jusqu'à dire que les histoires retiennent la complexité d'une situation en unifiant les pensées, les sentiments et les actions. Dans le projet actuel, l'intérêt sera dirigé sur une période de temps bien précise de la vie des participants, à savoir les années consacrées à la compétition sportive par les athlètes et les parents. En fait, c'est ce que Pires (1997) appelle l'histoire de vie segmentée. Cette forme d'histoire de vie s'articule autour d'un thème central et ne cherche qu'à couvrir quelques dimensions ou problématiques précises de la vie du participant.

L'enquête de narration possède de nombreux avantages comme moyen de cueillir des données. En effet, l'utilisation des narrations apporte des données qui sont uniques et extrêmement riches (Lieblich *et al.*, 1998). Bien que la majorité des études sur les narrations soient conduites avec un échantillonnage restreint, il est à souligner l'importance et la richesse de l'information obtenue car il n'y a pas deux entrevues identiques.

### **Les participants**

Les participants de cette étude sont des joueurs de tennis d'élite et leurs parents. Nous avons choisi des athlètes comme sujets, très peu d'études sur l'optimisme ayant été réalisées en sport de haute performance, et le tennis comme discipline sportive, car les parents s'impliquent considérablement dans l'expérience sportive de leur enfant (Hoyle & Leff, 1997). De plus, le fait que l'auteure de la présente recherche soit familière avec la culture du tennis compétitif a été une raison supplémentaire pour le choix de ce sport. Pour assurer la confidentialité des participants, nous avons donné un nom fictif masculin à chaque athlète. Les participants de cette étude proviennent de cinq familles (voir figure 4); nous nous sommes arrêtés à ce nombre, car les données recueillies nous permettaient de croire à une saturation de l'information. Il est à noter que, comme l'illustre la figure 4, il a été impossible de s'entretenir avec le père de Marc. Un portrait plus approfondi du profil de chaque famille sera présenté dans le prochain chapitre lors de la présentation des résultats.



**Figure 4. Illustration des cinq études de cas**

La sélection des familles a été établie selon les quatre critères suivants : l'athlète devait a) être canadien-français, c'est-à-dire être né au Canada et avoir comme langue maternelle le français, b) être classé parmi les 10 meilleurs joueurs de tennis au

classement québécois 18 ans et moins, c) être âgé entre 15 ans et 18 ans et d) avoir ses deux parents qui acceptent de prendre part à l'étude.

Il a d'abord fallu contacter la responsable du développement des joueurs de tennis au Québec afin d'obtenir la liste des athlètes admissibles ainsi que leurs coordonnées. Ensuite, l'auteure de la présente recherche a communiqué par téléphone avec les candidats potentiels pour solliciter leur participation, et ce, avec succès. Lors de cet entretien téléphonique, elle s'est d'abord adressée à l'athlète, puis aux parents de ce dernier, les renseignant tous brièvement sur les objectifs de l'étude, le type et la durée de l'entretien, leurs rôles et la confidentialité du protocole.

### ***La collecte de données***

C'est dans un centre de tennis à la fois facile d'accès pour les participants et garantissant un local libre de distractions que les entretiens de recherche ont eu lieu. L'entretien de type semi-dirigé a été retenu pour les fins de ce projet, car il donne un accès direct à l'expérience des individus en plus d'apporter des données riches en détails et en descriptions.

L'entrevue semi-dirigée consiste en une interaction verbale animée de façon souple par le chercheur. Celui-ci se laissera guider par le flux de l'entrevue dans le but d'aborder, sur un mode qui ressemble à celui de la conversation, les thèmes généraux sur lesquels il souhaite entendre le répondant, permettant ainsi de dégager une compréhension riche du phénomène à l'étude (Savoie-Zajc, 1998, p. 265).

Les entretiens ont été planifiés pour une durée moyenne d'une heure trente et ont été menés par la même personne, soit l'auteure de la présente recherche. Cette dernière a assumé la responsabilité de la bonne conduite éthique pendant tout le déroulement du

projet. Elle détient notamment les connaissances et l'expérience requises pour mener adéquatement les entretiens de la recherche. De plus, un certificat d'éthique a été octroyé pour ce projet par l'Université de Montréal (voir l'appendice C). La réalisation de l'étude est donc conforme aux règlements du comité d'éthique de la recherche de l'Université de Montréal.

Avant d'amorcer l'entrevue comme telle, un court préambule a été présenté à chaque participant, débutant par un rappel des objectifs de la recherche (voir l'appendice D). Puis, celui-ci a signé l'accord de consentement (voir l'appendice E) et a reçu des précisions sur la confidentialité du protocole. En termes de transmission des données, il a été avisé que ses propos pouvaient être divulgués sous le couvert d'un nom fictif choisi par l'auteure de la présente recherche. Par ailleurs, compte tenu du fait que les athlètes de l'étude sont au stade de l'adolescence (15 à 18 ans), certaines précautions ont été prises, suivant la suggestion de Boutin (1997). D'une part, puisque nous devons interroger individuellement l'athlète et les parents, l'athlète a été interrogé en premier pour établir un lien de confiance avec lui. D'autre part, l'entretien a été présenté comme une rencontre entre deux personnes du même niveau, et non comme celle d'un adulte avec un adolescent. Enfin, mentionnons que l'intervieweuse connaît bien le langage des adolescents et celui de la compétition de tennis, en raison de son expertise d'intervenante dans ce milieu; ainsi les participants pouvaient se sentir à l'aise et bien compris.

Afin de mener judicieusement chaque entretien, les recommandations de Boutin (1997), Kvale (1996), Lieblich *et al.* (1998), Rubin et Rubin (1995) et Seidman (1998) ont été prises en considération. D'ailleurs, un guide a été préparé et utilisé à cet effet (voir l'appendice F). Ce guide comporte une section sur les préparatifs, une autre sur

l'entretien avec les athlètes et la dernière sur l'entretien avec les parents. De plus, il est à préciser qu'une étude pilote a été réalisée auprès de deux familles, celles-ci ne faisant pas partie de la présente recherche, afin de s'assurer que tout était adéquat sur le plan de la collecte des données.

Les entretiens débutaient selon l'approche suggérée par Lieblich *et al.* (1998), l'introduction ci-dessous étant adaptée à l'interlocuteur, athlète ou parent :

« L'expérience d'un joueur de tennis peut être écrite comme un livre. J'aimerais que tu penses à ton expérience de joueur, comme si tu voulais écrire un livre. Chaque année, en tant que joueur, pourrait être un chapitre de ce livre. J'ai une fiche pour t'aider dans cette tâche. Tu peux donner un titre à chaque chapitre pour illustrer ce que tu as vécu pendant l'année. Maintenant, raconte-moi ce que tu as vécu, tes meilleures et moins bonnes performances, l'influence de ton entourage, les difficultés que tu as éprouvées, ce que tu as fait, etc. »

Lors de chaque entretien, l'intervieweuse avait sous la main une fiche pour prendre des notes sur laquelle il était possible d'inscrire les années, le titre du chapitre et les points clés mentionnés par le participant (voir l'appendice G). Les entretiens se sont déroulés de façon générale d'après les thèmes mentionnés ci-dessous, sans qu'il y ait un ordre imposé pour les aborder.

1. Succès vécu(s) chaque année
2. Difficulté(s) éprouvée(s) chaque année
3. Relations avec l'entourage chaque année
4. Description de l'athlète (personne - athlète)
5. Description de chaque parent (personne)
6. Vision de l'avenir (c.-à-d. si tu avais à écrire le prochain chapitre de ton livre, quel serait le titre et le contenu ?)

De plus, l'intervieweuse guidait le participant de façon à ce qu'il puisse exprimer ses pensées, ses sentiments et ses comportements pour chaque événement raconté. Le choix que nous avons fait de laisser les trois membres de chaque famille s'exprimer sur

des événements significatifs pour eux lors des années consacrées au tennis avait comme avantage de leur permettre de mieux expliquer leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements pour chacun des événements. Cependant, il est important de noter que les événements discutés par l'athlète ne seront pas toujours discutés par la mère ou par le père.

Dans la conclusion de chaque entretien, il y avait d'abord une synthèse effectuée avec le participant. Ensuite, ce dernier complétait une fiche d'identification personnelle (voir l'appendice H). Enfin, le participant était encouragé à manifester ses impressions et ses commentaires sur les thèmes abordés, et il était remercié pour sa collaboration. De plus, on lui demandait son accord pour le contacter de nouveau, selon l'information nécessaire à la recherche. Quant à l'intervieweuse, elle prenait soin de noter par écrit le bilan de l'entretien et ses impressions.

### ***L'analyse des données***

#### ***Transcription des données***

Le but des analyses consiste à trouver un sens aux données recueillies d'après les questions de la recherche (Deslauriers & Kérisit, 1997). Pour effectuer des analyses judicieuses, les entretiens de chacun des cinq cas ont été soumis à une transcription *verbatim* (mot à mot). Ensuite, nous avons procédé à la vérification de la saisie des données par une seconde écoute des enregistrements audio et par une lecture consciencieuse des transcriptions.

#### ***Codage des données***

L'étape de la transcription des données a été suivie par la détermination des unités d'analyse, qui consistait à définir sur quels critères certains passages du texte seraient

retenus et d'autres non (Van der Maren, 1996). La détermination des unités d'analyse s'est faite à partir des questions de la présente recherche. Par conséquent, tous les passages du texte qui comportaient une information correspondant à une des questions de la recherche étaient considérés comme significatifs et ont été retenus comme unités à analyser.

Pour le codage des éléments « pensées », « sentiments » et « comportements », nous nous sommes basés sur les définitions opérationnelles formulées à la fin du cadre conceptuel. Il est donc conseillé de s'y référer lors de la lecture de chaque étude de cas présentée dans la prochaine section. Nous étions conscients des zones grises qui existent entre les pensées et les sentiments du participant, mais le fait d'avoir défini les termes au préalable a permis d'éviter des biais d'interprétation. De plus, pour assurer la justesse du codage, ce dernier a été effectué à deux reprises par l'auteure de la présente recherche et un deuxième chercheur a procédé à la vérification finale. Le processus de codage a donc nécessité beaucoup de temps et une série d'étapes progressives.

### ***Interprétation des données***

Une fois l'étape précédente terminée, il s'agissait d'examiner les données obtenues en lien avec les objectifs de la recherche. Puisque dans le guide d'entretien nous demandions aux participants de se décrire et de décrire les autres membres de leur famille, nous avons décidé d'illustrer ces résultats à l'aide d'un diagramme de type Venn. Nous retrouverons donc, dans la présentation des résultats, une description générale de ce que les participants pensent d'eux-mêmes et des autres membres de leur famille. Ensuite, nous utiliserons la figure présentée à la fin du cadre conceptuel

(voir p. 72) de façon à schématiser les réactions de l'athlète et de ses parents (parfois celles de l'entraîneur) pour chaque événement raconté.

Tout comme l'étape du codage, le processus relié à la présentation et à l'interprétation des données a exigé beaucoup de temps et a suscité de longues périodes de réflexion. En outre, il a été nécessaire de produire plusieurs ébauches avant d'obtenir une version finale.

### ***Synthèse de chaque cas***

De manière à interpréter l'ensemble des événements discutés par les athlètes et les parents, des tableaux synthèses ont été produits pour chaque étude de cas. Ces tableaux synthèses ont pour but de nous aider à répondre à la première et à la deuxième question de la recherche. Pour répondre à la troisième question, soit celle qui porte sur l'influence des parents, une figure de type radial a été utilisée.

Il est important de noter que lorsque les participants manifestent leurs réactions (pensées, sentiments et comportements), ils peuvent parler d'eux-mêmes ou d'une autre personne. Dans les tableaux synthèses, toutes les réactions des participants ont été codées en tenant compte du contexte dans lequel elles ont été exprimées et selon les catégories apparaissant au tableau 7.

**Tableau 7. Système de codage utilisé dans les tableaux synthèses**

---

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Réaction optimiste (Opt-DO) :</b>   | Qui se rapporte à une pensée ou à un comportement optimiste selon la littérature sur la disposition à l'optimisme (Scheier & Carver, 1985, 1992).                                                                                                                                                      |
| <b>Réaction optimiste (Opt-SE) :</b>   | Qui se rapporte à une pensée ou à un comportement optimiste selon la littérature sur le style explicatif (Seligman, 1991).                                                                                                                                                                             |
| <b>Réaction pessimiste (Pess-DO) :</b> | Qui se rapporte à une pensée ou à un comportement pessimiste selon la littérature sur la disposition à l'optimisme (Scheier & Carver, 1985, 1992).                                                                                                                                                     |
| <b>Réaction pessimiste (Pess-SE) :</b> | Qui se rapporte à une pensée ou à un comportement pessimiste selon la littérature sur le style explicatif (Seligman, 1991).                                                                                                                                                                            |
| <b>Réaction positive (Pos) :</b>       | Qui se rapporte à une pensée, un sentiment ou un comportement dont l'essence est bénéfique ou agréable pour la personne qui fait état de la réaction ou pour celle à qui s'adresse la réaction.                                                                                                        |
| <b>Réaction négative (Neg) :</b>       | Qui se rapporte à une pensée, un sentiment ou un comportement dont l'essence est nuisible ou désagréable pour la personne qui fait état de la réaction ou pour celle à qui s'adresse la réaction.                                                                                                      |
| <b>Réaction neutre (N) :</b>           | Qui se rapporte à une pensée dont l'essence est ambiguë ou semble relater un fait. Par exemple, lorsque qu'un athlète ou un parent exprime une pensée à propos d'une difficulté personnelle ou de quelqu'un d'autre, sans toutefois être négatif, ce type de réaction est classé dans cette catégorie. |

---

### ***Les stratégies pour accroître la validité***

Afin d'augmenter la crédibilité de la recherche, quatre stratégies ont été mises en place.

Les prochains paragraphes ont pour but de rendre spécifique la façon dont ces stratégies ont été appliquées dans la présente étude.

### ***Expérience de l'intervieweuse***

Pour les participants, le fait de parler des événements difficiles qu'ils ont vécus exige qu'ils se sentent à l'aise et qu'ils aient confiance en leur interlocuteur. Comme l'intervieweuse a à son actif plusieurs années d'expérience à titre de consultante en psychologie du sport et qu'elle avait déjà eu au moins un premier contact avec les athlètes participant à l'étude avant de débiter les entrevues, l'établissement d'une relation positive avec les participants a été facilité. Plus précisément, auprès de chacun d'eux, elle s'est assurée qu'il soit le plus confortable possible dans la situation d'entretien, de gagner sa confiance et de faire en sorte qu'il parle spontanément et accepte de s'engager dans le processus de dialogue. Ainsi, l'intervieweuse a tenté de créer une relation de complicité avec les participants. Par conséquent, ces derniers pouvaient se sentir libre de s'exprimer sans crainte d'être évalué ou de voir leur propos jouer en leur défaveur.

### ***Triangulation***

Nous avons choisi de trianguler les données afin d'obtenir un portrait exhaustif des réactions des participants (Mathison, 1988). À cette fin, lors de chaque étude de cas, nous avons interrogé séparément l'athlète, la mère et le père. Les diagrammes de type Venn et les figures contenus dans la prochaine section permettent d'observer la concordance des témoignages des membres de chaque famille.

### ***Feed-back des pairs***

Selon Maxwell (1994/1999), la sollicitation de *feed-back* par d'autres personnes constitue une stratégie extrêmement utile pour identifier les menaces à la validité, les biais et les présuppositions du chercheur ainsi que les failles de sa logique ou de sa méthodologie. Dans la présente étude, deux types de rétroaction ont été obtenus.

D'une part, nous avons reçu les commentaires de trois experts en méthodologie de recherche qualitative. Les commentaires et conseils de ces experts ont permis d'élaborer judicieusement le guide d'entretien et le protocole de la recherche. D'autre part, deux chercheurs impliqués dans la présente étude, mais n'ayant pas été sur le terrain interviewer les participants, ont révisé les données de l'étude à deux niveaux : a) lors du codage, pour s'assurer que celui-ci soit bien exécuté et b) lors de la rédaction des rapports de chaque cas afin de vérifier les interprétations.

### ***Révision du rapport par les participants***

Finalement, pour réduire la possibilité d'une interprétation erronée des propos des participants, nous avons sollicité leur collaboration. Ainsi, une fois l'analyse des données de chaque cas complétée, environ un an après avoir effectué les entrevues, nous avons contacté de nouveau les participants pour qu'ils puissent valider la véracité de nos interprétations. À cet égard, les participants ont été contactés par téléphone et nous avons passé en revue avec eux toutes les rubriques de la présentation des analyses qui les concernaient pour vérifier si les propos écrits sur eux correspondaient bien à ce qu'ils ont vécu. Il est à préciser que, dans toutes les études de cas, les participants ont confirmé la justesse des interprétations.

**TROISIÈME SECTION**  
**LA PRÉSENTATION DES RÉSULTATS**

Cette section porte sur les résultats des cinq études de cas, et la même structure sera retenue pour présenter chaque famille. En premier lieu, nous aborderons le profil de la famille, soit les descriptions de l'athlète, de la mère et du père, celles-ci découlant des propos des participants lorsqu'ils ont eu à se décrire et à décrire les membres de leur famille.

Deuxièmement, nous passerons en revue « les chapitres du livre » de l'athlète, où chacun fait référence à une année investie dans la compétition de tennis. À l'intérieur de chaque chapitre, nous retrouverons de un à trois événements (succès ou obstacles) ayant marqué l'année de l'athlète. Pour chaque événement présenté, il y aura une description des réactions de l'athlète (ses pensées, sentiments et comportements), ainsi que celles de ses parents lorsque ces derniers auront fait mention de l'événement en question. Précisons que si les événements peuvent être plus ou moins commentés par les participants, la totalité des « chapitres du livre » de l'athlète donnera toutefois un portrait global de toutes les réactions de l'athlète et de celles de ses parents. Mentionnons également que les temps de **verbes imparfait** et **passé composé** ont été utilisés pour décrire les réactions des participants, puisque cette étude est rétrospective. Il sera toutefois possible de retrouver le temps de **verbe présent** dans les figures et lors du dernier chapitre de l'athlète, où nous faisons alors référence à l'année en cours.

En troisième lieu, nous verrons dans le « chapitre à venir » quelles sont les attentes de l'athlète face à son avenir et celles de ses parents pour leur enfant. Quatrièmement, nous présenterons de l'information supplémentaire sur l'influence des parents, notamment des aspects généraux de leur influence abordés uniquement par ces derniers.

Cinquièmement, chaque étude de cas se terminera par une synthèse de l'information clé dans le but de présenter notre interprétation en lien avec les questions de la recherche.

Avant de présenter la première étude de cas, une stratégie de lecture est proposée. Après avoir lu une ou deux études de cas, le lecteur peut poursuivre avec les autres études en ne lisant que le contenu des encadrés et des figures pour ensuite se diriger à l'interprétation du cas. Cette stratégie permet de saisir plus rapidement les éléments clés de cette section. Cependant, le lecteur qui désire obtenir une compréhension plus approfondie des résultats est invité à procéder à la lecture complète du matériel et des citations qui y sont incluses.

En ce qui a trait aux citations, il est à noter qu'une même citation peut inclure l'ensemble des pensées, sentiments et comportements du participant. Autrement dit, en raison des liens étroits entre ces éléments, il sera possible de retrouver un mélange de ces réactions dans un paragraphe qui vise, par exemple, à traiter spécifiquement des pensées du participant.

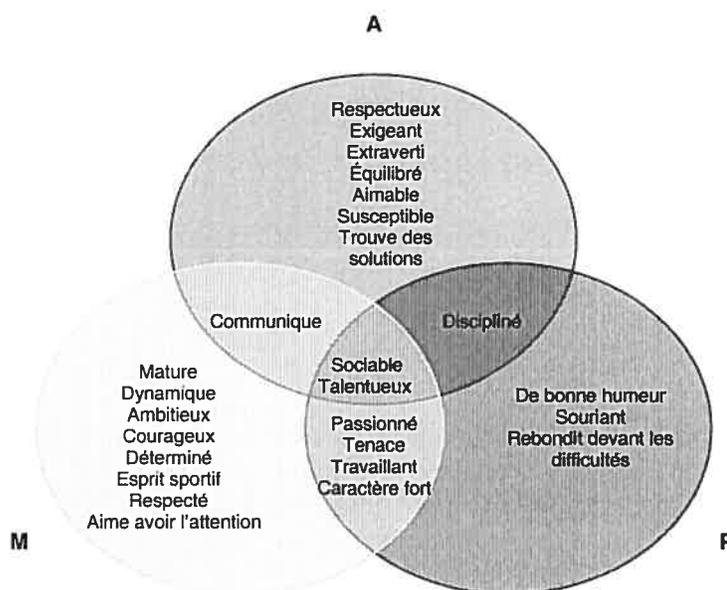
### **Étude de cas 1 : la famille de Louis**

#### ***Profil de la famille***

La famille de Louis est impliquée dans le tennis compétitif depuis quatre ans. Les parents n'ont jamais pratiqué le tennis, mais le père a joué au hockey dans sa jeunesse. Sur le plan professionnel, les deux parents de Louis exercent un métier.

***Description de Louis.*** Dans chacun des entretiens menés avec les membres de la famille, le caractère sociable et le talent de Louis sont mis en évidence (voir figure 5).

Tous s'entendent pour dire que Louis aime être entouré de gens et qu'il figure parmi les meilleurs de sa catégorie depuis ses débuts. La mère affirme : « Il était toujours en avance sur son temps [...]. Louis, c'est un athlète. Il aurait fait n'importe quel sport [...], il aurait joué élite parce que c'est un athlète dans l'âme. Parmi nos enfants, lui, il est arrivé avec ça. »



**Notes :** A = Caractéristiques mentionnées par l'athlète  
M = Caractéristiques mentionnées par la mère  
P = Caractéristiques mentionnées par le père

**Figure 5. Schématisation des caractéristiques de Louis**

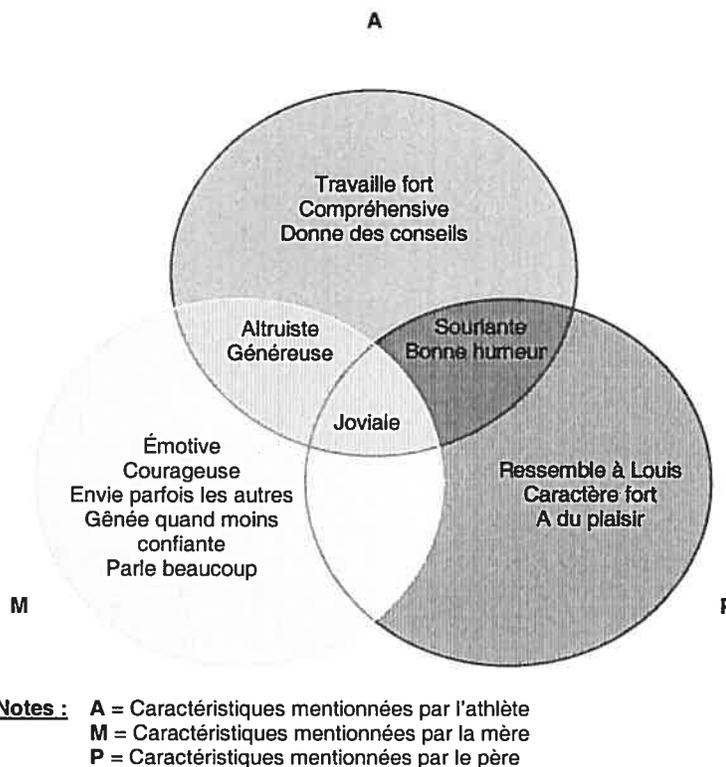
La mère décrit aussi son fils comme étant mature, dynamique, ambitieux et courageux. Elle dit également que c'est un athlète déterminé qui dégage un esprit sportif, qui se fait respecter par les athlètes plus âgés que lui et qui aime avoir l'attention. Aux dires de son père, Louis est toujours de bonne humeur et souriant. C'est aussi un athlète qui rebondit devant les difficultés : « En tout cas, depuis qu'il est petit qu'il est de même. Quand il a une contre-performance et que ça va mal, on dirait qu'il revient et qu'il est deux fois plus fort. »

Un garçon passionné, tenace, travaillant et ayant du caractère, voilà d'autres caractéristiques mentionnées par les deux parents. Quant à Louis, il se dit respectueux, exigeant envers lui-même, extraverti, équilibré, aimable et susceptible à l'occasion. C'est aussi quelqu'un qui, lorsque les choses vont moins bien, tentera de trouver une solution : « Je suis discipliné dans mon tennis, et quand il y a quelque chose qui ne marche pas à mon goût, j'en parle où je fais quelque chose. Je ne laisse pas ça traîner. » Le jeune athlète est donc quelqu'un qui communique lorsque les événements vont moins bien pour lui, ce que confirme sa mère. De plus, il se décrit comme un athlète discipliné, une caractéristique mentionnée également par son père.

**Description de la mère.** Louis décrit sa mère comme une personne altruiste (voir figure 6) : « C'est une madame, une fille qui travaille fort, qui fait tout pour aider les autres mais en s'occupant moins d'elle. Elle veut tellement faire du bien aux autres, c'est une de ses qualités. Elle est compréhensive. Quand je lui parle de mes affaires, elle va m'aider, elle va me donner des trucs. Elle est de bonne humeur [...]. Des fois, on parle de défauts à la maison et, quand on arrive à ma mère, on ne lui en trouve pas. »

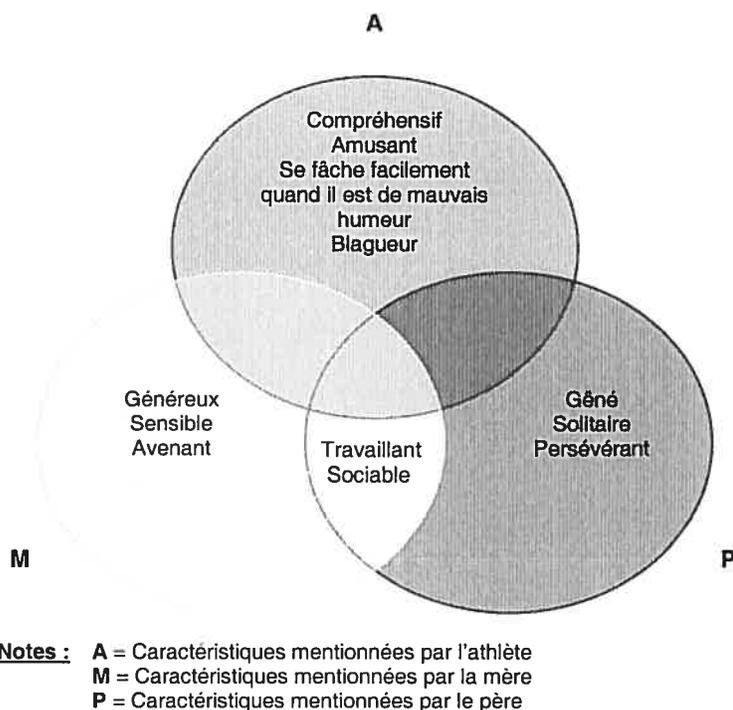
Quand on demande à la mère de Louis de se décrire, elle affirme être généreuse de sa personne. Elle se dit aussi émotive, joviale et courageuse. Elle affirme ne s'être jamais laissée abattre et s'être toujours défendue. Il lui arrive parfois d'envier les autres, de ressentir de la jalousie. Enfin, elle mentionne être un peu timide dans les situations où elle a moins confiance en elle : « Quand je dis que je suis gênée, c'est parce que j'ai moins confiance, et quand je n'ai pas confiance en moi, des fois, je vais moins parler, mais ça va me porter des fois à essayer de trouver un moyen pour convaincre. Quand je sens que ce que je dis ne pèse pas, je vais parler plus, je vais essayer tout le temps de trouver un moyen. Alors, c'est pour ça que je t'ai dit tantôt, je suis un livre ouvert.

Des fois, je parle trop. » Le père décrit sa conjointe en des termes semblables à ceux qu'il emploie pour Louis : « Elle est pas mal comme Louis, elle a du caractère [...], elle a du *fun*, elle est toujours souriante. Oui, c'est pas mal Louis, ça. »



**Figure 6. Schématisation des caractéristiques de la mère de Louis**

**Description du père.** Louis décrit son père comme quelqu'un de compréhensif, amusant et qui, à l'occasion, se fâche facilement (voir figure 7) : « Mon père, il se donne un air sérieux, il est bien compréhensif aussi. Quand il n'est pas de bonne humeur, il va se fâcher facilement pour presque rien. Mais ça, c'est un de ses défauts. Des fois, il se fâche pour des raisons qui ne te fâcheraient pas, mais il ne se fâche pas souvent. C'est vraiment s'il n'aime pas ça qu'il va se fâcher. Mais la plupart du temps il fait des *jokes* avec nous. Juste des fois, tout le monde a ses *downs*. »



**Figure 7. Schématisation des caractéristiques du père de Louis**

La mère décrit son conjoint comme un homme généreux, sensible, avenant, sociable et travaillant. Pour sa part, le père de Louis se décrit comme un homme timide. Il se dit sociable car il aime les gens, mais il aime aussi être seul à l'occasion. De plus, il mentionne être bien travaillant et persévérant (voir figure 7).

## **Les chapitres du livre de Louis**

### **Chapitre 1 : « Une année à oublier »**

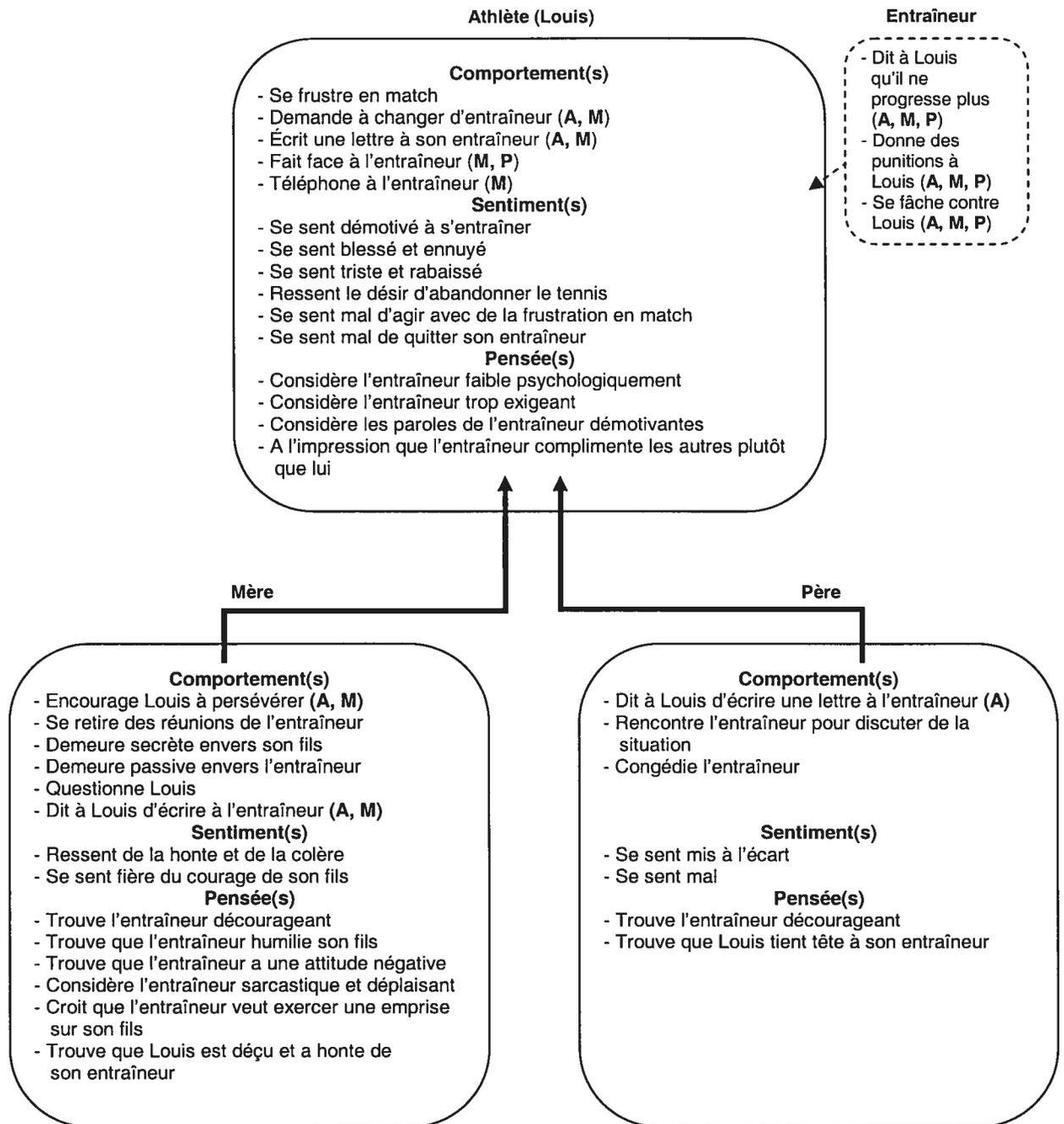
#### **Événement 1.1 : Difficultés avec l'entraîneur**

L'année de ses 12 ans, alors qu'il participait à des tournois internationaux et faisait des voyages reliés au tennis, Louis a vécu beaucoup de difficultés avec son entraîneur. Cette situation difficile lui a fait vivre de grandes frustrations, une baisse de motivation ainsi qu'une perte de plaisir. Il a même voulu abandonner le tennis. Encouragé par sa mère, il a persévéré quelques mois de plus jusqu'à ce que la situation devienne trop difficile pour lui. Il a alors annoncé à ses parents qu'il voulait changer d'entraîneur. Une décision difficile pour lui, car il s'entraînait avec cet entraîneur depuis environ trois ans. La figure 8 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Louis et celles de ses parents.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Louis.** Il considérait son entraîneur faible sur le plan psychologique et trop exigeant : « Ce *coach*-là, il était bon techniquement, mais mentalement il n'était pas très bon. Ce n'était jamais assez bon pour lui. Je me rappelle quand j'ai gagné un tournoi 12 ans à Longueuil, j'avais gagné mais je n'avais pas très bien joué en finale, mais j'avais gagné pareil. J'étais tout content et, lui, vu que je n'avais pas bien joué, il était marabout un peu, il n'a montré aucune émotion, il n'est pas venu me voir et me dire : " C'est beau ". On dirait qu'il était forcé à me dire félicitations. Ça m'avait fait mal parce que c'était un de mes premiers tournois que je gagnais. J'avais mon trophée dans les mains, mes parents étaient tout excités. Lui il était déçu. »

De plus, Louis considérait les paroles de son entraîneur démotivantes : « Il pouvait arriver et me dire : " Tu ne progresses plus ", des affaires comme ça. Il ne m'encourageait pas, il me rabaissait. » Louis avait aussi l'impression que son entraîneur complimentait les autres athlètes plutôt que lui.



**Notes :** A = Propos mentionnés par l'athlète  
M = Propos mentionnés par la mère  
P = Propos mentionnés par le père

**Figure 8. Illustration des réactions de Louis et de ses parents face aux difficultés avec l'entraîneur**

**Les sentiments de Louis.** Il ne ressentait plus de motivation à s'entraîner avec cet entraîneur. À ce sujet, il dit : « Un été je m'entraînais, et ça ne me tentait plus de me forcer parce que je l'avais dans la face. J'étais vraiment tanné, et ça ne me tentait pas de me forcer pour lui faire plaisir. Je l'aurais fait si j'avais eu un *coach* qui aurait pris soin de moi. » Louis affirme s'être senti blessé par les attitudes de son entraîneur. Il n'avait donc plus de plaisir à s'entraîner car il se sentait ennuyé et rabaissé par lui. Cette année-là, Louis revenait triste de ses entraînements. Il a donc voulu abandonner le tennis lorsque la situation est devenue trop difficile avec son entraîneur : « Au début, je voulais lâcher le tennis. Mais ma mère me disait : " Ce n'est pas grave, ce sont des moments difficiles. " Mais elle ne savait pas trop où la situation était rendue. Ça a pris encore trois, quatre mois avant qu'on se dise tout, tout le monde et que je change de *coach*. On a attendu jusqu'au tournoi en Floride, c'était lui le *coach* et, là, il a fait des affaires que je n'ai vraiment pas aimées, et je suis revenu du voyage et je n'étais même pas content... »

En ce qui a trait aux tournois, Louis se sentait mal d'agir avec de la frustration lors de ses matchs : « Je me disais : " Tu ne peux pas être comme ça, je ne veux pas ressembler à ça. " Dans mes matchs je m'en rendais un peu compte, je me disais : " Tu vas trop loin. " Après, je me sentais mal d'être de même. Ce n'était pas une très belle année. » Malgré tout, Louis se sentait mal de vouloir quitter son entraîneur.

**Les comportements de Louis.** Comme il vient d'être mentionné, Louis se frustrait pendant ses matchs. Il raconte : « Dans cette année-là, je jouais des tournois et j'étais frustré. Il [l'entraîneur] m'avait tellement fait frustrer ou genre mal, j'arrivais dans les tournois et j'étais un gars frustré, j'allais crier, frapper ma raquette à terre, il avait dépassé mes limites et, moi, je me défoulais dans les tournois. [...] J'allais m'asseoir

tout frustré, je ne pensais plus, je pensais juste comme noir. [...] Je manquais une balle et je me frustrais. D'habitude, tu ne fais pas ça. Tu manques une balle, ce n'est pas grave, tu en as une autre. » Alors, lorsque la situation est devenue trop difficile, Louis a annoncé à ses parents que s'il devait continuer avec cet entraîneur, il arrêterait le tennis. Ensuite, encouragé par ses parents, Louis a écrit une lettre à l'entraîneur pour le remercier de l'avoir aidé à progresser dans son tennis.

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Lors de l'entretien, la mère de Louis a parlé longuement et avec beaucoup d'émotion de cet entraîneur. Pour cette raison, il n'a pas été possible de passer en revue avec elle les autres événements du parcours tennistique de Louis. Cette situation avec l'entraîneur semble avoir été bien difficile pour elle. D'abord, tout comme son fils, elle le trouvait bien décourageant : « Dans ses propos, il commençait à nous dire : “ Il ne progresse plus, le petit ” ou il disait : “ Ça va prendre plus d'argent ”. » La mère trouvait aussi que l'entraîneur humiliait son fils : « Louis me disait qu'il [l'entraîneur] le chicanait. Il lui faisait faire des sauts de kangourou. Là, il frappait des balles sur son revers, il fallait qu'il les réussisse les dix en ligne, sinon il devait faire dix sauts de kangourou. Et ça, c'était l'humilier. Il n'était pas habitué à ça. Alors, il était humilié. » Aussi, la mère ajoute : « Quand il parlait de Louis et qu'il n'était pas là, Louis c'était le meilleur, c'était le *top*. Et quand il était en sa présence, qu'il était là, il pouvait l'humilier [...]. »

De plus, la mère trouvait que l'entraîneur avait une attitude négative. À propos du premier tournoi que Louis a gagné, elle mentionne : « Quand il faisait un beau coup, il [Louis] le regardait et il [l'entraîneur] faisait une face, moi j'étais mal, je ne sais pas comment ça se fait que je n'ai rien dit. Mais tu ne parles pas parce que tu as peur que

ton jeune en souffre. Alors tu ne parles pas, tu laisses faire. » La mère considérait aussi l'entraîneur sarcastique et déplaisant : « Quand il jouait et qu'il gagnait, il était tout le temps choqué après parce que, des fois, il gagnait et il avait mal joué. Mais Louis trouvait un moyen de gagner. » La mère croyait que l'entraîneur voulait exercer une emprise sur son fils: « Je ne le sais pas comment expliquer cet amour-là qu'il avait pour lui, mais c'était dépassé. Au point qu'il était comme jaloux, mais jaloux de tout, il aurait voulu se le *canner* et le garder juste pour lui et qu'il lui soit modelé, je ne le sais pas, mais il a dépassé une limite. » Enfin, la mère trouvait que Louis était bien déçu de son entraîneur et qu'il [Louis] avait honte de lui.

**Les sentiments de la mère.** À certains moments, la mère avait honte de ne pas avoir parlé à l'entraîneur. Elle affirme : « Je filais *cheap* de ne pas avoir eu le courage de lui dire ma façon de penser. » Cependant, elle était fière du courage de son fils, car celui-ci demeurait fort devant son entraîneur. À ce sujet, la mère raconte l'anecdote suivante qui s'est déroulée en tournoi : « Il [son entraîneur] lui avait dit de surveiller un sac en particulier ou quelque chose comme ça et, là, Louis est peut-être allé boire de l'eau, en tout cas, mais tout le monde était là et Louis n'a pas écouté ce qu'il avait dit. Là, il [l'entraîneur] lui dit : " Si tu veux embarquer dans la camionnette, tu vas faire dix sauts de kangourou. " Louis a dit : " Non, je ne les fais pas, tu n'as pas de raison de me faire faire ça. " Il [Louis] lui a vraiment fait face. Il ne les a pas faits et il est monté dans le camion. Imagine-toi comment tu te sens. Ça me fait mal au cœur de penser à ça. Il a été fort. Il s'est sorti de bien des affaires de même. J'étais fière, quand il m'a conté ça, j'ai dit : " Louis, je suis tellement fière de toi, tu n'as pas été effronté, tu ne les as pas faits et, si tu m'avais dit que tu les avais faits, je t'aurais dit que tu n'aurais pas dû les faire. " »

**Les comportements de la mère.** Elle ne participait plus aux réunions de l'entraîneur, car elle disait ne plus en être capable. Elle encourageait son fils à persévérer, mais elle demeurait secrète envers lui pour ne pas lui nuire dans son tennis. Elle dit : « On cachait bien ces choses-là à Louis, on n'en parlait pas de ça. Il ne le savait pas. Je ne voulais pas qu'il vive ça, qu'il connaisse ça des attitudes de même, ce n'est pas bon, c'est trop négatif. » En fait, la mère demeurait passive face à cette situation avec l'entraîneur. Lors d'un entraînement, Louis est arrivé heureux avec une nouvelle raquette qu'il avait reçue d'un commanditaire et, selon la mère, l'entraîneur l'a ignoré : « Là, je me suis sentie encore bien *cheap* de laisser faire, mais j'ai dit : " Je n'ai pas le choix, je ne peux pas le sortir du terrain, c'est son tennis. Il l'aime encore [l'entraîneur]. " » Malgré plusieurs événements que la mère désapprouvait et qui la mettaient en colère, elle a attendu que son fils l'informe que ça n'allait plus avec son entraîneur avant de faire quoi que ce soit. En fait, la mère ne voulait pas influencer son fils dans sa décision, elle voulait plutôt qu'il décide de lui-même. Ainsi, une fois que Louis lui a raconté ce qu'il vivait avec son entraîneur, la mère raconte : « On lui a dit : " Louis, ça ne marche plus avec [l'entraîneur], il faut prendre une décision. Toi, est-ce que tu aimerais changer d'entraîneur, aller t'entraîner ailleurs, prendre un *break* ? " Il a dit oui. On ne l'a pas torturé, on n'a rien fait, il l'a décidé de lui-même, il ne voulait plus s'entraîner. Il fallait qu'il nous le dise ». La mère mentionne que son fils a téléphoné à l'entraîneur et que, suite à son conseil, il lui a écrit une lettre pour lui dire que ça n'allait plus, sans d'ailleurs obtenir de réponse de sa part.

**Les pensées du père.** Le père trouvait que l'entraîneur tenait des propos décourageants envers son fils. Il mentionne : « Louis, c'est pas un garçon à qui tu peux dire : " Tu n'es pas supposé manquer ça ", si tu lui dis de quoi de travers, je pense que ce n'est pas bon. Louis, il ne faut pas que tu le flattes mais que tu lui dises : " Lâche

pas, tu es capable, ça s'en vient, au lieu de lui dire qu'il est plafonné. Il me semble que ce n'est pas trop bon. » Le père trouvait également que Louis tenait tête à son entraîneur : « Chaque fois qu'il le rencontrait, petit bout, il lui faisait face. Je vais te dire de quoi, il [Louis] a du front. Moi, je dis que ça a aidé son caractère. C'est dur, mais c'est quand tu traverses des épreuves que tu deviens plus fort. »

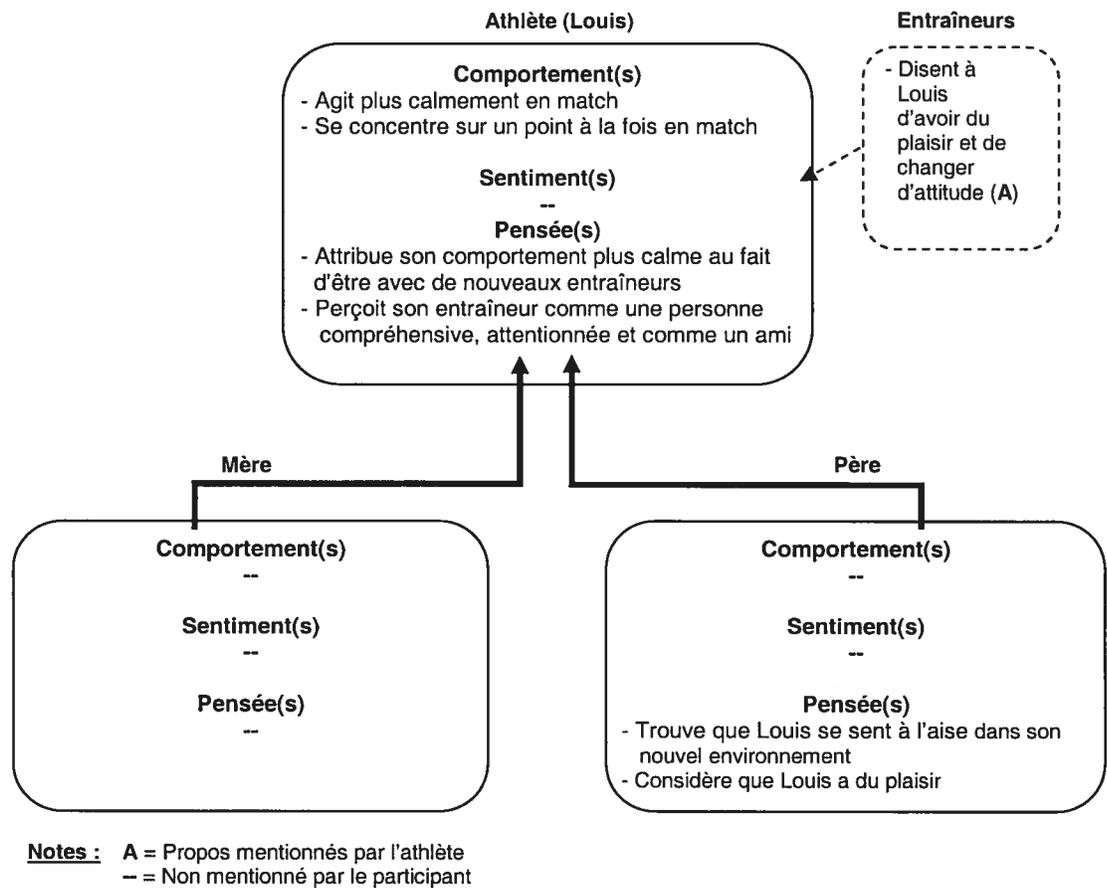
**Les sentiments du père.** Dans cette situation, le père s'est senti mis à l'écart : « Nous autres, cette année-là, on a vécu ça assez mal, on avait des *meetings* avec lui [l'entraîneur] des fois et avec les autres parents, tu te sens tassé. »

**Les comportements du père.** Il a été proactif quand ça ne fonctionnait plus avec l'entraîneur. Il l'a rencontré pour discuter de la situation. Plus tard, comme il n'y avait pas eu de changement, il a dû le congédier : « J'ai dit, moi, je ne marche plus là-dedans. Nous autres, on n'a plus de *fun*, le petit, il joue au tennis parce qu'il aime ça, nous autres, on aime ça le voir jouer et on va être stressés. Oublie ça. C'est ça. Alors, à la fin, les *fuses* ont pété. Nous autres, ça nous a fait du bien. »

## **Chapitre 2 : « Du nouveau dans ma vie »**

### **Événement 2.1 : Changement d'entraîneur**

C'est au cours de l'année de ses 13 ans que Louis a changé d'entraîneur. Il est allé s'entraîner à un club de tennis différent. Cette transition semble avoir été positive pour lui. La figure 9 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Louis et celles de son père. La mère n'a pas parlé de cet événement.



**Figure 9. Illustration des réactions de Louis et de son père face au changement d'entraîneur**

### ***Les réactions de l'athlète***

**Les pensées de Louis.** Il attribuait son comportement plus calme au fait d'être avec d'autres entraîneurs. Il mentionne que ces nouveaux entraîneurs lui ont parlé au sujet de son attitude: « Ils m'ont dit : « Louis, tu es allé trop loin, nous autres, ce n'est pas qu'on ne veut pas s'associer à quelqu'un qui est comme ça, mais on veut que tu changes ton attitude. [...] Ils me l'ont dit direct. J'ai compris le message et après j'étais correct. » Quand on lui demande quel était le message, il répond : « Le message c'est : « Tu ne peux pas continuer comme ça, il faut que tu aies du plaisir. » Si ça ne changeait

pas, bien, il y aurait peut-être des changements. Quand deux *coachs* te disent ça, le message passe bien. »

Parmi les deux nouveaux entraîneurs de Louis, il y en a un qui est son entraîneur principal. Louis le trouvait compréhensif, attentionné et le considérait comme un ami. À son sujet, il mentionne : « Il est compréhensif, il t'écoute, il pense à tout. Si j'avais besoin de quelque chose ou s'il pensait que ce serait mieux que je fasse ça, il allait me le dire. Il est plus comme un ami avec toi. Il est ton *coach*, mais il va être aussi ton ami [...]. Il m'appelait souvent. Avec lui, c'est plus "vie tennis" et "vie en dehors du tennis" ».

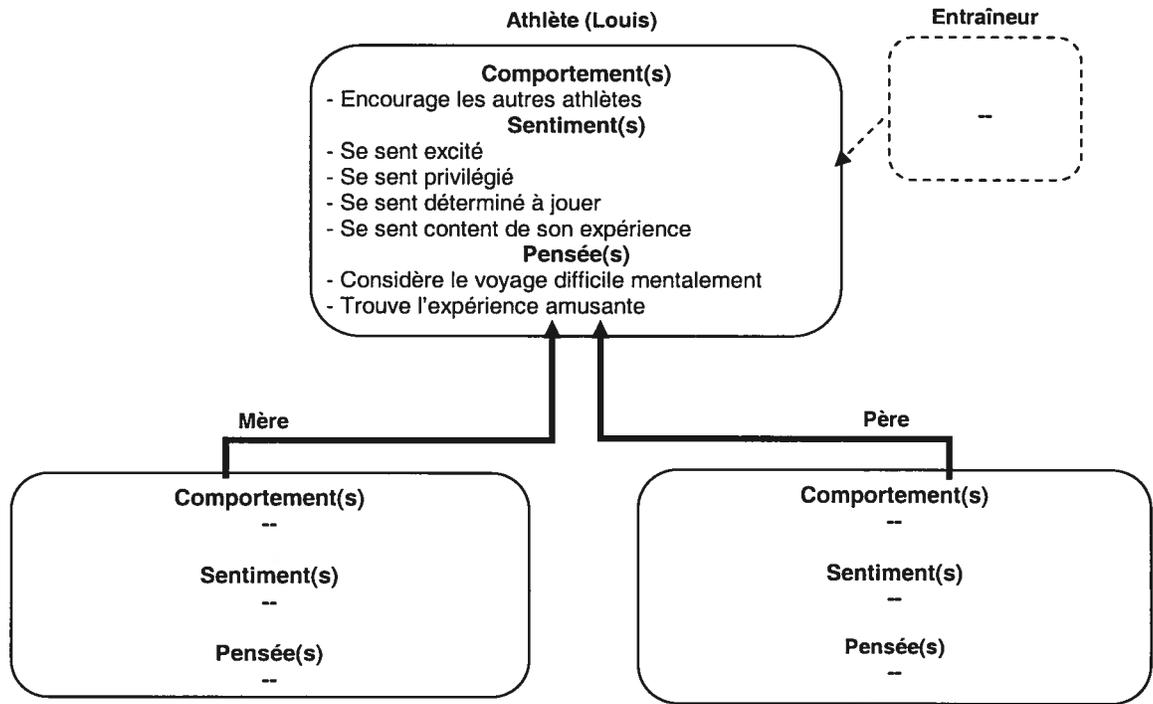
**Les comportements de Louis.** Louis agissait plus calmement en situation de match et parvenait à refocaliser en se concentrant sur un point à la fois. Il dit : « Cette année-là, je pouvais frapper ma raquette à terre et crier, mais le prochain point j'oubliais ce que j'avais fait. Avant, je restais frustré mais, là, j'étais capable d'oublier. » On note donc une certaine amélioration sur le plan des réactions de Louis depuis qu'il est avec de nouveaux entraîneurs.

#### **Les réactions des parents**

**Les pensées du père.** Le père de Louis trouvait que son fils se sentait à l'aise dans son nouvel environnement de tennis. Il lui semblait également qu'il avait du plaisir à son nouveau club de tennis : « Ça lui a fait de la peine mais après ça, aussitôt qu'il a changé, il nous a dit : " On a du *fun*, c'est le *fun*, j'aime ça. " »

### Événement 2.2 : Premier championnat du monde

Louis était très excité à l'idée d'aller représenter son pays. La tournée s'est avérée très difficile psychologiquement, car il s'est blessé à la deuxième journée de la compétition et, deux jours plus tard, il était malade. Par conséquent, il n'a pas beaucoup joué. La figure 10 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Louis. Ses parents n'ont pas parlé de cet événement.



**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 10. Illustration des réactions de Louis face à son premier championnat du monde**

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Louis.** Il considérait ce voyage difficile psychologiquement. Il mentionne : « Cette tournée-là, c'était vraiment *tough* mentalement. Je suis blessé, je suis malade, je ne joue pas ». Malgré tout, Louis a trouvé l'expérience bien amusante.

**Les sentiments de Louis.** Il était excité à l'idée de participer au championnat du monde et se sentait privilégié de représenter son pays à 13 ans. Louis se sentait également déterminé, même s'il n'a joué que deux matchs en raison d'une blessure : « Je voulais tellement jouer, c'était un but et, là, tu ne peux pas jouer, représenter ton pays. J'encourageais les autres. Ils m'ont dit que j'étais bon pour encourager. » Louis se sentait content d'avoir vécu l'expérience de son premier championnat du monde.

**Les comportements de Louis.** Tout au long du tournoi, il a fait preuve d'un bon esprit sportif en encourageant les autres athlètes.

### **Chapitre 3 : « Une année d'entraînement intense »**

#### **Événement 3.1: L'obtention de bons résultats au tennis**

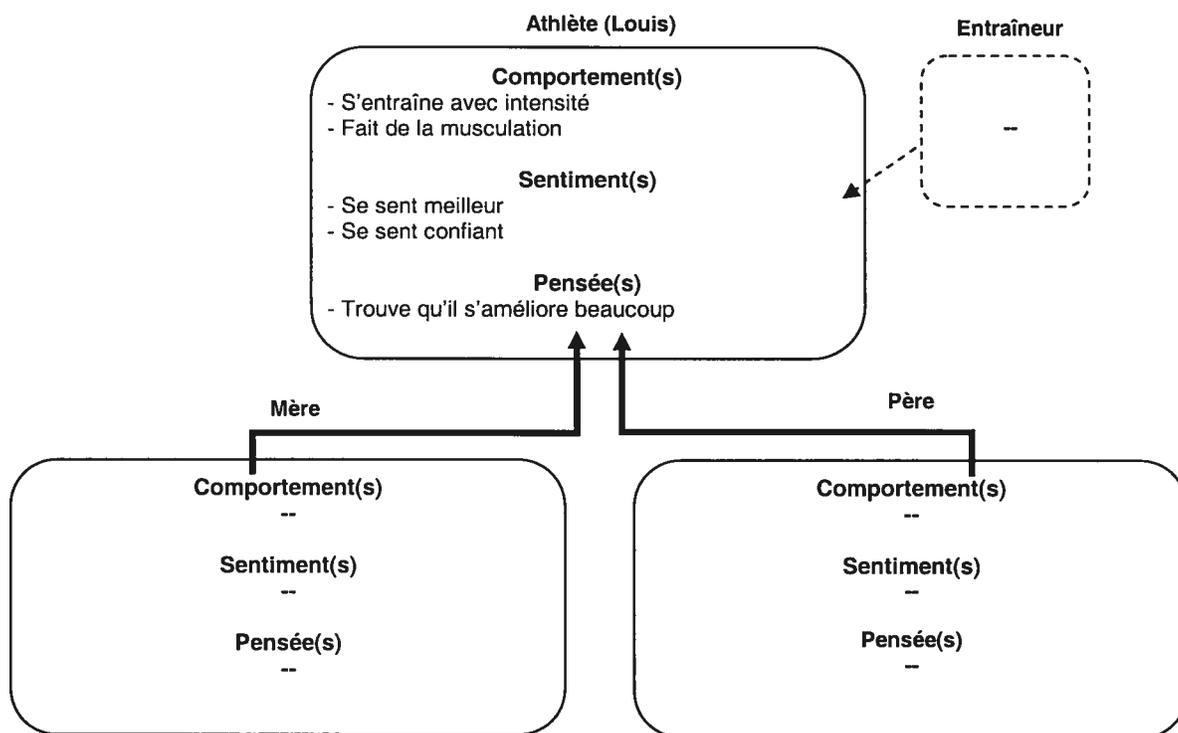
Cette année-là, Louis était âgé de 14 ans. Il manquait deux journées d'école par semaine pour s'entraîner davantage et faire de la musculation. Par conséquent, il a obtenu de meilleurs résultats dans son tennis. La figure 11 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Louis. Ses parents n'ont pas parlé de cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Louis.** Il trouvait qu'il s'améliorait beaucoup durant cette période.

**Les sentiments de Louis.** Il se sentait meilleur et plus confiant. Voici ce qu'il dit au sujet de son gain de confiance : « Avant, je me sous-estimais, je trouvais tout le temps les autres meilleurs et, là, je suis rendu que je pense moins comme ça. Je sais maintenant qu'ils ne sont pas meilleurs que moi, que je suis meilleur qu'eux-autres. »

**Les comportements de Louis.** Il s'est entraîné avec intensité et a commencé à faire de la musculation.



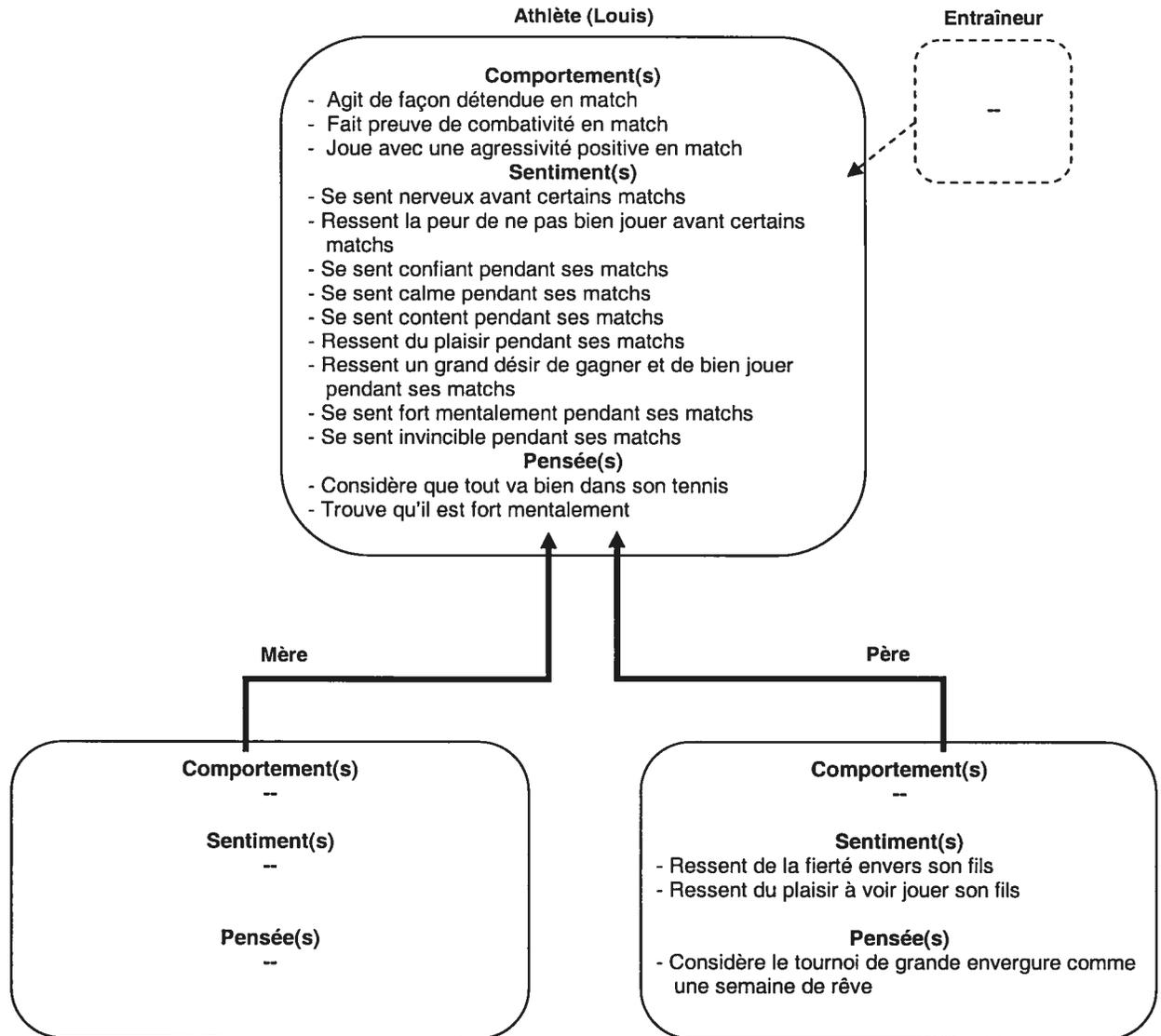
**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 11. Illustration des réactions de Louis face à l'obtention de bons résultats au tennis**

#### **Chapitre 4 : « La plus belle année de ma vie »**

##### **Événement 4.1 : Des tournois importants**

Lors de l'été de ses 15 ans, tout a été rondement pour Louis. Il a vécu de grandes expériences en participant à plusieurs tournois importants. La figure 12 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Louis et celles de son père. La mère n'a pas parlé de cet événement.



**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 12. Illustration des réactions de Louis et de son père face aux tournois importants**

### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Louis.*** Il considérait que tout allait bien dans son tennis et se trouvait fort mentalement.

**Les sentiments de Louis.** Juste avant de jouer ses matchs, il lui arrivait de ressentir de la nervosité et la peur de ne pas bien jouer mais, lorsqu'il arrivait sur le terrain, il se sentait confiant : « Je savais ce que je faisais, personne n'aurait pu me battre. C'était le *fun*. »

De façon générale, pendant ses matchs, Louis se sentait calme, content et il ressentait bien du plaisir. Il avait aussi un grand désir de gagner et de bien jouer. De plus, il se sentait fort mentalement et invincible. Voici ce qu'il dit à propos d'un tournoi de grande envergure pour lequel il devait se qualifier : « C'était le *fun* et je voulais tellement gagner dans les préqualifications, c'était mon but, [...] je voulais tellement, personne n'aurait pu me battre, c'était tellement un gros désir que j'avais que j'aimerais ça l'avoir dans toutes mes compétitions. »

**Les comportements de Louis.** Louis jouait de façon détendue pendant ses matchs et faisait preuve de combativité. Lors d'un autre tournoi important de son été, il raconte : « Dans mon match de troisième ronde, je perdais 6-2, 2-0, il [l'adversaire] était vraiment en train de me battre, et à 2-0, je me suis retroussé les manches et j'ai commencé à jouer mieux, à jouer plus agressif. Je perdais 2-0 et j'ai fini par gagner le deuxième set 6-4. Dans le troisième set, c'était 5-4, 6-5, chaque fois je me faisais briser, et ça a fini 7-5 dans le *tie break*. Il y avait une foule [...] moi, j'adore ça. Et après mon match, il y a eu à peu près 25 personnes qui sont venues me voir, me dire : " Félicitations, Louis, tu as été vraiment bon, on croit tous en toi ". »

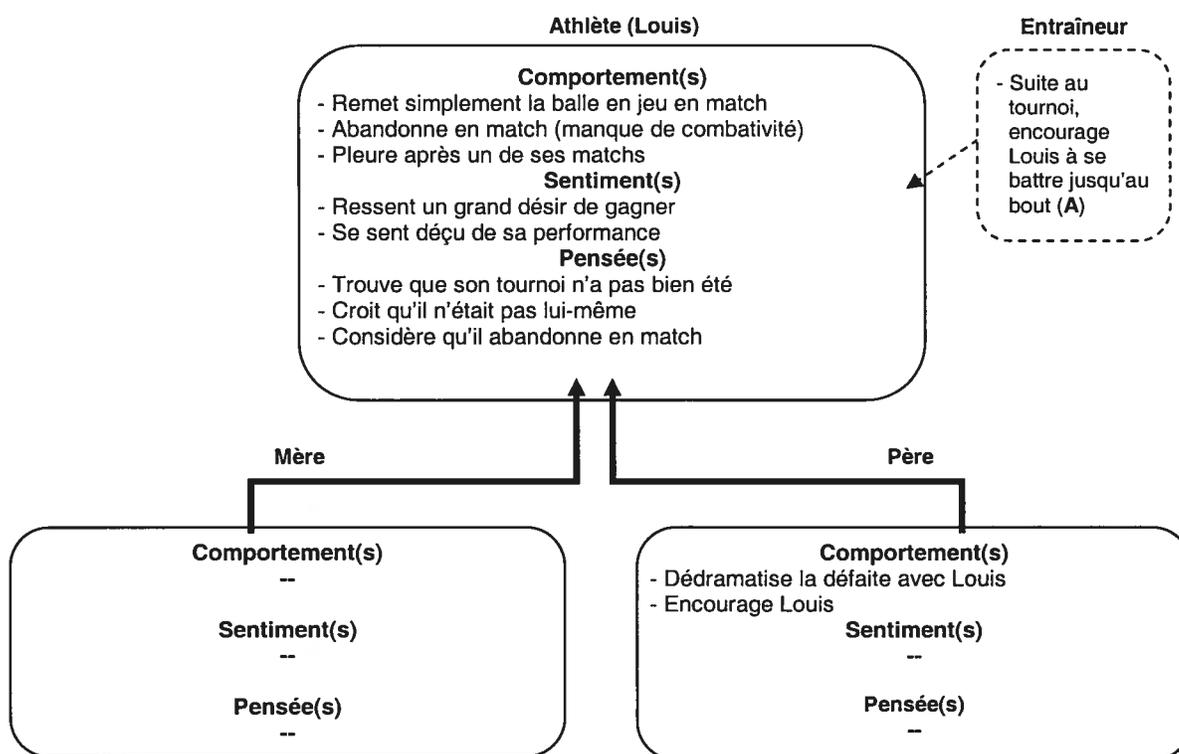
### **Les réactions des parents**

**Les pensées du père.** En ce qui concerne le tournoi de grande envergure auquel Louis a participé, le père trouvait que c'était une semaine de rêve.

**Les sentiments du père.** Tout au long de cette période, il a ressenti beaucoup de fierté envers son fils et du plaisir à le regarder jouer.

#### Événement 4.2 : Le championnat canadien de l'hiver

Un moment difficile de l'année des 15 ans de Louis (année en cours) a été le championnat canadien de l'hiver. La pression était grande et Louis avait un grand désir de gagner le tournoi. La figure 13 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Louis et celles de son père. La mère n'a pas parlé de cet événement.



**Notes :** A = Propos mentionnés par l'athlète  
 -- = Non mentionné par le participant

**Figure 13. Illustration des réactions de Louis et de son père face au championnat canadien de l'hiver**

**Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Louis.** Louis trouvait que son tournoi ne s'était pas bien déroulé. Il croyait qu'il n'était pas lui-même lors de ce tournoi et qu'il avait tendance à abandonner en situation de match.

**Les sentiments de Louis.** Il ressentait un grand désir de gagner le tournoi et s'est senti vraiment déçu de sa performance. Il raconte : « Au premier tour, dans ma tête, je voulais le gagner et j'ai joué, j'ai poussé comme je remettais juste la balle en jeu, je n'étais pas moi-même et, quand le match a fini, je suis parti dans le vestiaire, pendant à peu près 1h30, j'étais tout seul, j'ai pleuré vraiment longtemps. J'étais vraiment déçu parce que je voulais le gagner et je voyais tous les autres gars bien jouer. C'était vraiment le seul moment difficile si tu compares ça à mon été. »

**Les comportements de Louis.** En situation de match, Louis ne faisait que remettre la balle en jeu et il manquait de combativité. Il dit : « C'était une passe que je ne me battais pas, je lâchais ». Mentionnons également que Louis a pleuré longtemps après un de ses matchs.

Après son tournoi, l'entraîneur de Louis lui a parlé de son attitude et du fait qu'il avait commencé à abandonner mentalement dans certains de ses matchs. Louis mentionne que son entraîneur l'a encouragé dans ce moment plus difficile : « À partir de ce moment, avant tous mes matchs, il me disait : " Bats-toi jusqu'au bout, lâche pas " ».

**Les réactions des parents**

**Les comportements du père.** Il a dédramatisé la défaite avec son fils tout en l'encourageant. Il raconte : « C'est la consolation. Il [Louis] a dit : " Papa, je peux juste

finir cinquième. J'ai dit: " Pis ? C'est un championnat canadien, ce n'est pas la fin du monde, un tournoi. Tu ne les gagneras pas tous, les tournois, tu peux en gagner un de temps en temps, ça ne peut pas toujours aller comme sur des roulettes. Aujourd'hui, ça allait mal et l'autre il jouait bien. " On lui parle, ma femme et moi. Mais quand on le lâche, il est toujours de bonne humeur, il est content et il te rappelle le lendemain en disant : " Ça va mieux, j'ai bien joué. " »

### **Événement 4.3 : Le championnat canadien de l'été**

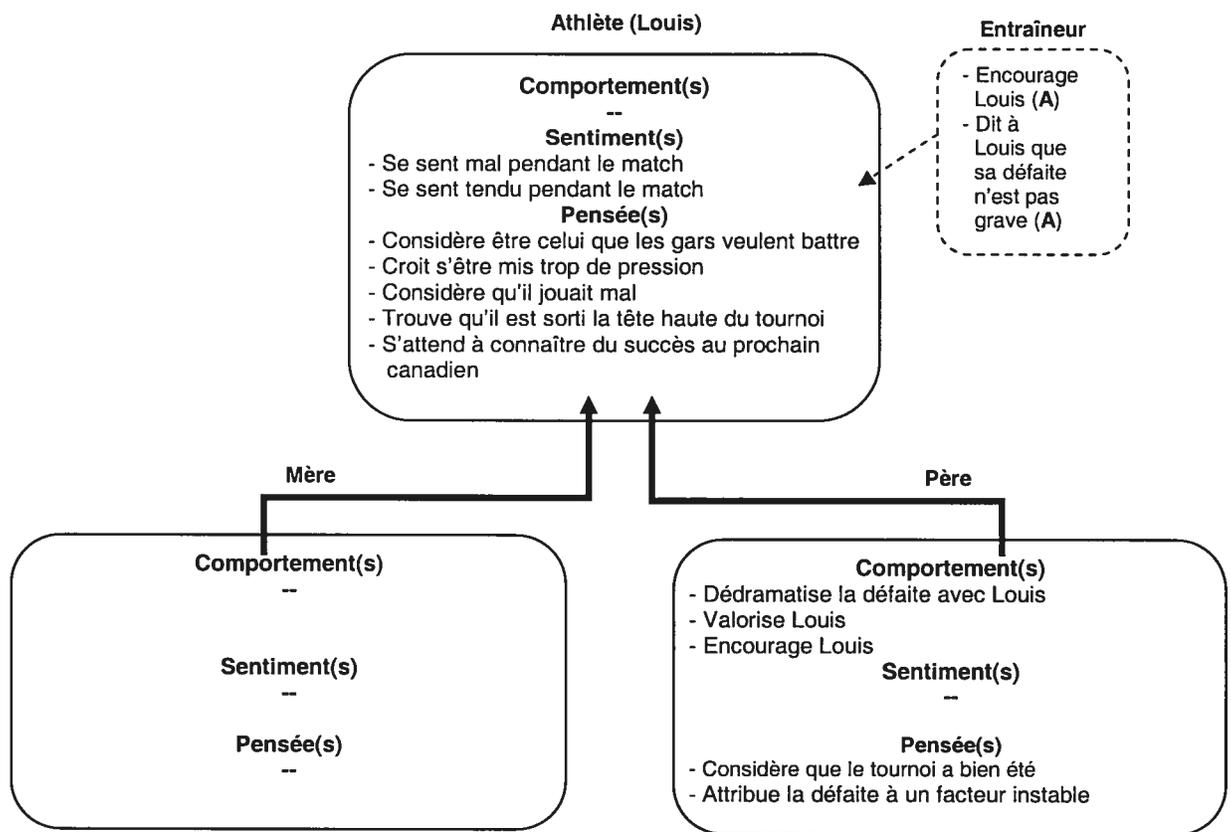
L'autre moment difficile de l'année des 15 ans de Louis (année en cours) a été le deuxième championnat canadien, celui de l'été. Une fois de plus, la pression était au rendez-vous et Louis avait un grand désir de gagner le tournoi. La figure 14 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Louis et celles de son père. La mère n'a pas parlé de cet

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Louis.** Il considère être l'un des joueurs que les athlètes veulent battre : « Il y a beaucoup de joueurs qui ne m'ont jamais battu. Quand tu arrives dans des situations de même, tu sais que tu es meilleur et tout, mais tu sais qu'eux-autres aussi peuvent gagner ». Louis croit qu'il se mettait trop de pression et qu'il voulait trop bien jouer. En conséquence, il considère qu'il jouait mal. Il trouve qu'il est tout de même sorti du tournoi la tête haute. Il mentionne : « Je suis sorti la tête haute, parce qu'avec tout l'été que j'ai eu, mon *coach* me disait : " Ce n'est pas grave, tu sais [...], tu as fait bien dans tes tournois, tu as battu des 300<sup>èmes</sup> au monde, tu as battu des gars classés haut. Ce n'est rien, oublie ça, tout ton été tu as joué vraiment bien. Tu as un autre tournoi qui arrive. " Il m'encourageait. J'ai bien pris ça. Ça m'a dérangé le jour même, mais le lendemain j'étais correct. Parce que vraiment mes objectifs, c'est les canadiens, mais je vais le gagner, j'en ai encore quatre à gagner, alors, je vais être premier au championnat canadien 18 ans en décembre. Même si je suis trop fort pour eux autres

et que je les bats 6-0 6-0, je veux les battre pareil. » Par ses encouragements, on remarque que l'entraîneur de Louis semble avoir eu une influence positive sur lui. De plus, Louis a des attentes positives face à ses prochains championnats canadiens.

**Les sentiments de Louis.** Il dit s'être senti mal et tendu pendant le match.



**Notes :** A = Propos mentionnés par l'athlète  
-- = Non mentionné par le participant

**Figure 14. Illustration des réactions de Louis et de son père face au championnat canadien de l'été**

### **Les réactions des parents**

**Les pensées du père.** Au sujet de cet événement, le père considère que le tournoi a bien été, même si Louis a perdu: « Il a perdu en finale du [championnat] canadien. Ça a

bien été quand même. Il aimerait ça gagner un titre canadien, c'est sûr, mais ce n'est pas la fin du monde s'il ne gagne pas. »

**Les comportements du père.** Suite à la défaite de Louis, le père a dédramatisé la situation, il a valorisé et encouragé son fils. Voici les propos qu'il lui a tenus : « J'ai dit : " En connais-tu beaucoup des petits gars qui ont fait ce que tu fais ? Tu es toujours en finale. Tu ne gagnes pas mais ce n'est pas grave. Ces gars-là, tu les as tous battus. " C'est vrai. Après, il les a tout le temps battus. " Ça ne veut rien dire, c'est que cette journée-là, tu n'es pas dû pour gagner et ça ne t'enlève rien. Si tu le gagnes, tu vas avoir une médaille, tu vas être champion canadien, mais c'est juste un titre, tu n'es pas moins bon parce que tu ne le gagnes pas. " Il comprend ça. Sur le coup, il a pleuré 15, 20 minutes. Après ça, c'était fini. On a été manger au Subway, il était bien de bonne humeur le soir. »

### **Chapitre à venir : « Mes efforts ont porté fruit »**

#### **Les attentes de Louis**

Au cours de la prochaine année, Louis s'attend à avoir du succès, de bons résultats, à toujours s'améliorer et à participer aux plus grands tournois. Il anticipe l'avenir en croyant que ses efforts vont porter fruit. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a choisi ce titre pour décrire comment il entrevoit sa prochaine année.

#### **Les attentes des parents**

**Les attentes du père.** Lorsque nous avons demandé au père de Louis quelles étaient ses attentes vis-à-vis l'avenir de son fils, il a répondu qu'il s'attend à ce qu'il soit

heureux et qu'il connaisse du succès : « On aimerait bien ça qu'il réalise son rêve, mais il ne faut pas que ça lui mette de la pression. On lui en parle des fois, on lui dit : " Louis, le tennis, tu es bon en maudit. Regarde, avec toutes les performances que tu as eues, on ne sait pas où tu peux aller. Tu as tout pour aller loin. Il suffit que tout arrive, que tu sois à la bonne place au bon moment. Ça prend de la chance, ça prend du talent, ça prend toutes sortes d'affaires." On lui dit souvent : " Toi, Louis, mettons que tu veux aller à l'université, tu vas aller à une université américaine, ça c'est sûr si tu veux y aller. Ça va t'ouvrir d'autres portes. Tu es connu, tout le monde te connaît. Tu as une belle personnalité et tout. Ce que tu fais, ça ne peut pas te nuire, c'est juste un plus pour toi." Mais, moi, je crois que la plupart de ces jeunes-là, qui jouent dans l'élite et qui s'entraînent depuis 9 ans, 10 ans, ils ne peuvent pas manquer leur coup parce qu'ils sont déjà habitués de travailler. Sur un terrain de tennis, c'est dur, tu es tout seul contre un autre. Tu es tout seul pour te battre. C'est rien qu'un match de tennis, mais c'est ça qui fait le caractère. Ça développe beaucoup de choses. »

### ***Autres aspects de l'influence des parents***

***L'influence générale de la mère.*** Elle a favorisé l'autonomie chez son fils. Par exemple, la mère affirme : « Il voulait être toujours dans le groupe des plus grands, tout le temps. Même qu'il disait : " Parles-y au *coach*, vas voir le *coach*, parle-lui." Je disais : " Louis, tu peux lui en parler, toi." Il était gêné. On l'a encadré mais il est allé par lui-même en parler. » De plus, la mère a continuellement encouragé son fils.

***L'influence générale du père.*** Tout comme sa conjointe, le père a donné beaucoup d'encouragement et de soutien à Louis. Ainsi, suite à ses défaites crève-cœur, il l'encourageait en dédramatisant la situation et en l'incitant à persévérer. Il mentionne aussi que lui et sa conjointe étaient bien impliqués et présents à ses tournois : « On

allait le reconduire, on restait là, on le regardait et on aimait bien ça. C'était notre détente. » Le père de Louis favorisait aussi la patience et les attentes positives envers l'avenir. Il disait à son fils: « Louis, prends ton temps, un jour tu vas être en avant de ça [les autres joueurs], tu vas voir. »

### ***Interprétation du cas de Louis***

#### ***L'athlète***

Tout d'abord, il importe de résumer les éléments clés parmi les **caractéristiques** de Louis reliées à la littérature sur l'optimisme. Son père décrit son fils comme un athlète qui rebondit devant les difficultés et qui revient en force par la suite. Cette habileté correspond à la définition de l'optimisme selon Seligman (1991). De plus, les deux parents insistent sur le fait que Louis est tenace et travaillant. Quant à Louis, celui-ci dit qu'il cherche des solutions quand il traverse des difficultés. Ces trois caractéristiques font partie de la définition de l'optimisme selon Scheier et Carver (1985, 1992).

Ensuite, si on explore l'ensemble des **obstacles** de Louis à travers son parcours tennistique (voir tableau 8), on remarque que ses pensées étaient optimistes et positives lors de ses deux premières années, alors qu'elles étaient très variées à sa quatrième année. Ses sentiments étaient dans l'ensemble négatifs, à l'exception de la deuxième année où ils étaient tous positifs. Si certains de ses comportements étaient optimistes à sa première et deuxième année, on observe toutefois qu'ils deviennent davantage pessimistes à la quatrième année. Sur le plan des **succès** de Louis, les réactions de ce dernier étaient dans l'ensemble optimistes et positives (voir le tableau 8). Parmi les réactions optimistes, il est à signaler la production d'efforts fournis et le fait de générer des attributions internes. On constate également que Louis ressentait de la confiance lors des troisième et quatrième années.

**Tableau 8. Synthèse des réactions de Louis et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique**

| LOUIS                  | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                                    | 3 <sup>ème</sup> année                                                                                                                       | 4 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                                                                                                                              | Canadien<br>hiver                                                                                                                                                                                                                                            | Canadien<br>été                                                                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportement(s)</b> | <p><b>Difficultés avec l'entraîneur (O)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouve des solutions (Opt-DO)</li> <li>- Demande à changer d'entraîneur, écrit une lettre et téléphone à l'entraîneur</li> <li>- Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)</li> <li>- Fait face à l'entraîneur</li> <li>- Démontre de la faiblesse (Pess-SE)</li> <li>- Se frustre en match</li> </ul> | <p><b>Changement d'entraîneur (S)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agit calmement en match (Pos)</li> <li>- Se concentre sur un point à la fois en match (Pos)</li> </ul> | <p><b>Bons résultats (S)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fournit des efforts (Opt-DO)</li> <li>- S'entraîne fort</li> </ul> | <p><b>Tournois importants (S)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fournit des efforts (Opt-DO)</li> <li>- Combatif en match</li> <li>- Agit délinqu (Pos)</li> <li>- Agressivité positive en match (Pos)</li> </ul>                                                    | <p><b>Canadien hiver (O)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abandonne en match (Pess-DO/ Pess-SE)</li> <li>- Montre symptôme dépressif (Pess-SE)</li> <li>- Pleure après le match</li> <li>- Remet simplement la balle en jeu (Neg)</li> </ul> | <p><b>Canadien été (O)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>                                                                                        |
| <b>Sentiment(s)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Démotivé (Neg)</li> <li>- Blessé (Neg)</li> <li>- Triste (Neg)</li> <li>- Ennuyé (Neg)</li> <li>- Rabaisé (Neg)</li> <li>- Désir abandonner (Neg)</li> <li>- Culpabilité (Neg)</li> </ul>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meilleur (Pos)</li> <li>- Confiant (Pos)</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nerveux (Neg)</li> <li>- Peur (Neg)</li> <li>- Confiant (Pos)</li> <li>- Calme (Pos)</li> <li>- Content (Pos)</li> <li>- Plaisir (Pos)</li> <li>- Grand désir de gagner (Pos)</li> <li>- Fort (Pos)</li> <li>- Invincible (Pos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand désir de gagner (Pos)</li> <li>- Déception (Neg)</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Malaise (Neg)</li> <li>- Tendu en match (Neg)</li> </ul>                                                                         |
| <b>Pensée(s)</b>       | <p><b>Attributions externes (Opt-SE)</b><br/>(cause : l'entraîneur)</p> <p>L'entraîneur est faible au niveau psychologique, trop exigeant et ses paroles démotivantes</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Attribution externe (Pess-SE)</b><br/>(cause : calme à cause de l'entraîneur)</p> <p>- Perçoit son entraîneur compréhensif, attentionné et comme un ami (Pos)</p>                   | <p><b>Attribution Interne (Opt-SE)</b><br/>(cause : s'améliore beaucoup)</p>                                                                 | <p><b>Attribution Interne (Opt-SE)</b><br/>(cause : se trouve fort)</p> <p>- Tout va bien en tennis (Pos)</p>                                                                                                                                                                       | <p><b>Attribution Interne (Pess-SE)</b><br/>(cause : considère avoir abandonné)</p> <p>- N'est pas lui-même (N)</p> <p>- Le tournoi n'a pas bien été (N)</p>                                                                                                 | <p><b>Attribution interne (Pess-SE)</b><br/>(cause : joue mal)</p> <p>- Trop de pression (Neg)</p> <p>- Sort la tête haute (Pos)</p> <p>- Attentes positives (Opt-DO)</p> |
| <b>Entraîneur(s)</b>   | <p><b>Comportement(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dit à Louis qu'il ne progresse plus (Neg)</li> <li>- Donne des punitions à Louis (Neg)</li> <li>- Se fâche contre Louis (Neg)</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disent à Louis d'avoir du plaisir (Pos)</li> <li>- Disent à Louis de changer d'attitude (Pos)</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Après le tournoi, encourage Louis à se battre jusqu'au bout (Pos)</li> </ul>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourage Louis (Pos)</li> <li>- Dit à Louis que ça défile n'est pas grave (Pos)</li> </ul>                                      |

**Notes:** (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre (Non mentionné)

Quand on examine **l'évolution** de Louis à travers les années, deux faits importants sont à noter. D'une part, il ne semble pas y avoir une progression positive concernant ses réactions envers ses difficultés. Autrement dit, Louis ne paraît pas être plus optimiste à sa quatrième année, comparativement à sa première. D'autre part, il semble que ses entraîneurs ont eu une influence importante sur ses réactions. En effet, lors de ses débuts en tennis, Louis affichait une attitude négative aux entraînements et tournois, n'ayant pas une bonne complicité avec son entraîneur. Il ressentait aussi de la démotivation, de la tristesse et le désir d'abandonner le tennis. Par contre, le jeune athlète a surmonté son désir d'abandon et, dès le moment où il a changé d'entraîneur et qu'il s'est senti soutenu, ses comportements sont devenus plus positifs. D'ailleurs, au deuxième chapitre, Louis attribue son comportement plus calme au fait d'être avec un nouvel entraîneur. De plus, à la quatrième année (championnat canadien d'été), on remarque de nouveau une influence positive de l'entraîneur sur les réactions de Louis. Lors de cet événement, Louis a mentionné être sorti du match la tête haute car son entraîneur lui avait fait prendre conscience qu'il devait être fier de lui avec toutes les bonnes performances qu'il avait connues au cours de l'été.

En somme, Louis possède plusieurs caractéristiques d'une personne optimiste, selon la théorie de Scheier et Carver (1985, 1992) et celle de Seligman (1991); toutefois, en examinant attentivement ses réactions envers les événements difficiles qu'il a vécus, on retrouve également des réactions à tendance négative et pessimiste.

### ***Les parents***

Examinons maintenant les **caractéristiques** des parents d'après la littérature sur l'optimisme. Louis décrit sa mère comme une personne qui est très travaillante, tandis que le mari de cette dernière la décrit comme une personne qui ressemble beaucoup à

son fils. Le père, quant à lui, se dit persévérant et travaillant. Dans l'ensemble, ces caractéristiques se retrouvent dans la théorie de la disposition à l'optimisme (Scheier & Carver, 1985; 1992).

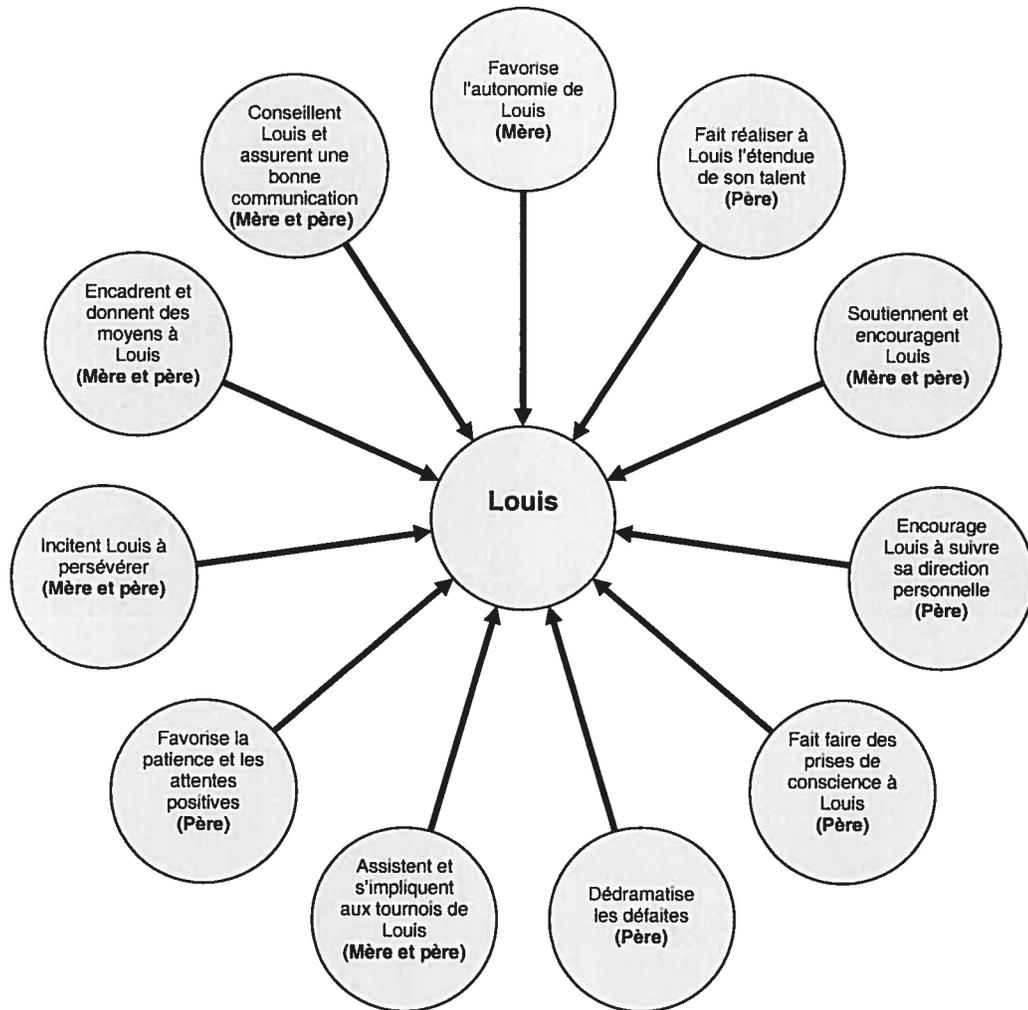
En ce qui concerne l'influence de la **mère** sur le premier **obstacle** de Louis (difficultés avec l'entraîneur), on remarque au tableau 9 que celle-ci a généré des pensées optimistes selon la théorie du style explicatif de Seligman (1991) en attribuant les difficultés aux faiblesses de l'entraîneur. Ses sentiments étaient surtout négatifs, mais elle se comportait positivement envers Louis en l'encourageant et en le conseillant. On note toutefois une réaction pessimiste vis-à-vis l'entraîneur car elle demeurait passive devant la situation. Quant à l'influence du **père** face à ce même **obstacle**, ses réactions vont dans la même direction que celles de la mère (voir tableau 9), à l'exception du fait qu'il a eu un comportement optimiste envers l'entraîneur car il a affronté le problème en discutant avec lui. Au cours des années suivantes, le père s'est comporté de façon constante en ayant des réactions positives. Notamment, il dédramatisait les défaites de Louis en lui faisant voir le bon côté des choses, il l'encourageait et le valorisait beaucoup. Mentionnons aussi que les pensées et les sentiments du père étaient de nature positive relativement aux **succès** de Louis (il n'a pas parlé de ses comportements pour les succès de son fils).

À l'égard des **autres aspects de l'influence des parents** à travers les années compétitives de Louis, ces derniers ont mentionné avoir été très présents et impliqués dans le tennis de leur fils, sans toutefois avoir mis trop de pression. Ils ont plutôt mis l'accent sur l'autonomie, la persévérance et la patience en étant très encourageants. La figure 15 présente les types d'influence exercés par les parents de Louis à travers les années du parcours tennistique.

Tableau 9. Synthèse des réactions des parents de Louis à travers les années du parcours tennistique

| Événements             | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 2 <sup>ème</sup> année      |  | 3 <sup>ème</sup> année   |  | 4 <sup>ème</sup> année  |  |                    |  |                  |  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------|--|-------------------------|--|--------------------|--|------------------|--|
|                        | Difficultés avec l'entraîneur (O)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Changement d'entraîneur (S) |  | Championnat du monde (O) |  | Bons résultats (S)      |  |                    |  |                  |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                             |  |                          |  | Tournois importants (S) |  | Canadien hiver (O) |  | Canadien été (O) |  |
| <b>MÈRE</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |
| <b>Comportement(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passive envers l'entraîneur (Pess-DO/Pess-SE)</li> <li>- Ne se retire des réunions</li> <li>- Discret envers Louis (Pos)</li> <li>- Questionne Louis (Pos)</li> <li>- Conseille Louis (Pos)</li> <li>- Encourage Louis à persévérer, lui dit d'écrire à l'entraîneur</li> </ul> |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |
| <b>Sentiment(s)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Honte (Neg)</li> <li>- Colère (Neg)</li> <li>- Fierté (Pos)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |
| <b>Pensée(s)</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attributions externes (Opt-DO)(cause : l'entraîneur)</li> <li>- L'entraîneur est décourageant, humiliant, a une attitude négative, veut une emprise sur Louis, etc.</li> <li>- Louis est déçu et à honte (N)</li> </ul>                                                         |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |
| <b>PÈRE</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |
| <b>Comportement(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)</li> <li>- Rencontre l'entraîneur</li> <li>- Congédie l'entraîneur</li> <li>- Conseille Louis (Pos)</li> <li>- Dit à Louis d'écrire à l'entraîneur</li> </ul>                                                                              |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |
| <b>Sentiment(s)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mis à l'écart (Neg)</li> <li>- Malaise (Neg)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |
| <b>Pensée(s)</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Louis est à l'aise dans son nouvel environnement (Pos)</li> <li>- Louis a du plaisir (Pos)</li> </ul>                                                                                                                                                                           |  |                             |  |                          |  |                         |  |                    |  |                  |  |

Notes: (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre - = Non mentionné



**Figure 15. Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Louis à travers les années du parcours tennistique**

## **Étude de cas 2: la famille de Charles**

### ***Profil de la famille***

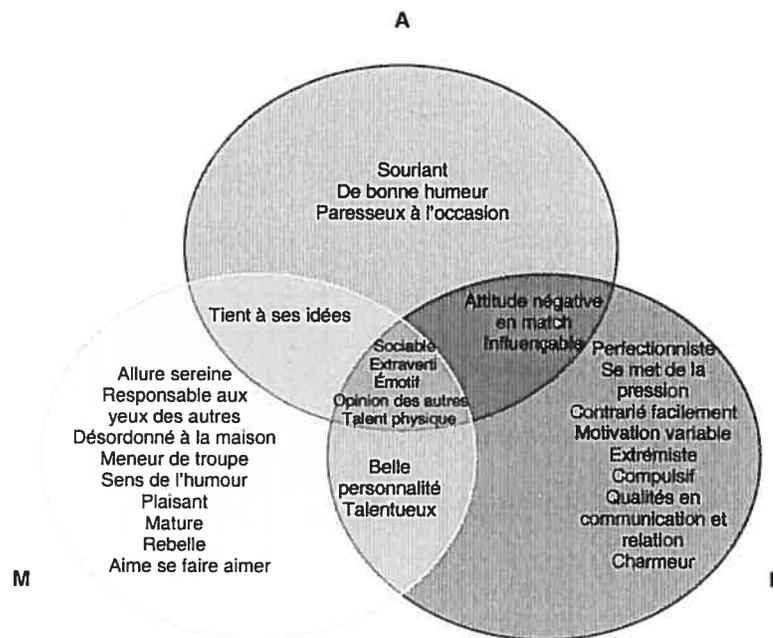
Cette famille est engagée au sein du tennis compétitif depuis environ cinq ans. Son entrée dans le monde tennistique s'est faite au moment où le fils, Charles, a été repêché par un club de tennis pour son talent athlétique. Le père est très impliqué dans le parcours tennistique de son fils, assistant aux entraînements et aux tournois, alors que la mère est plus retirée, mais celle-ci assiste quand même à certains tournois de son fils. Si les deux parents n'ont jamais pratiqué le tennis à titre compétitif, ils ont toutefois fait de la compétition sportive, le père au niveau national et la mère au provincial. Sur le plan professionnel, les deux parents exercent une profession.

***Description de Charles.*** Tous les membres de cette famille, y compris l'athlète, ont mentionné que Charles est une personne sociable, extravertie et émotive. C'est aussi quelqu'un qui est préoccupé par l'opinion que les autres ont de lui. Au point de vue tennistique, tous s'entendent également pour dire que Charles est favorisé pour ce qui est de ses habiletés physiques (voir figure 16).

Charles estime qu'il est souriant et souvent de bonne humeur. Il se décrit aussi comme quelqu'un qui tient à ses idées mais qui peut être influençable et paresseux à l'occasion. Lorsqu'il est sur le terrain de tennis, il avoue avoir souvent une attitude négative.

De son côté, la mère décrit Charles comme un garçon qui projette une image sereine et qui prend ses responsabilités aux yeux des autres: « À la maison, il est plutôt désordonné. Au point de vue social, Charles est un meneur de troupe qui est bien sollicité par les autres. Il possède un bon sens de l'humour et il est très plaisant et

mature pour son âge. » Selon elle, son fils est aussi quelqu'un qui peut être un peu rebelle à ses heures et qui aime se faire aimer des autres. À ce sujet, elle raconte l'anecdote suivante : « On était en tournoi à l'extérieur, et il s'adonne à jouer contre un garçon qui ne fait pas partie de la *gang*, mais qui est son ami. Alors nous, comme parents, on est tout heureux. Il gagne le service et tout ça. Il nous regardait avec des yeux comme pour nous mitrailler. Et il gagnait le match. Et il nous a regardés en voulant dire : " Arrêtez, vous voyez que ce n'est pas correct, vous m'encouragez et ce pauvre gars-là est en train de perdre, et c'est mon ami. " Bien, il a perdu le match parce qu'il ne voulait pas faire de la peine, je suis sûre, à ce gars-là [...]. » Enfin, la mère mentionne que son fils est talentueux.



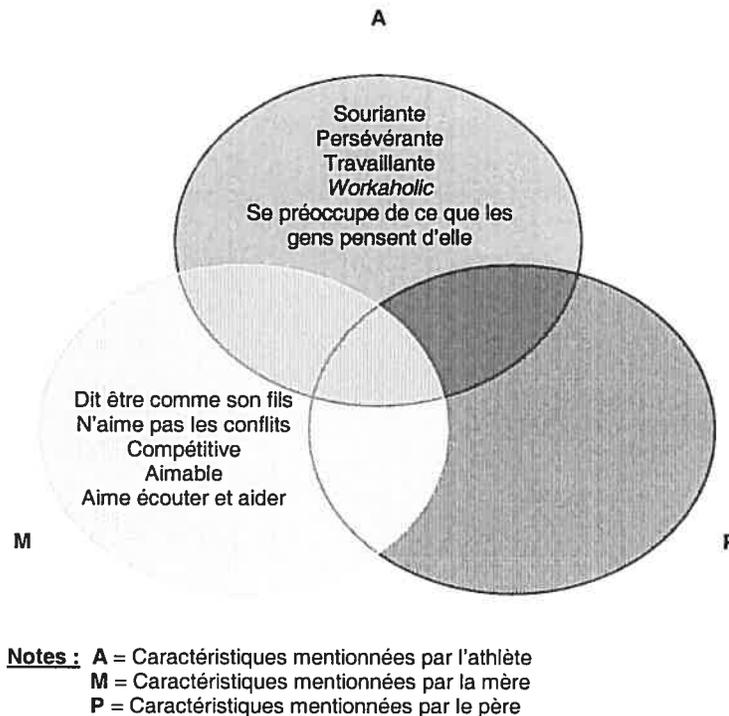
**Notes :** A = Caractéristiques mentionnées par l'athlète  
M = Caractéristiques mentionnées par la mère  
P = Caractéristiques mentionnées par le père

**Figure 16. Schématisation des caractéristiques de Charles**

Le père décrit Charles comme une personne perfectionniste qui se met beaucoup de pression sur les épaules et qui compose difficilement avec les petites contrariétés (voir figure 16). Il dit aussi que sa motivation est variable, car il a tendance à faire preuve de relâchement quand les événements commencent à aller bien pour lui. Il ajoute que Charles éprouve beaucoup de difficultés avec son langage non verbal sur le terrain de tennis, qu'il est extrémiste et compulsif. Par contre, il soutient que son fils démontre beaucoup de talent et qu'il a des qualités en communication et en relation. Enfin, il déclare que son fils est très charmeur.

**Description de la mère.** Charles considère sa mère comme une personne très souriante et persévérante (voir figure 17). Selon lui, elle déploie beaucoup d'énergie dans son travail. Il la perçoit aussi comme quelqu'un qui se préoccupe beaucoup de ce que les autres vont penser d'elle. Voici ses propos : « Ma mère, elle est un peu comme moi, dans le sens qu'elle se préoccupe beaucoup de ce que les gens pensent. Si elle est toute croche, elle ne sortira jamais, il faut vraiment qu'elle paraisse bien. Je suis comme ça, moi aussi. Mais c'est une femme qui est très souriante. Elle est persévérante dans tout. Elle est *workaholic*, elle travaille tout le temps, elle ne prend pas beaucoup de temps pour se reposer. Mes deux parents sont comme ça, je ne sais pas pourquoi, des fois, moi, je ne suis pas comme ça. Je suis un petit peu paresseux, [...] mes parents ne sont pas paresseux du tout, du tout. »

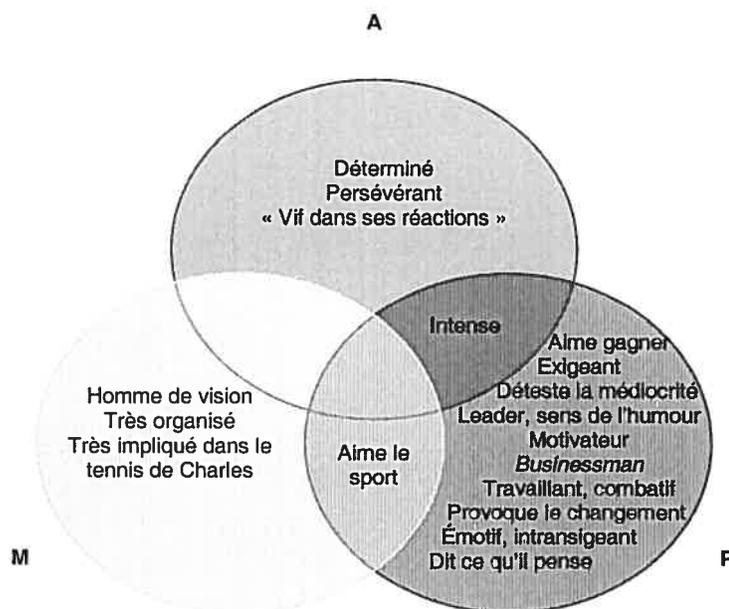
Quand on demande à la mère de se décrire, elle utilise le proverbe « telle mère, tel fils » en disant que son garçon a un peu ses traits (voir figure 17). Elle mentionne ne pas aimer les conflits, mais elle se dit capable d'être très compétitive. Elle se décrit aussi comme une personne aimable qui aime écouter et aider les gens.



**Figure 17. Schématisation des caractéristiques de la mère de Charles**

**Description du père.** Charles perçoit son père comme quelqu'un de déterminé et persévérant (voir figure 18). Il dit aussi qu'il est intense et « vif dans ses réactions ». Quand son père est fâché, le jeune athlète affirme qu'il peut dire des paroles qui dépassent sa pensée. De son côté, la mère perçoit son mari comme un homme de vision qui est très organisé et très impliqué dans le tennis de Charles. Elle mentionne : « Moi, je ne m'impliquais pas, mais son père est très organisé et il disait : « [...] Il faut aller chercher les meilleures personnes pour aider à motiver l'athlète, parce qu'il y a des faiblesses à tel niveau. » Lui, il était déjà capable, parce qu'il est bon dans les sports, d'identifier c'était où ses faiblesses. Il gérait ça très bien pour être capable de combler les gaffes. »

Quant à lui, le père avoue aimer beaucoup le sport et la performance (voir figure 18). Il a d'ailleurs fait beaucoup de sport dans sa jeunesse et aurait voulu y faire carrière. C'est une personne qui aime gagner: « Quand je fais quelque chose, je le fais pour gagner. Pour moi, le deuxième, c'est le premier perdant. Mais ce n'est pas de gagner à tout prix et sous n'importe quelle condition. C'est de gagner en ayant donné le meilleur effort, en ayant été constant avec soi-même et avec les objectifs qu'on s'était donnés en décidant de participer à cette compétition-là. Autant pour le respect face aux autres personnes qui, elles aussi, participent que pour les gens qui sont là pour encourager. »



**Notes :** A = Caractéristiques mentionnées par l'athlète  
M = Caractéristiques mentionnées par la mère  
P = Caractéristiques mentionnées par le père

**Figure 18. Schématisation des caractéristiques du père de Charles**

Quand on demande au père de se décrire comme personne, il se dit intense, exigeant, et déclare détester la médiocrité ainsi que le manque d'efforts chez les gens. Il se perçoit également comme un leader naturel avec un bon sens de l'humour. Cet homme

est un motivateur, il aime stimuler et générer la passion chez les gens. C'est aussi un *businessman* qui travaille fort en étant combatif et en tentant de réaliser l'impossible. Il affirme aimer utiliser la logique des choses et provoquer le changement. Enfin, il se décrit également comme quelqu'un d'émotif, d'intransigeant qui dit ce qu'il pense de façon diplomatique.

### **Les chapitres du livre de Charles**

#### **Chapitre 1 : « Des difficultés en tournoi »**

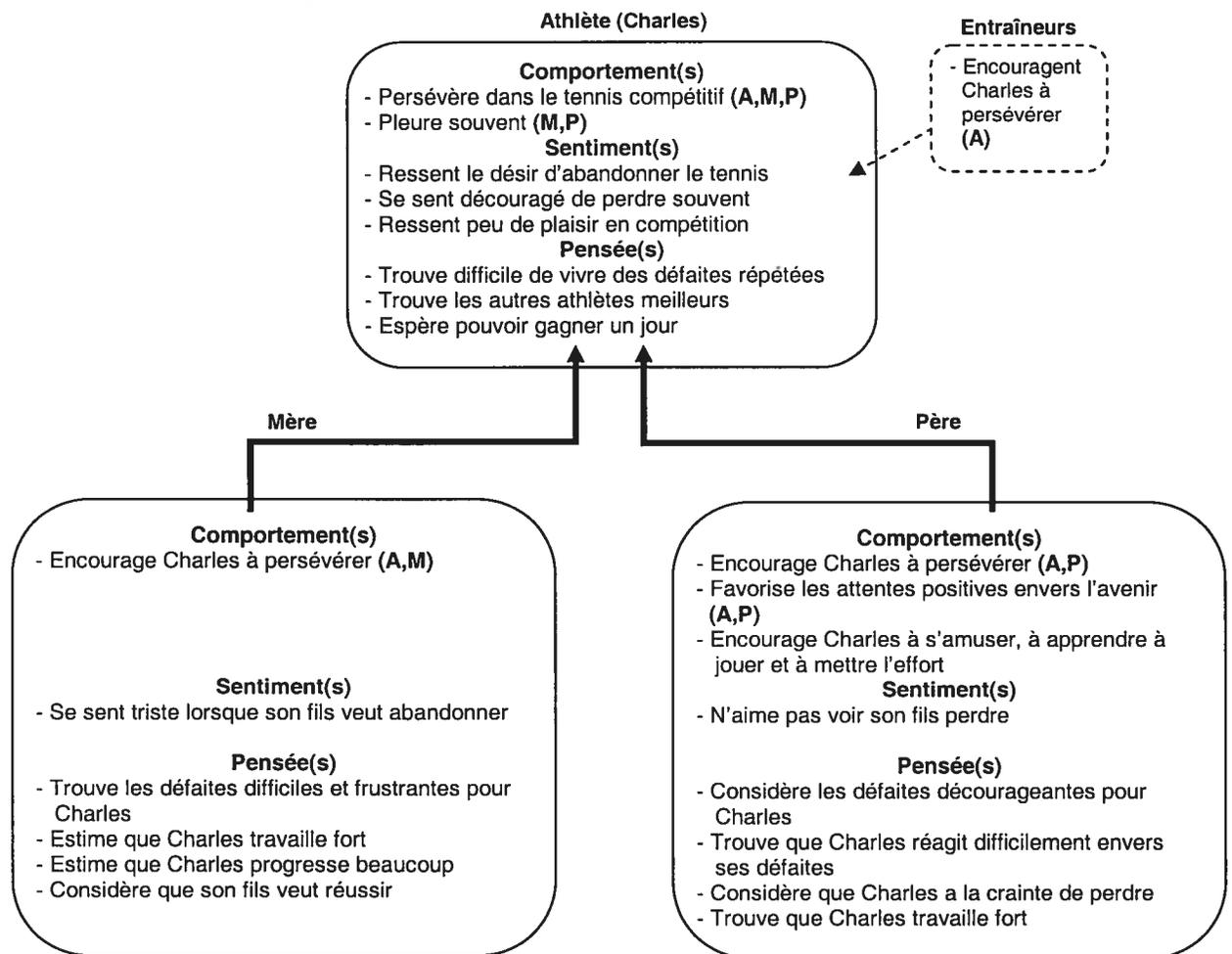
##### **Événement 1.1 : Les nombreuses défaites**

Vers l'âge de 11 ans, Charles a été repêché par la Fédération québécoise de tennis pour participer à des camps d'entraînement sur la détection de talent. Il affirme avoir été classé premier dans les habiletés physiques, mais mentionne que les autres joueurs étaient bien meilleurs que lui sur le plan des habiletés techniques. De ce fait, il perdait souvent en tournoi, à son grand découragement. La figure 19 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Charles et celles de ses parents.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Charles.** Il trouvait ses premières années au sein du tennis compétitif bien difficiles. Même doté de bonnes habiletés physiques, le jeune athlète considérait qu'il perdait très souvent, car les autres garçons étaient meilleurs que lui sur le plan des habiletés techniques. Malgré tout, il espérait toutefois pouvoir gagner un jour : « [...] Ça paraissait que les autres [athlètes] avaient une ou deux coches de plus que moi. Tu ne peux rien faire, tu peux juste continuer à jouer et espérer qu'un jour ça va arriver. »

**Les sentiments de Charles.** Il voulait souvent arrêter de jouer au tennis, car il se sentait découragé de perdre si souvent. Par conséquent, il ressentait peu de plaisir en compétition.



**Notes :** A= Propos mentionnés par l'athlète  
M= Propos mentionnés par la mère  
P= Propos mentionnés par le père

**Figure 19. Illustration des réactions de Charles et de ses parents face aux nombreuses défaites**

**Les comportements de Charles.** Il persévérerait et faisait preuve de patience face à ses nombreuses défaites. La citation suivante résume l'ensemble des réactions de Charles face à cet événement: « Quand j'ai commencé à faire de la compétition, ce n'était pas très bon pour moi parce que je perdais tout le temps. J'avais de la difficulté à rester concentré, j'étais en forme, mais disons que, les autres, ils en avaient plus que moi, ils étaient meilleurs. Fait que je perdais tout le temps, et c'était pas mal décourageant. J'ai

passé proche de lâcher souvent. Souvent. Ça a été surprenant. Mon père me l'a rappelé souvent comment j'ai failli lâcher mais, *cou' donc*, ça a l'air que j'ai pas lâché et j'ai continué, j'ai persévéré, mais ça a été des années difficiles. Parce que je n'avais pas beaucoup de plaisir, je perdais tout le temps. [...] Mes parents et beaucoup d'entraîneurs me disaient que j'avais un beau talent, que je devais continuer, et que ce n'est pas vraiment important à 10 – 12 ans mais beaucoup plus tard, et que j'avais en masse le temps de m'améliorer et de travailler sur des choses. Ça faisait à peine un an et demi, deux ans que je jouais. Alors, je n'avais pas à m'inquiéter pour ça. Les autres, ça faisait plus longtemps que moi qu'ils jouaient, fait qu'ils avaient plus d'expérience... »

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Elle trouvait cette période bien difficile pour Charles car il perdait très souvent. Malgré tout, elle estimait que Charles travaillait fort et qu'il progressait beaucoup. À ce sujet, elle mentionne : « C'était difficile pour lui parce qu'il travaillait fort mais il ne réussissait jamais à gagner. [...] Il travaillait fort, mais ça ne se concrétisait pas. Pour lui, c'est sûr qu'au niveau de la confiance, ça a toujours été [des phrases comme] : “ Je perds tout le temps. ” Mais nous autres, on voyait beaucoup de progression. Oui. Les entraîneurs aussi voyaient beaucoup en lui un certain potentiel. C'est pour ça qu'on ne voulait pas qu'il abandonne. Mais, pour lui, c'était frustrant. [...] Je sais qu'il pleurait beaucoup parce que ça lui donnait le sentiment d'avoir échoué, d'avoir un échec. À cette époque-là, ça le choquait, vraiment ça le choquait. Mais par contre, il voulait quand même continuer. Il voulait toujours dire : “Je vais réussir, j'ai pas fait les bonnes choses, mais je vais réussir. ” »

**Les sentiments de la mère.** Dans les moments plus difficiles où Charles voulait abandonner le tennis, la mère se sentait triste de voir que son fils voulait fermer la porte à des expériences prometteuses.

**Les comportements de la mère.** Sans toutefois imposer à Charles de jouer au tennis, elle l'encourageait à persévérer, car elle voyait que son fils aimait pratiquer ce sport.

**Les pensées du père.** Comme sa conjointe, le père considérait les défaites bien décourageantes pour Charles: « [...] Au départ, il perdait tout le temps, il ne gagnait jamais. Ça, c'était bien décourageant pour lui. Mais on a réussi quand même à le tenir là-dedans à bout de bras, ce n'était pas facile. » Le père trouvait que Charles réagissait difficilement suite à ses défaites. Il déclare : « Il réagissait, il pleurait, on dirait qu'il était toujours dans une situation où il sentait qu'il décevait quelqu'un [...]. » Le père considérait aussi que la crainte de perdre était présente chez Charles. Voici comment il s'exprime à ce sujet : « C'était toujours la crainte de perdre, [...] pourtant ça a toujours été le même discours : " On insiste pour que tu fasses l'effort et que tu déploies cette énergie-là au bon moment, que tu trouves les façons de le faire. Le résultat n'est pas... c'est idéal si tu gagnes, mais ce n'est pas la fin du monde si tu perds en ayant donné l'effort. Ça, ça va être des valeurs de vie que tu vas avoir tout le temps, parce qu'il n'y a personne qui gagne tout, impossible. " » En dépit de la crainte de perdre de son fils, le père trouvait qu'il travaillait très fort pour s'améliorer et acquérir de la confiance en lui.

**Les sentiments du père.** Étant lui-même un individu très compétitif, qui valorise beaucoup la victoire, le père n'aimait pas voir son fils perdre.

**Les comportements du père.** À travers les nombreuses défaites de son fils, le père était toujours présent pour l'encourager à s'amuser, à apprendre à jouer, à mettre l'effort nécessaire, à persévérer et il favorisait les attentes positives envers l'avenir. Il mentionne : « [...] En fin de compte, réellement, ce qu'on lui disait tout le temps c'est : " Il faut que tu t'amuses, il faut que tu apprennes à jouer. Tu joues contre des gars qui ont commencé cinq et six ans plus tôt que toi. Donc, c'est l'expérience de tennis et l'âge de tennis par rapport à l'âge chronologique qui sont importants là-dedans. Alors, tu sais, ça va prendre du temps mais, en même temps, si tu y mets les efforts, tu vas y arriver. " »

## **Chapitre 2 : « Point tournant de ma carrière »**

### **Événement 2.1 : L'arrivée au programme sport-études**

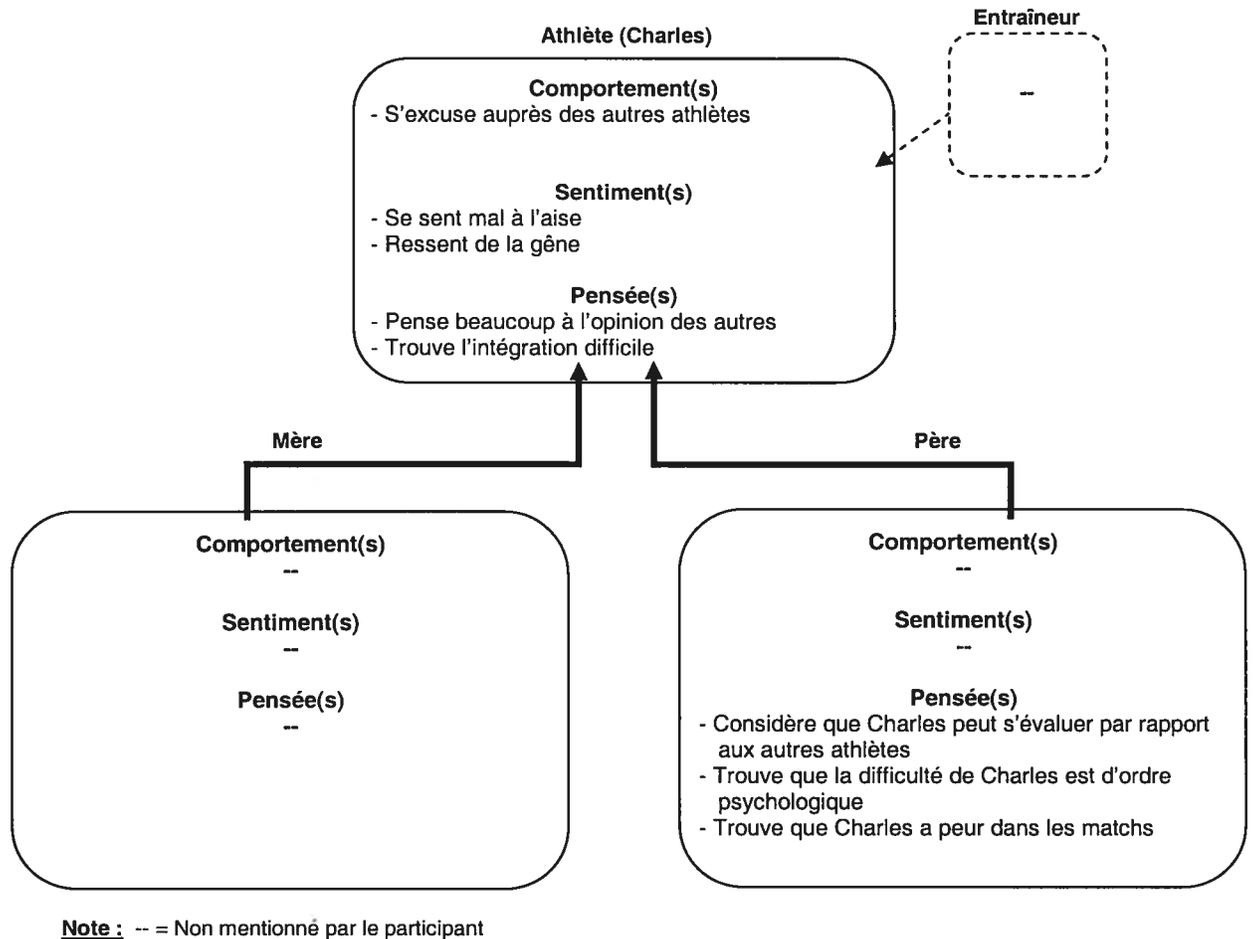
Étant une personne qui se soucie beaucoup de ce que les autres pensent de lui, Charles a trouvé l'intégration au groupe du sport-études difficile, car il se sentait mal à l'aise lorsqu'il ne jouait pas bien. Il était alors âgé de 12 ans. La figure 20 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Charles et celles de son père. La mère n'a pas parlé de cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Charles.** Le jeune athlète pensait beaucoup à l'opinion des autres et il trouvait difficile de s'intégrer au groupe. Il mentionne : « Je suis une personne qui se soucie beaucoup de ce que les autres pensent, j'essaie de changer ça le plus possible mais, dans le temps, je ne pensais pas à changer, alors c'était vraiment un facteur important pour moi. »

**Les sentiments de Charles.** Il se sentait mal lorsqu'il ne jouait pas à son goût et il était gêné : « Vraiment, l'intégration dans le groupe c'était important pour moi [...] et je me sentais mal quand je ne jouais pas bien, je m'excusais tout le temps et j'étais gêné. »

**Les comportements de Charles.** Tel qu'il vient d'être précisé, Charles s'excusait souvent auprès des autres athlètes quand il ne jouait pas à son meilleur.



**Figure 20. Illustration des réactions de Charles et de son père face à l'arrivée au programme sport-études**

### **Les réactions des parents**

**Les pensées du père.** D'une part, il considérait que la transition vers le sport-étude permettait à Charles de mieux s'évaluer par rapport aux autres athlètes. D'autre part, il trouvait que la difficulté de Charles était d'ordre psychologique car il avait peur lors des matchs : « Ça lui faisait prendre conscience qu'il pouvait compétitionner avec des

garçons qui s'entraînaient à ce club-là, qu'il n'avait jamais battus [en tournoi] mais qu'en pratique il battait. Alors, là, ça a commencé à remettre les pendules à la bonne place, que c'était vraiment entre les deux oreilles qu'était le problème, que ses qualités physiques étaient un avantage, mais il ne les utilisait pas parce que son mental le faisait geler sur le terrain, le faisait retenir, il avait peur. Bon, peur de quoi, je ne le sais pas. »

### ***Événement 2.2 : Séjour dans une académie reconnue***

Au cours de cette même année, Charles a séjourné trois mois en Floride dans une académie de tennis reconnue. C'est le point tournant de sa carrière. La figure 21 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Charles et celles de sa mère. Son père n'a pas parlé de cet événement.

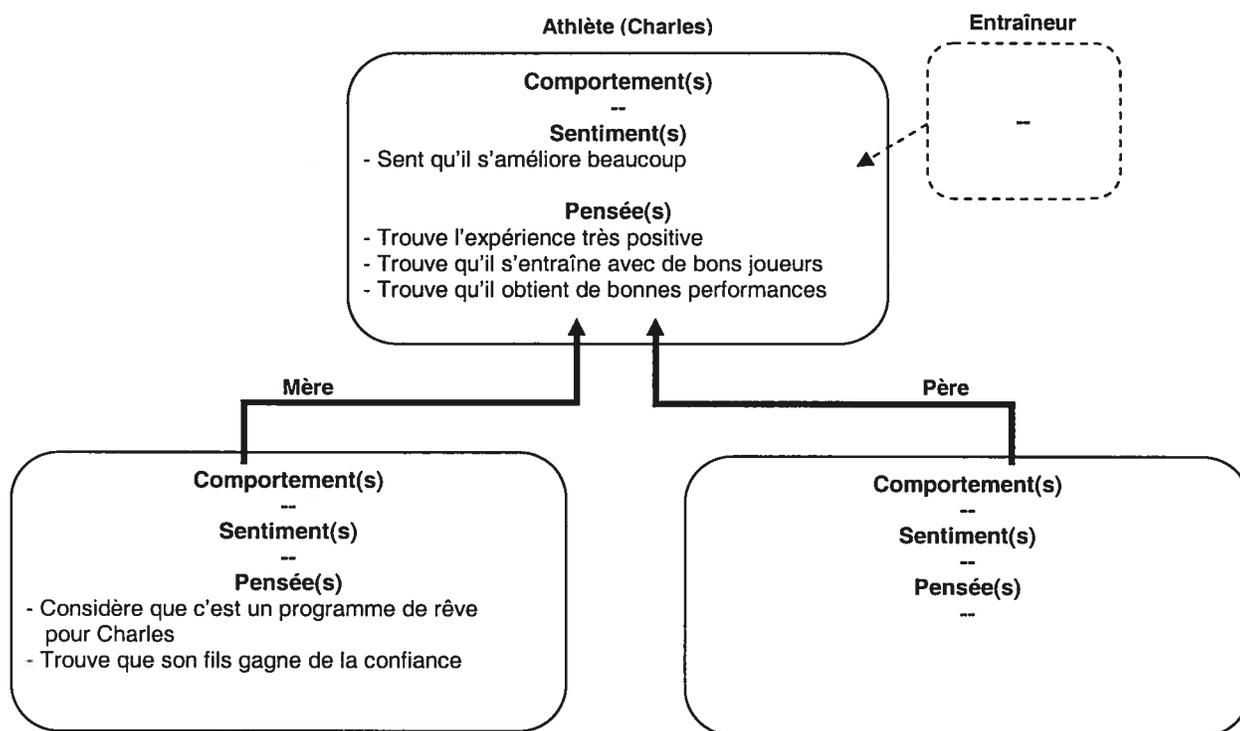
#### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Charles.*** Il trouvait cette expérience très positive car il s'entraînait avec de bons joueurs, de nouveaux entraîneurs et effectuait de bonnes performances.

***Les sentiments de Charles.*** Lors de ce séjour, Charles avait le sentiment de beaucoup s'améliorer.

#### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Dans son discours, la mère a abordé cet événement en considérant que c'était un programme de rêve pour Charles. Elle trouvait aussi que son fils gagnait de la confiance en lui.



**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 21. Illustration des réactions de Charles et de sa mère face au séjour dans une académie reconnue**

### **Chapitre 3 : « La pression du père »**

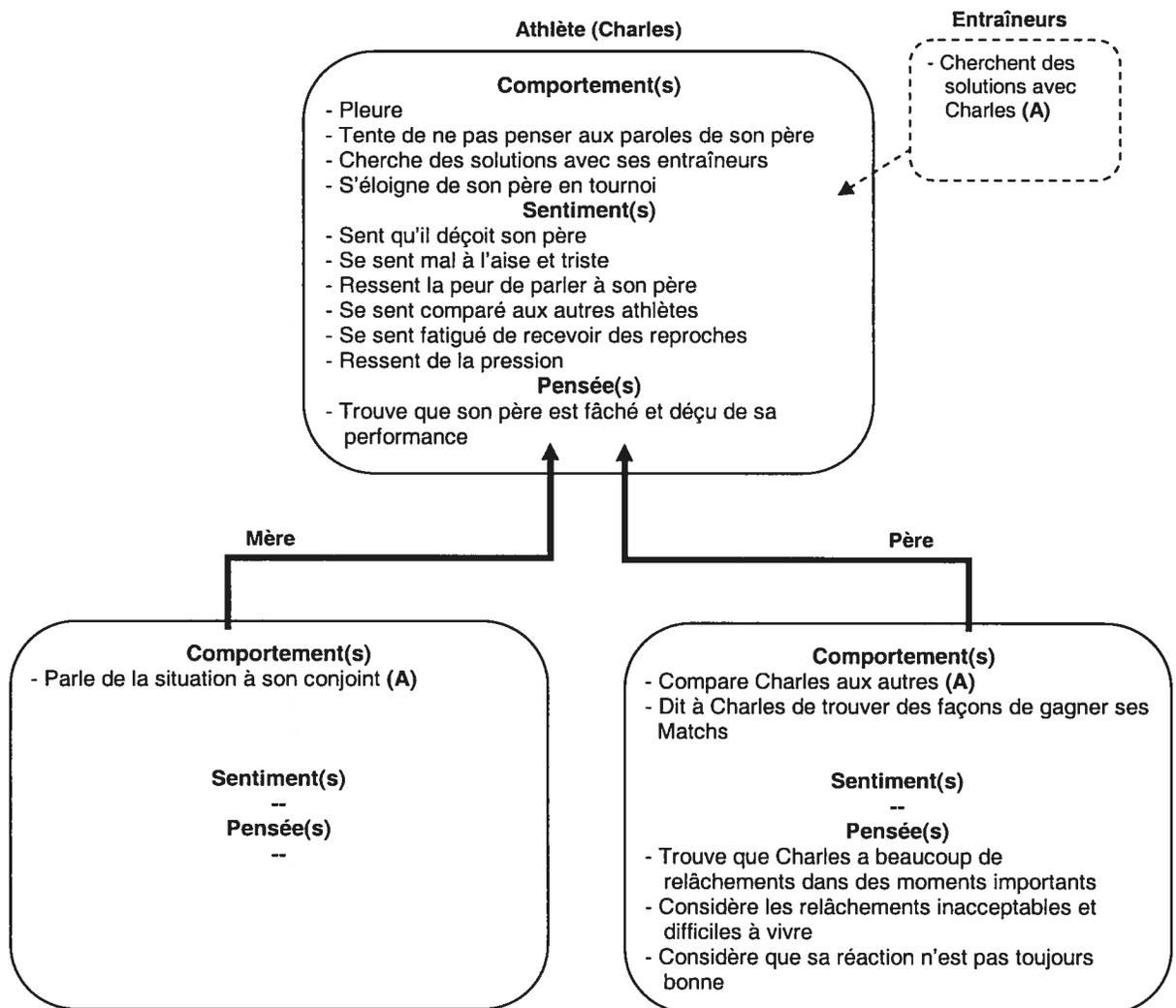
#### **Événement 3.1 : La tournée en Floride**

Au cours de cette année (13-14 ans), Charles a commencé à ressentir beaucoup de pression de la part de son père. Quand il perdait ses matchs, il sentait qu'il le décevait et, par le fait même, était mal à l'aise et triste. La figure 22 illustre l'événement de la tournée en Floride en présentant de façon synthétisée les réactions de Charles et celles de ses parents.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Charles.** Suite à un match qui s'était terminé très tard le soir, Charles trouvait que son père était fâché et déçu de sa performance. Il raconte : « [...] J'étais pas mal fatigué, on était dans le troisième set dans le bris d'égalité et j'avais un petit

peu abandonné parce que j'étais fatigué, je n'avais pas eu une très bonne attitude non plus. Fait que quand j'ai fini le match [...], dans la voiture [...], il [le père] conduisait et il me disait : " On s'en va chez nous, c'est fini, j'arrête tout ça. " Il était vraiment déçu et vraiment frustré. Moi, je ne parlais pas, je ne répondais pas. Il dit : " Tu me fais honte. " [...]. C'est une des premières fois que je l'ai vu aussi frustré. »



**Notes :** A = Propos mentionnés par l'athlète  
M = Propos mentionnés par la mère  
-- = Non mentionné par le participant

**Figure 22. Illustration des réactions de Charles et de ses parents face à la tournée en Floride**

**Les sentiments de Charles.** Charles avait le sentiment de décevoir son père car il le voyait fâché. Il était donc mal à l'aise et triste de ne pas être à la hauteur des attentes de ce dernier. Il mentionne : « Moi, je pleurais, je ne pouvais pas vraiment rien dire, je me sentais toute poigné en dedans. » Charles avait peur de parler à son père, car il n'aimait pas le voir frustré : « J'avais peur de lui parler. Pas parce qu'il était méchant, il était frustré et il s'éloignait de moi. »

À la fin de la tournée, Charles sentait que son père le comparait aux autres et il était fatigué de recevoir des reproches. Il mentionne : « On est restés une couple de jours pour regarder les matchs. [...] Mais à chaque fois qu'on regardait un match [il disait] : " Regarde lui, il fait ça, regarde lui, il fait ça. Toi, tu ne fais pas ça mais lui, il le fait, pourquoi ? " Un moment donné, j'étais tanné de me faire toujours reprocher des choses. Après ça, on est repartis à Montréal et il était encore un petit peu déçu. Quand on est revenus à la maison, ma mère a essayé de lui parler, mais vraiment, à ce moment-là, j'ai senti beaucoup de pression. »

**Les comportements de Charles.** Il essayait de ne pas penser aux paroles dites par son père qui pouvaient lui faire ressentir de la pression, mais il avait de la difficulté à le faire. Il affirme : [...] J'en parlais avec mes entraîneurs de plus en plus. Et on essayait de trouver des solutions comme de " bloquer " ce qu'il disait. Mais c'est ton père, c'est difficile de " bloquer " tout ce qu'il dit, tout ce qui sort de la bouche de tes parents, tu le prends à cœur, c'est pas comme si un *nowhere* dans la rue va te dire quelque chose, ça ne va pas te déranger, mais tes parents, tu y tiens beaucoup à ce qu'ils disent. C'était vraiment difficile d'essayer de " bloquer " ce qu'il me disait. » Charles tentait aussi de composer avec la situation en s'éloignant de son père. Il dit : « Je restais avec

les filles à l'hôtel, fait que le soir je m'éloignais de ça le plus possible parce que je ne me sentais pas bien, j'aimais pas ça le voir frustré et tout ça. »

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées du père.*** Il trouvait que Charles avait beaucoup de relâchement en termes d'intensité et de motivation dans les moments clés d'un match important et il considérait cette situation inacceptable et bien difficile à vivre. À ce sujet, il affirme : « C'est simplement que, moi dans mes valeurs personnelles, c'était inacceptable. Qu'une fois de temps en temps, pour une bonne raison, avoir un relâchement était correct. Mais choisir son temps autant que possible et se prendre en main. Quand tu vois que tu es en plein milieu d'un match de tennis, tu es à la veille de fermer ton match, tu décides de relâcher et de laisser monter l'autre, ton *timing* n'est pas tout à fait bon. Si tu veux relâcher, relâche entre les deux matchs, mais ne relâche pas pendant un match ! Relâche à un moment donné dans le mois où tu n'as pas de tournoi ou autre, fais-le. Mais choisis ton *timing*... »

Le père considérait aussi que sa réaction n'était pas toujours bonne : « [...] Ma réaction n'était pas nécessairement bonne, ma réaction était beaucoup plus, j'essaie de parler des choses dont il faut que je parle avec lui comme : " Écoute, ce n'est pas important, ce qui est important c'est que tu fasses le mieux. C'est tout de la *bullshit*. Je veux dire, dans le fond de moi-même, [...] écoute, tu es là pour gagner. Donc, mets l'effort et va chercher le maximum. " La médiocrité, je l'accepte mal. »

**Les comportements du père.** Dans le discours du père, il indiquait à Charles de trouver les moyens de gagner ses matchs. Voici comment il s'exprimait envers son fils avant ses matchs : « Gagne avec les moyens que tu as. C'est toujours le même discours, c'est une *game* d'erreurs, tu vas en faire, attarde-toi pas trop sur les détails, vas-y pour gagner le match, trouve les façons de gagner le match, il faut que tu te débrouilles toi-même, ton *coach* n'est pas là. »

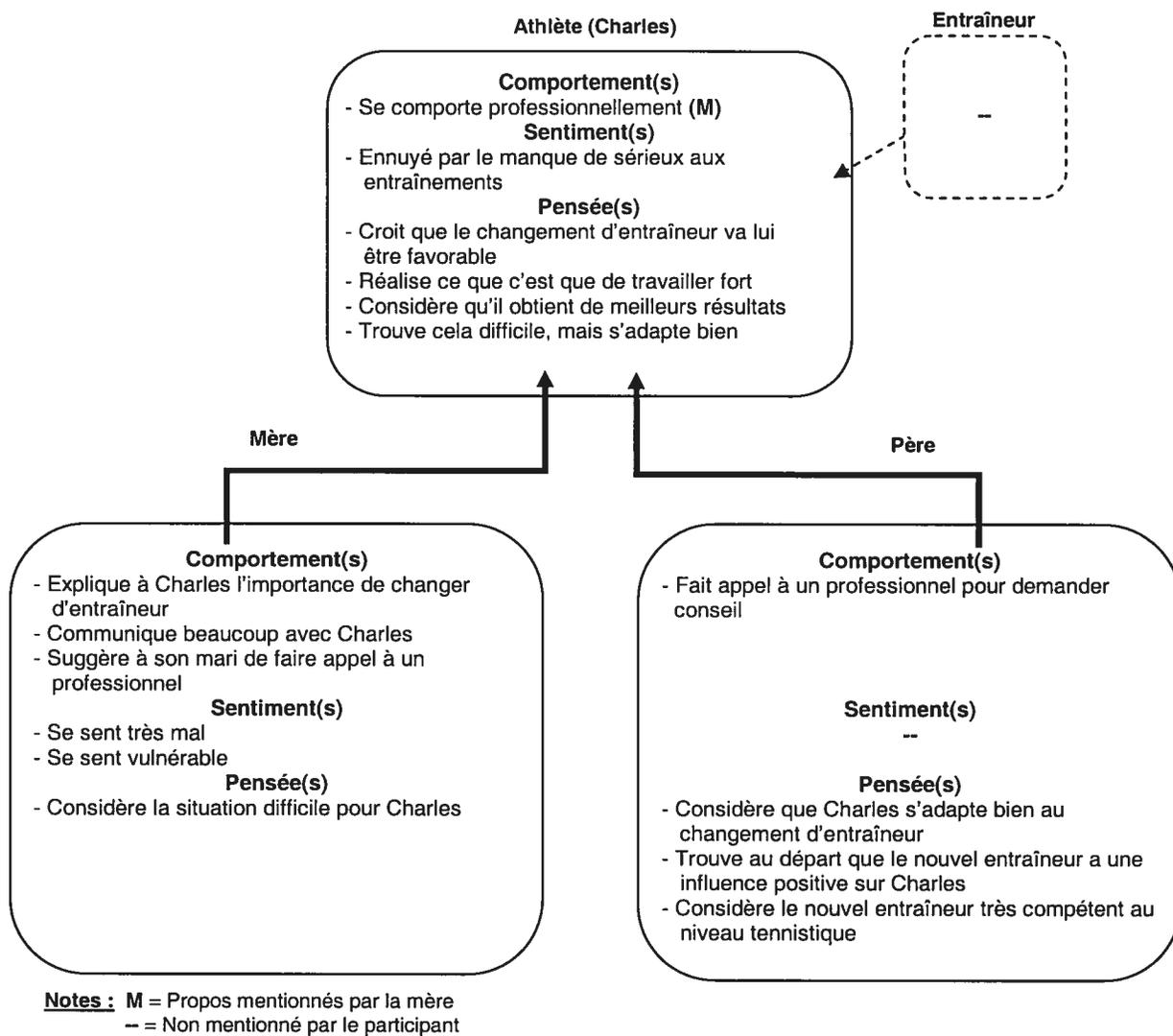
### **Événement 3.2 : Changements d'entraîneurs**

Au cours de ses 13-14 ans, Charles a fait face à deux changements d'entraîneurs. Charles a parlé du premier changement d'entraîneur, tandis que ses parents ont discuté du deuxième changement. La figure 23 illustre les réactions de Charles et celles de ses parents face à cette situation.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Charles.** Il croyait alors que le fait de changer d'entraîneur allait lui apporter quelque chose de plus, et c'est effectivement ce qui s'est produit. Avec son nouvel entraîneur, il réalisait ce que c'est que de travailler fort, et obtenait de meilleurs résultats. Charles a trouvé difficile au début de changer d'entraîneur, mais s'est bien adapté en bout de ligne.

**Les sentiments de Charles.** Il a voulu changer d'entraîneur car il était ennuyé par le manque de sérieux aux entraînements. Charles mentionne : « J'étais un petit peu tanné des *jokes* de [nom de l'entraîneur de Charles], c'était toujours des niaiseries et je n'étais pas pour ça. Je voyais [l'autre entraîneur] qui travaillait à côté, ça avait l'air plus sérieux, c'était plus dur, il avait l'air vraiment plus dur sur ses athlètes, et j'étais rendu à un autre niveau. »



**Figure 23. Illustration des réactions de Charles et de ses parents face aux changements d'entraîneurs**

### **Les réactions des parents**

**Les pensées de la mère.** En regard du deuxième changement d'entraîneur, la mère considérait que la situation était bien difficile pour Charles mais que celui-ci se comportait professionnellement : « C'était difficile parce que Charles est une personne très sincère, donc il s'attache et développe beaucoup de complicité avec un entraîneur

pour atteindre ses objectifs. Les entraîneurs, ils en font beaucoup pour les athlètes. Et il sait très bien les conséquences, parce qu'il aime ça que les gens l'aiment. »

**Les sentiments de la mère.** Elle se sentait très mal et vulnérable dans cette situation. Elle s'explique en ces termes : « Comment, moi, je me sentais ? Je me sentais très mal, je me sentais aussi vulnérable parce que je ne voulais pas non plus nuire à Charles, dans le sens que si je m'objectais et que je disais : “ Stop, ça suffit, on en a assez fait, on est en train de virer fous ”, parce que des fois dans la maison, c'était juste “tennis, tennis”. Et Charles, il n'était plus capable d'entendre toutes ces discussions-là parce qu'il fallait en parler, on ne savait pas quelle direction prendre. Il était vraiment bouleversé, c'était un gros vent qui tournait et on ne savait jamais où s'accrocher, qui croire, qui pouvait nous aider. On ne savait pas. Et on voyait que l'année scolaire recommençait. Là, on était complètement à la merci d'un organisme où on s'entraînait et ça ne répondait pas aux besoins. Il fallait faire un changement. »

**Les comportements de la mère.** Face à cette situation difficile avec l'entraîneur, la mère tentait d'expliquer à Charles l'importance de changer d'entraîneur : « On essayait de lui expliquer [avec des phrases comme] : “ Il faut que tu débloques sur telle, telle chose. ” On essayait beaucoup de parler avec lui. » De plus, elle lui disait : « “ On n'a pas signé de contrat, on a le droit, tu es plafonné. ” [...] Ça demande un très haut degré de maturité pour un enfant de cet âge-là. À tous points de vue, il était capable de répondre à ces exigences-là, il se comportait de façon très professionnelle. » Enfin, la mère a suggéré à son mari d'aller consulter un expert pour voir plus clair dans la situation. À ce sujet, elle affirme : « [...] À un moment donné, c'est venu de moi, j'ai dit à mon partenaire : “ Écoute bien, moi je pense qu'il faut arrêter tout ça, et on essaie d'y

aller mais par nous autres mêmes. Est-ce que tu es prêt ? Fais appel à un professionnel. ” »

**Les pensées du père.** De façon générale, le père considérait que Charles s'adaptait bien au deuxième changement d'entraîneur. Dès le départ, il trouvait que le nouvel entraîneur de Charles avait une influence positive sur ce dernier et reconnaissait sa grande compétence en tennis.

**Les comportements du père.** Afin de choisir un entraîneur compétent, le père a fait appel aux services d'un professionnel pour demander conseil.

### **Événement 3.3 : Demi-finale du championnat canadien 14 ans**

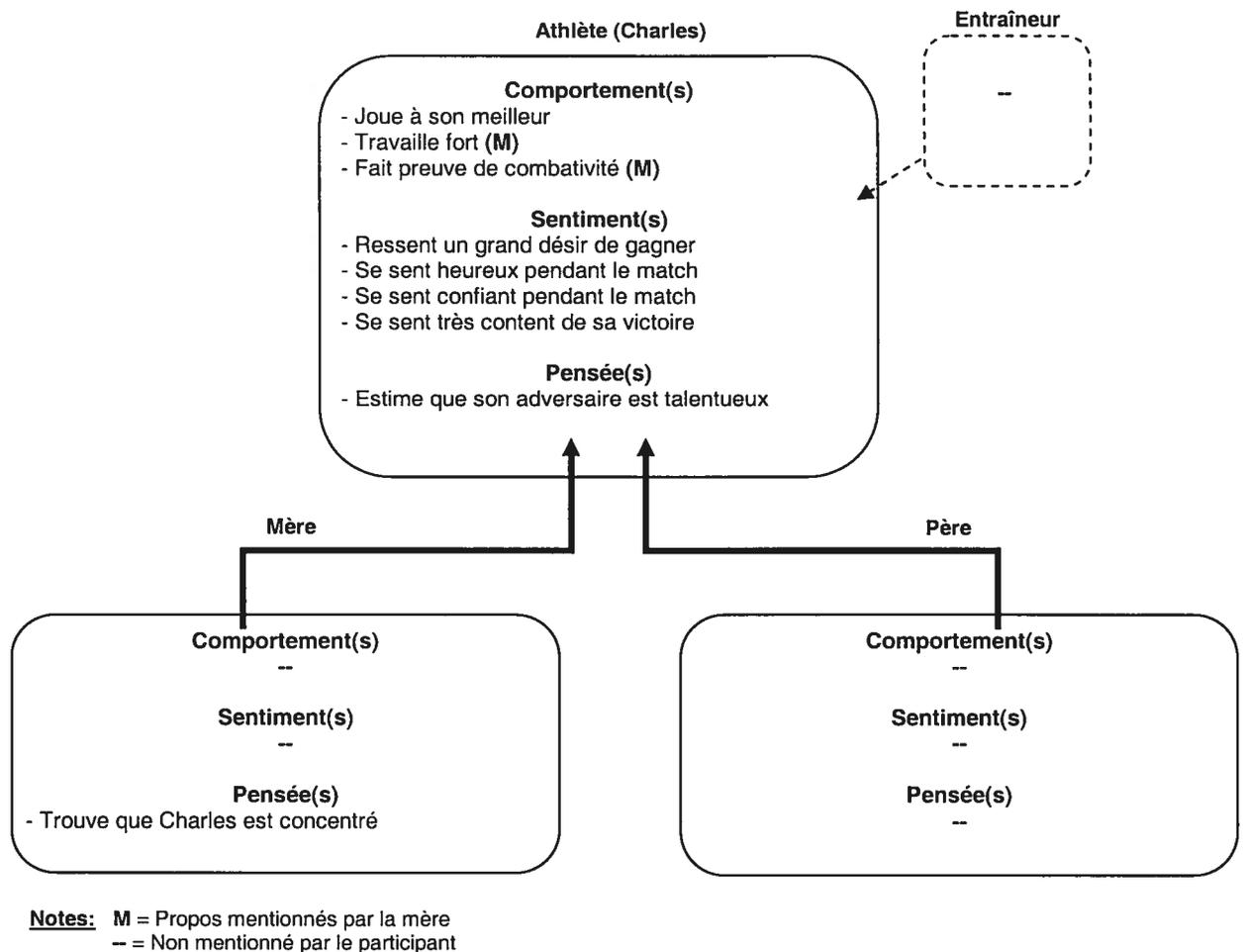
Lors de la demie-finale du championnat canadien 14 ans, Charles a joué son meilleur match; une excellente victoire pour lui. La figure 24 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Charles et celles de sa mère. Lors de l'entrevue, le père n'a pas abordé cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Charles.** Charles estimait que son adversaire était talentueux et avait le goût de jouer contre lui.

**Les sentiments de Charles.** Charles ressentait un grand désir de gagner, il était heureux et confiant. Voici ses propos : « Je voulais tellement jouer contre lui, je voulais tellement le battre [...], j'étais heureux d'être sur le terrain, je jouais bien, j'étais en confiance [...]. » À la fin du match, Charles était très content de sa victoire.

**Les comportements de Charles.** Le jeune athlète jouait à son meilleur.



**Figure 24. Illustration des réactions de Charles et de sa mère face à la demi-finale du championnat canadien 14 ans**

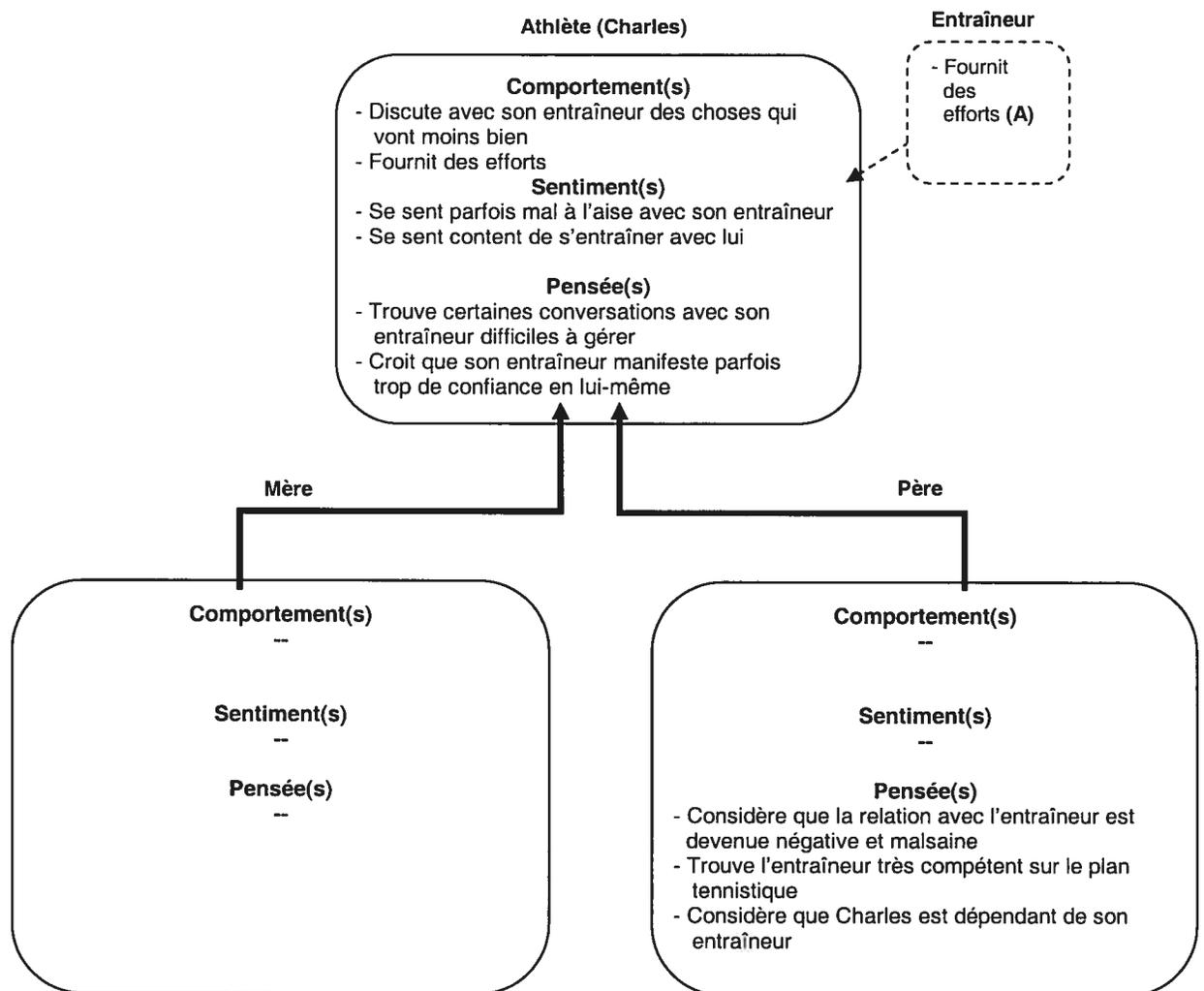
### ***Les réactions des parents***

**Les pensées de la mère.** Elle trouvait que Charles travaillait fort, qu'il était combatif et concentré. La mère affirme : « [...] Il avait sorti les gros joueurs style [noms des joueurs]. Charles était combatif et il était vraiment dedans et ça, ça avait été très motivant pour lui. Et pour son père aussi. Là, il a travaillé très fort. »

## Chapitre 4 : « Relation avec mon entraîneur »

### Événement 4.1 : Difficultés avec l'entraîneur

Lors de ses 15 ans (année en cours), Charles éprouve certaines difficultés avec son entraîneur, mais précise tout de même être heureux de s'entraîner avec lui. La figure 25 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Charles et celles de son père. La mère n'a pas parlé de cet événement.



**Notes :** A = Propos mentionnés par l'athlète  
 -- = Non mentionné par le participant

**Figure 25. Illustration des réactions de Charles et de son père face aux difficultés avec l'entraîneur**

***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Charles.*** Il trouve certaines conversations avec son entraîneur difficiles à gérer et croit que celui-ci manifeste parfois trop de confiance en lui-même.

***Les sentiments de Charles.*** Il se sent parfois mal à l'aise avec son entraîneur. Malgré quelques différents, Charles est tout de même content de s'entraîner avec ce dernier.

***Les comportements de Charles.*** Il a discuté avec son entraîneur quand les choses allaient moins bien et, maintenant, la relation s'est améliorée. Il explique la situation en ces termes : « [...] On en a parlé. Il fait ses efforts de son côté, je fais mes efforts de mon côté et ça a l'air de bien marcher. »

***Les réactions du père***

***Les pensées du père.*** Le père considère que la relation avec l'entraîneur est devenue négative et malsaine pour des raisons hors du tennis. En fait, il trouve l'entraîneur très compétent sur le plan tennistique, mais considère que ce dernier a créé une relation où Charles est dépendant de lui : « [...] S'il [l'entraîneur] n'est pas dans les alentours et qu'il joue un tournoi, il [Charles] se sent démuné de tout instrument. Parce que, de par sa personnalité, de sa façon d'être, il [l'entraîneur] lui fait croire effectivement que c'est grâce à lui qu'il fait ça ou qu'il est rendu là ou que telle chose arrive [...]. »

***Chapitre à venir : « Vers les professionnels »******Les attentes de Charles***

Charles veut se rendre au niveau professionnel en tennis.

### ***Les attentes des parents***

***Les attentes de la mère.*** La mère n'a pas d'attentes précises envers l'avenir de son fils, car elle le trouve déjà favorisé. Elle lui souhaite tout simplement de faire les bons choix.

***Les attentes du père.*** En regard des attentes du père, ce dernier s'attend à ce que son fils soit classé dans les 30 meilleurs au monde d'ici deux ans. Comme on peut le constater dans les propos qui suivent, ses attentes se traduisent en termes de résultats : « D'ici l'âge de 17 ans avec tout le support qui est alentour, il devrait normalement être dans les meilleurs joueurs juniors au monde. Ça, ça veut dire peut-être le top 10, le top 20, le top 30 [...]. En soit, c'est un indicateur parce que c'est le système qui te donne ça comme indicateur; mais en réalité, ce qu'il [Charles] veut, son objectif, c'est d'être le plus rapidement sur le circuit professionnel et, donc, de faire une carrière. Il faut qu'on puisse rapidement se fixer sur cette route-là ou la route du *scholarship* du côté américain. Parce que tu ne peux pas faire les deux. Alors le plus rapidement on est fixé, le mieux ça va être. Et c'est pour ça que cette année et l'année prochaine vont être des années intenses au niveau des voyages, et aussi au niveau du développement de sa confiance par rapport à la scène internationale au tennis. Moi, c'est comme ça que je le vois. »

### ***Autres aspects de l'influence des parents***

***L'influence générale de la mère.*** La mère considère que son mari et elle ont parfois insisté pour que Charles persévère dans le tennis. Elle s'explique : « Il est arrivé à quelques reprises qu'on disait : " Là, il faut que tu fasses un choix, c'est soit que tu vas à toutes ces fêtes-là ou que tu t'entraînes pour le prochain tournoi ", c'est arrivé une

couple de fois qu'il disait : " Je ne veux plus, je débarque, j'arrête tout ça." Ça me faisait de la peine parce que je me sentais mal, parce que tu as du vécu, donc, tu te dis, des amis c'est passager, ce groupe d'amis-là, etc., s'il abandonne ça, là, il ferme les portes à beaucoup d'opportunités. On voyait qu'avec la Fédération, des fois, il y avait des voyages, il y en avait qui allaient s'entraîner en Floride. On trouvait que c'était beau. Finalement, il revenait sur sa décision et il reprenait sa raquette. Ça ne durait pas longtemps. On ne voulait pas non plus lui imposer le tennis parce que ce n'est pas ce qu'il y a de plus idéal. Cependant, c'était d'essayer de le re-convaincre de ne pas abandonner, de ne pas tout lâcher. »

La mère soutient qu'elle et son mari ont encouragé leur fils à faire du tennis non pas pour l'aspect monétaire, mais parce que c'est une belle leçon de vie que de compétitionner sur la scène provinciale et internationale. Bref, ils voulaient permettre à Charles de pouvoir vivre de belles expériences. La mère estime qu'avant l'âge de 15 ans, Charles n'avait pas la maturité voulue pour prendre des décisions reliées au tennis et à sa vie sociale. Elle dit : « Dans le fond, tu veux bien doser pour que ça vienne de l'athlète. Sauf que, moi, je pense qu'avant l'âge de 15 ans, je n'avais pas la maturité pour prendre ces décisions-là. Alors, c'est peut-être pour ça qu'on a un petit peu poussé des fois, et on remettait tout en perspective vers le tennis parce qu'on se faisait dire des belles choses. Et de l'autre côté, le côté social (avoir la petite clique et aller dans les *partys* et tout ça), pour nous autres, on trouvait que ça pouvait être juste nuisible. On ne l'a pas empêché de le faire mais, par contre, on le sensibilisait beaucoup. Mais avant 11 ans, 12 ans, 13 ans, peux-tu prendre les bonnes décisions ? Pas vraiment. Il faut vraiment que tu travailles fort pour lui faire comprendre que de lui-même il ne pouvait pas les prendre [...]. »

La mère considère que son rôle relevait du soutien émotionnel qu'elle pouvait apporter à son fils. Elle affirme : « Mon rôle a été plus ça : supporter, apporter beaucoup de compassion, d'empathie ; il [Charles] était des fois en mille miettes. Quand tu donnes tout ton maximum, être allé au bout de ses ressources, son corps est fatigué, son corps est tout meurtri parce qu'il a fait, peu importe le nombre d'heures d'entraînement, tout ça... Alors tu essaies de le chouchouter, de le mettre dans la ouate. Des fois, tu penses que dans les autres pays, ce n'est pas comme ça. Nous autres, on n'est pas capables d'accepter de voir souffrir quelqu'un parce qu'on n'a pas connu la souffrance. »

De plus, la mère aide Charles à accepter les défaites. Pour y parvenir, elle lui demande de réfléchir afin qu'il puisse préciser si ses objectifs sont vraiment importants pour lui. L'extrait suivant donne un aperçu de ses propos : « Des fois, quand il a des grosses défaites, je lui pose carrément la question : " C'est vraiment ça que tu veux faire ? [...]. Parce que si c'est vraiment ça que tu veux faire, il faut que tu les acceptes ces défaites-là. Et il faut que tu construises à partir de ça et que tu essaies de t'améliorer. " Mais ça le choque quand je lui pose la question. Ça le choque parce qu'il dit : " Ça veut-tu dire que tu penses que je ne serai pas capable de le faire ? " Je lui répond : " Pas du tout ! Ce n'est pas parce que je doute de tes capacités. Je ne doute pas de tes capacités, je doute cependant si tu vas être capable de faire tous les sacrifices que ça comporte. Parce qu'il y en a plusieurs, hein ! " »

***L'influence générale du père.*** Le père encourage Charles à persévérer et à être combatif en match, comme le prouve ce commentaire : « Je lui disais toujours que ce que j'avais évalué personnellement, c'est que du point de vue des capacités physiques, il était avantagé par rapport aux autres joueurs, que s'il mettait ça en valeur, que le reste était pour l'aider à avancer, à progresser plus rapidement que les autres, donc

éventuellement, pas à court terme, mais à les rattraper, c'était comme ça. Et de ne pas se décourager, de continuer à se battre, qu'il était pour avoir des yeux au beurre noir, ça, ce n'est pas grave, ça fait partie de la *game*. Mais de continuer, de persévérer. »

Le père offre également à Charles tous les outils et l'encadrement qu'il juge nécessaires pour l'aider à réaliser son rêve, comme le démontre l'extrait suivant : « Depuis la fin de ses 13 ans, où il nous a déclaré que c'était ça qu'il voulait faire, ça a changé beaucoup dans notre façon d'être, ça a changé dans le sens où il est vraiment sérieux, il nous dit qu'il est sérieux, c'est ça qu'il veut faire. Bon. Alors, notre rôle à nous autres là-dedans, ce n'est pas de lui donner du poisson, c'est de lui montrer la façon de pêcher. Alors, on va mettre les outils, on va mettre l'encadrement nécessaire pour qu'il se rende aussi loin qu'il peut se rendre. On a des doutes qu'il peut se rendre jusqu'au bout parce que ça prendrait quelque chose, là. [...] Être sur le Tour comme il dit qu'il veut, il veut être dans les meilleurs au monde... Bon, c'est-tu réaliste ? Ce n'est pas à moi de décider s'il est réaliste ou non. Mon rôle à moi, c'est décider si je suis prêt à l'aider à concrétiser son rêve, de la meilleure façon que je peux. Mais il faut qu'il soit constant avec son rêve et son objectif. Ça c'est important. »

Le père valorise beaucoup l'intensité et l'importance de fournir les efforts au bon moment. Voici un exemple de propos qu'il lui a tenus à cet effet : « Il faut que tu sois capable de prendre la pression du moment critique et la reconnaître cette pression-là, et reconnaître le moment critique aussi. C'est-tu important que je sois là à 100 % ou à 120 % aujourd'hui ? Ou encore, est-ce que je peux être là à 120 % tout le temps ? La réponse est non, c'est impossible. Des fois, tu vas être obligé de te débrouiller avec

75 % de ce que tu as. Mais il y a d'autres fois où il faut que tu ailles trouver un autre 30 %. »

Le père conseille aussi à son fils d'être plus autonome et de mieux comprendre pourquoi il joue au tennis. Voici ce qu'il lui dit sur la présente année : « La conclusion de la prochaine année, c'est qu'il faut que tu sois capable d'être plus autonome, d'être mature, de comprendre pourquoi tu es là et c'est quoi qui est important. Qu'est-ce qui va t'amener à la réalisation de ton objectif ? Tu ne peux pas continuellement faire des erreurs, changer de *track* à gauche et à droite et toujours avoir le même objectif. Il faut que tu le changes à ce moment-là, descends-le de deux coches, ajuste-le en fonction de ce que tu es prêt à faire [...]. »

Charles étant une personne influençable, son père l'encourage à suivre son propre chemin sans se soucier de l'opinion des autres et il lui rappelle de se concentrer seulement sur les choses qui sont sous son contrôle : « Fais une projection en avant : s'il y a telle chose qui arrive et *focusse* uniquement sur des affaires sur lesquelles tu as du contrôle. Quand tu joues au tennis, le gars de l'autre côté, ce n'est pas toi qui vas décider comment il va jouer. Tu vas décider comment toi tu vas jouer. Mais pas de mêler les affaires de " qu'est-ce que les gens vont penser "... Tu ne peux pas contrôler ce que quelqu'un va dire. »

En rétrospective, le père de Charles estime que son rôle a été parfois trop effacé, parfois trop présent, comme l'illustre l'extrait suivant : « Notre rôle a été à tort ou à raison des fois trop effacé et des fois beaucoup trop près, beaucoup trop présent. On

n'a pas réussi dans ce cheminement-là à toujours se positionner de façon non émotive, calme, etc. On est embarqué dans ça pour le mieux et, finalement, il n'y a pas de livre là-dessus et on a fait ce qu'on a pu. Encore là, à raison ou à tort. »

### ***Interprétation du cas de Charles***

#### ***L'athlète***

D'après la description de chaque membre de la famille à l'égard des **caractéristiques** de Charles, aucune de ces dernières n'est associée à la littérature sur l'optimisme. Tous les membres de cette famille ont quand même souligné que Charles est sociable, extraverti, émotif et qu'il se préoccupe de l'opinion que les autres ont de lui. Sur le plan tennistique, tous reconnaissent les grandes habiletés physiques du jeune athlète.

Même si aucun membre de cette famille n'a donné à Charles des attributs liés à la littérature sur l'optimisme, on remarque tout de même que celui-ci a fait preuve d'optimisme pendant ses années compétitives (voir tableau 10). On observe au cours des **obstacles** que Charles a traversés, que ses pensées étaient variées, certaines étant optimistes à la première et troisième années. Ses sentiments étaient négatifs mais ses comportements étaient surtout optimistes, à l'exception de la première et troisième années où il a agi également de façon pessimiste. Parmi les comportements optimistes de Charles, on note des réactions telles la persévérance, l'affront du problème, la recherche de solutions et la production d'efforts.

Dans l'ensemble de son parcours, Charles a mentionné avoir vécu plus de difficultés que de réussites. Or, lors des **succès** qu'il a obtenus, ses réactions étaient toutes positives (voir tableau 10). On observe même un comportement optimiste à

l'événement du championnat canadien où Charles a donné le meilleur de lui-même. Dès la troisième année, il est également à noter que ses comportements deviennent majoritairement optimistes, ce qui indique une **évolution** positive. Mentionnons aussi que **les entraîneurs** de Charles ont eu une influence sur ses réactions, car ils lui ont enseigné à adopter des comportements optimistes se traduisant par la persévérance et la recherche de solutions lors des difficultés.

### ***Les parents***

Concernant les **caractéristiques** des parents de Charles, ceux-ci en possèdent chacun deux qui sont liées à la définition de l'optimisme de Scheier et Carver (1985, 1992), soit être travaillant et persévérant. De plus, le père a mentionné être combatif, une autre caractéristique de l'optimisme selon Scheier et Carver.

Sur le plan de l'influence spécifique de la **mère** envers les **obstacles** de Charles, on remarque que ses pensées étaient soit positives ou neutres (voir tableau 11). Ses sentiments étaient négatifs, toutefois ses comportements étaient surtout optimistes. Notamment, elle affrontait les difficultés en communiquant beaucoup avec son fils et son conjoint, et elle trouvait des solutions. Sous l'angle des **succès** de Charles, les pensées de la mère étaient positives (elle n'a pas parlé de ses sentiments ni de ses comportements pour les événements positifs). Pour ce qui est des réactions spécifiques du **père** face aux **obstacles** de Charles, ses pensées étaient très variées (voir tableau 11). Le père n'a pas beaucoup discuté de ses sentiments, à l'exception du fait qu'il n'aimait pas voir son fils perdre. Ses comportements étaient surtout positifs, mais l'un était optimiste et l'autre négatif. Enfin, comme le père n'a pas parlé des **succès** de Charles lors de l'entrevue, nous ne pouvons préciser ses réactions à cet égard.

Tableau 10. Synthèse des réactions de Charles et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique

| CHARLES                | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                               |                                                                                 | 2 <sup>ème</sup> année                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    | 3 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                            |                                                                                            | 4 <sup>ème</sup> année                                                                                           |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                        | Nombres<br>défaites<br>(O)                                                                                           | Arrivée au sport-étude<br>(O)                                                   | Académie<br>reconnue<br>(S)                                                                                               | Tournée en Floride<br>(O)                                                                                                                                                                                          | Changements<br>d'entraîneurs<br>(O)                                                                                                                               | Championnat<br>canadien<br>(S)                                                             | Difficultés avec<br>l'entraîneur<br>(O)                                                                          |  |
| <b>Comportement(s)</b> | - Persévère<br>(Opt-DO)<br>- Montre<br>symptôme<br>dépressif<br>(Pess-SE)<br>Pleure<br>souvent                       | - S'excuse auprès<br>des autres (Neg)                                           | -                                                                                                                         | - Affronte le problème<br>(Opt-DO/Opt-SE)<br>Bloque les paroles<br>de son père<br>S'éloigne de son<br>père en tournoi<br>- Cherche des<br>solutions (Opt-DO)<br>- Montre symptôme<br>dépressif (Pess-SE)<br>Pleure | - Agit professionnellement<br>(Pos)                                                                                                                               | - Donne le<br>meilleur<br>de lui-même<br>(Opt-DO)<br>Joue à son<br>meilleur                | - Affronte le problème<br>(Opt-DO/Opt-SE)<br>Discute avec son<br>entraîneur<br>- Fournit des efforts<br>(Opt-DO) |  |
| <b>Sentiment(s)</b>    | - Désir<br>d'abandon (Neg)<br>- Découragé (Neg)<br>- Peu de plaisir (Neg)                                            | - Mal à l'aise (Neg)<br>- Gêné (Neg)                                            | - S'améliore<br>beaucoup (Pos)                                                                                            | - Déçoit son père (Neg)<br>- Mal à l'aise (Neg)<br>- Triste (Neg)<br>- Peur (Neg)<br>- Fatigué des<br>reproches (Neg)<br>- Pression (Neg)                                                                          | - Ennuyé (Neg)                                                                                                                                                    | - Grand désir de<br>gagner (Pos)<br>- Heureux (Pos)<br>- Confiant (Pos)<br>- Content (Pos) | - Mal à l'aise (Neg)<br>- Content (Pos)                                                                          |  |
| <b>Pensée(s)</b>       | - Attentes positives<br>(Opt-DO)<br>- Difficile de vivre<br>les défaites (N)<br>- Les autres sont<br>meilleurs (Neg) | - Pense à l'opinion<br>des autres (Neg)<br>- L'intégration est<br>difficile (N) | - Expérience très<br>positive (Pos)<br>- S'entraîne avec<br>de bons joueurs<br>(Pos)<br>- Bonnes<br>performances<br>(Pos) | - Trouve son père<br>fâché et déçu<br>après ses défaites<br>(N)                                                                                                                                                    | - Attentes positives<br>(Opt-DO)<br>- Réalise ce que c'est<br>travailler fort et obtient<br>de meilleurs résultats<br>(Pos)<br>- Difficile mais s'adapte<br>(Pos) | - Estime son<br>adversaire<br>talentueux (Pos)                                             | - Entraîneur trop confiant<br>(N)<br>- Certaines conversations<br>difficiles à gérer (N)                         |  |
| <b>Entraîneur(s)</b>   |                                                                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                                                  |  |
| <b>Comportement(s)</b> | - Encourage<br>Charles<br>à persévérer (Pos)                                                                         | -                                                                               |                                                                                                                           | - Cherche des<br>solutions avec<br>Charles (Opt-DO)                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                 | -                                                                                          | - Fournit des efforts<br>(Opt-DO)                                                                                |  |

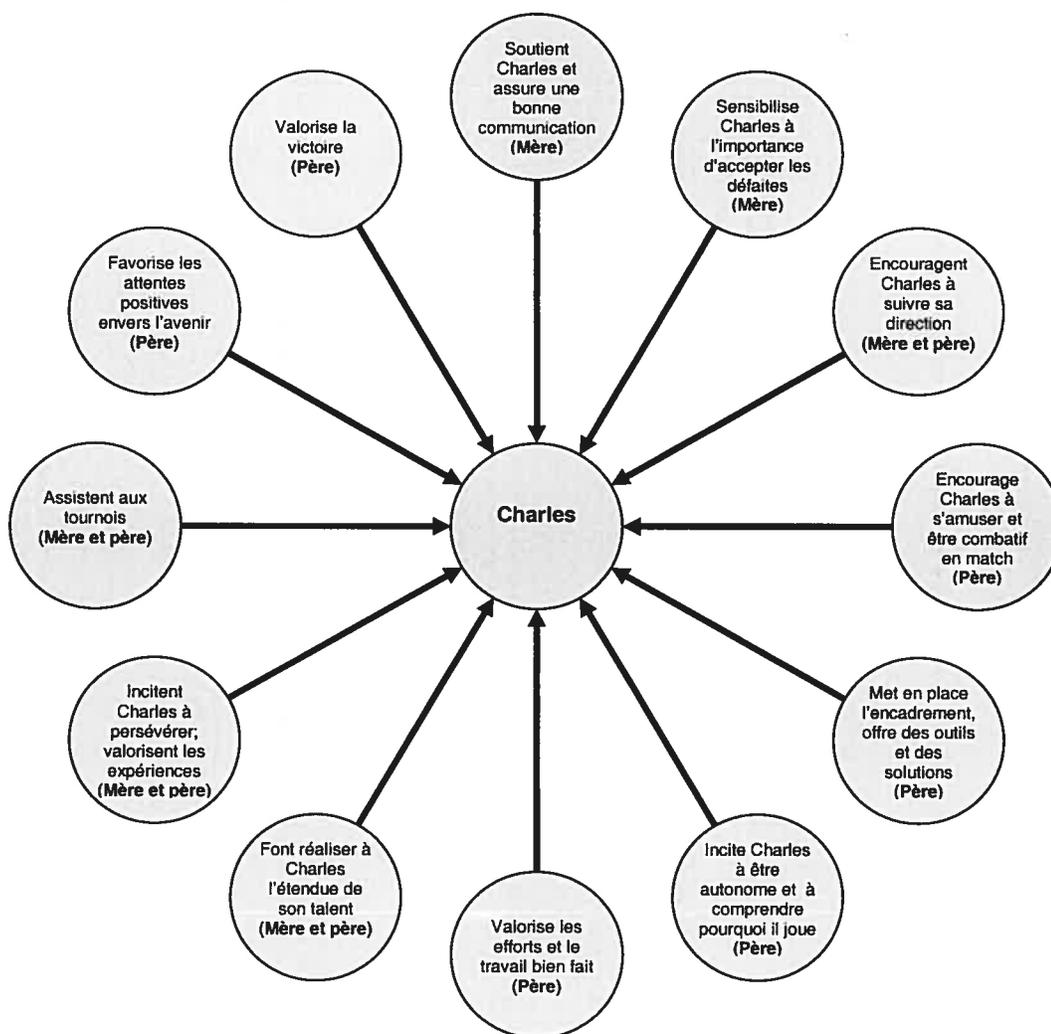
Notes : (O) = Obstacle (Opt-DO) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (S) = Succès (Opt-SE) = Réaction optimiste (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre -- = Non mentionné

Tableau 11. Synthèse des réactions des parents de Charles à travers les années du parcours tennistique

| Événements             | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                                      |                                                                                                                               | 2 <sup>ème</sup> année                                                          |                                                                                                   | 3 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                  |                               | 4 <sup>ème</sup> année                                                                                                                 |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                        | Nombreuses défaites (O)                                                                                                                                     | Arrivée au sport-étude (O)                                                                                                    | Académie reconnue (S)                                                           | Tournée en Floride (O)                                                                            | Changements d'entraîneurs (O)                                                                                                                           | Championnat canadien (S)      | Difficultés avec l'entraîneur (O)                                                                                                      |  |
| <b>MÈRE</b>            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                        |  |
| <b>Comportement(s)</b> | - Encourage Charles à persévérer (Pos)                                                                                                                      | -                                                                                                                             | -                                                                               | - Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)<br>Parle à son conjoint                                    | - Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)<br>Communique avec Charles<br>- Trouve une solution (Opt-DO)<br>Dit à son mari de faire appel à un professionnel | -                             | -                                                                                                                                      |  |
| <b>Sentiment(s)</b>    | - Triste (Neg)                                                                                                                                              | -                                                                                                                             | -                                                                               | -                                                                                                 | - Mal (Neg)<br>- Vulnérable (Neg)<br>- Difficile pour Charles (N)                                                                                       | -                             | -                                                                                                                                      |  |
| <b>Pensée(s)</b>       | - Charles travaille fort (Pos)<br>- Charles progresse (Pos)<br>- Charles veut réussir (Pos)<br>- Défaites difficiles et frustrantes pour Charles (N)        | -                                                                                                                             | - Programme de révé pour Charles (Pos)<br>- Charles gagne de la confiance (Pos) | -                                                                                                 | -                                                                                                                                                       | - Charles est concentré (Pos) | -                                                                                                                                      |  |
| <b>PÈRE</b>            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                        |  |
| <b>Comportement(s)</b> | - Encourage Charles à s'amuser, à apprendre et à mettre l'effort (Pos)<br>- Encourage Charles à persévérer (Pos)<br>- Favorise les attentes positives (Pos) | -                                                                                                                             | -                                                                               | - Dit à Charles de trouver comment gagner (Pos)<br>- Compare Charles aux autres (Neg)             | - Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)<br>Fait appel à un professionnel                                                                                 | -                             | -                                                                                                                                      |  |
| <b>Sentiment(s)</b>    | - N'aime pas voir son fils perdre (Neg)                                                                                                                     | -                                                                                                                             | -                                                                               | -                                                                                                 | -                                                                                                                                                       | -                             | -                                                                                                                                      |  |
| <b>Pensée(s)</b>       | - Charles travaille fort (Pos)<br>- Défaites décourageantes pour Charles (N)<br>- Charles à la crainte de perdre (N)<br>- Charles réagit mal (Neg)          | - Charles s'évalue face aux autres (Pos)<br>- La difficulté de Charles est psychologique (N)<br>- Charles à peur en match (N) | -                                                                               | - Relâchements de Charles inacceptables (Neg)<br>- Considère sa réaction pas toujours bonne (Neg) | - Charles s'adapte bien (Pos)<br>- Nouvel entraîneur à une influence positive (Pos)<br>- Nouvel entraîneur très compétent (Pos)                         | -                             | - Entraîneur compétent (Pos)<br>- Relation avec l'entraîneur négative et malsaine (Neg)<br>- Charles dépendant de son entraîneur (Neg) |  |

Notes: (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction pessimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre (Non mentionné)

En ce qui a trait aux **autres aspects de l'influence des parents** de Charles, la mère a affirmé avoir eu un rôle beaucoup plus effacé que celui du père, mais elle était toujours présente pour soutenir son fils et faire preuve d'empathie à son égard. De plus, elle a incité Charles à persévérer et à accepter les défaites. Le père, de son côté, a mis en place l'encadrement nécessaire afin que Charles puisse réaliser son rêve en tennis. Il a aussi encouragé son fils à persévérer, à être combatif et à fournir les efforts dans les moments cruciaux. La figure 26 présente les types d'influence exercés par les parents de Charles à travers les années du parcours tennistique.



**Figure 26. Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Charles à travers les années du parcours tennistique**

### **Étude de cas 3 : la famille de Marc**

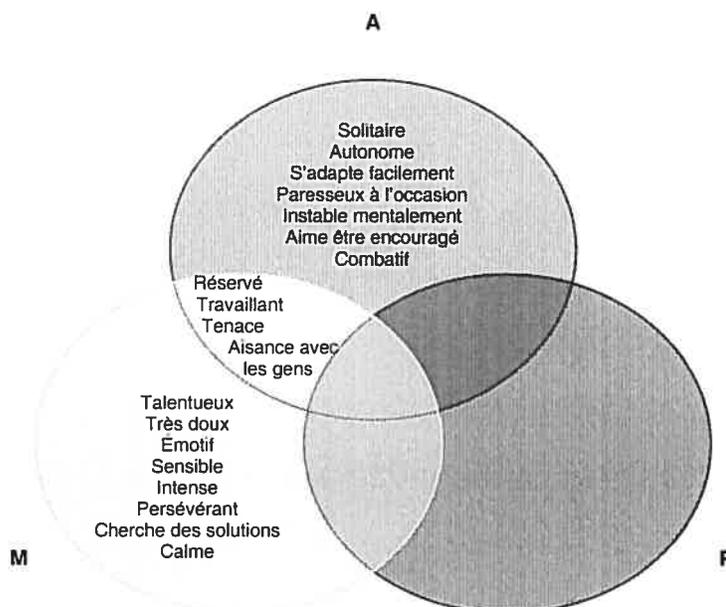
#### ***Profil de la famille***

Cette famille est engagée au sein du tennis compétitif depuis environ neuf ans. L'entrée dans le milieu du tennis s'est faite progressivement, dès les huit ans de Marc. C'est la mère qui a occupé la plus grande place dans le tennis de Marc. Elle s'occupait de l'amener à ses entraînements, ses tournois et assurait la bonne communication avec ses entraîneurs. Les parents de Marc n'ont jamais pratiqué le tennis à titre compétitif, mais le père est un homme très sportif et compétitif. Comme il a été précisé dans le chapitre sur la méthodologie de la recherche, le père n'a pas été rencontré en entrevue. Les propos le concernant proviennent donc de son fils ou de sa conjointe.

***Description de Marc.*** Réservé, solitaire et autonome (voir figure 27), Marc s'adapte bien à plusieurs personnes et à divers environnements, et il est capable de faire en sorte que les gens se sentent bien en sa présence. Il est travaillant mais, à son avis, paresseux à l'occasion. Il mentionne aussi qu'il n'a pas d'ennemi parce qu'il dit avoir un bon caractère. Comme joueur de tennis, Marc se décrit comme un athlète combatif qui aime souffrir et qui est très tenace. Il déclare aussi avoir besoin d'un entraîneur qui le motive à se surpasser, que ce soit en entraînement ou en tournoi, car il aime se faire encourager. Enfin, Marc mentionne qu'il n'est pas un athlète stable qui peut toujours rester à un niveau optimal dans sa tête. Il avoue passer parfois par des hauts et des bas.

Pour sa part, la mère mentionne que Marc a beaucoup de potentiel au tennis, tout en étant très talentueux à l'école (voir figure 27). Elle affirme qu'il est réservé car il garde ses émotions à l'intérieur. Elle le décrit aussi comme un garçon très doux, qui s'entend bien avec tout le monde et qui n'est pas bagarreur. Elle dit qu'il est émotif et sensible.

Elle mentionne que, plus jeune, il pleurait souvent après avoir perdu un match. Elle affirme que Marc aime jouer au tennis et qu'il y met beaucoup d'effort et d'intensité. Il est d'ailleurs très persévérant et tenace. Quand ça ne va pas bien, il continue à s'investir au maximum et à chercher des solutions. C'est aussi un athlète qui est calme en situation de match : « Quand Marc est sur le terrain, même s'il perd, il reste calme. Ce n'est pas un joueur très agressif sur le terrain. Quand il manque ses coups, c'est rare qu'il va lancer sa raquette [...]. C'est arrivé quelques fois, mais en général il reste calme. »



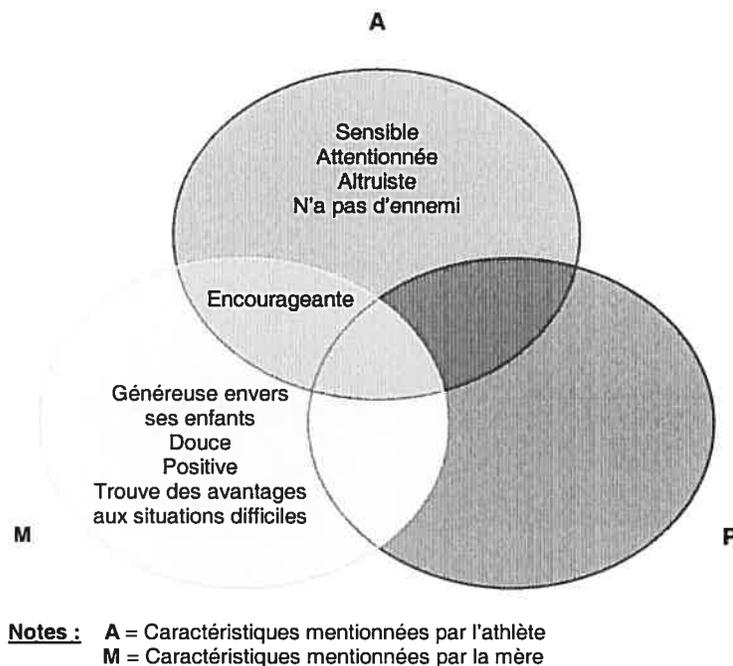
**Notes :** A = Caractéristiques mentionnées par l'athlète  
M = Caractéristiques mentionnées par la mère

**Figure 27. Schématisation des caractéristiques de Marc**

**Description de la mère.** Elle se dit très généreuse envers ses enfants (voir figure 28). D'ailleurs, elle mentionne que leur consacrer temps et ressources est primordial pour elle et son conjoint. Dans son couple, elle dit être la personne la plus douce. Elle mentionne : « Tu sais, dans un couple, tu as toujours une personne qui est plus sévère

et tu as l'autre qui est plus douce, ça c'est moi. Je fais peut-être une balance. » La mère est aussi positive et sait voir le bon côté des choses quand une difficulté se présente. C'est une personne qui trouve des avantages aux situations difficiles.

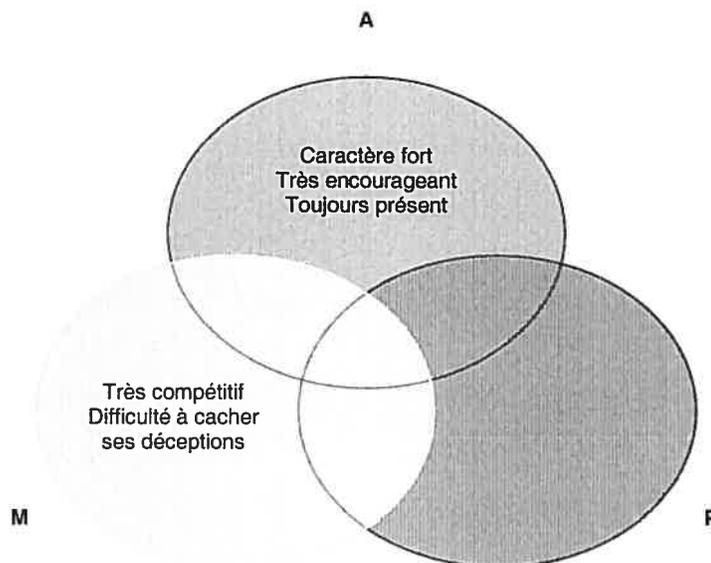
Lorsque Marc parle de sa mère, il souligne leur grande ressemblance (voir figure 28) : « Ma mère est sensible, elle est attentionnée, elle t'aide et elle t'encourage tout le temps quand tu as un problème ou quelque chose, dans le tennis ou dans n'importe quoi. Elle est un peu comme moi, elle n'a pas vraiment d'ennemi. Je dirais que ma mère est comme moi, je ne vois pas une autre description pour elle. »



**Figure 28. Schématisation des caractéristiques de la mère de Marc**

**Description du père.** Marc décrit son père comme quelqu'un qui a beaucoup de caractère et qui est aussi très encourageant. Il mentionne qu'il est toujours présent quoi

qu'il arrive. Quant à la mère, elle décrit son conjoint comme un individu très compétitif qui a de la difficulté à cacher ses déceptions.



**Notes :** A = Caractéristiques mentionnées par l'athlète  
M = Caractéristiques mentionnées par la mère

**Figure 29. Schématisation des caractéristiques du père de Marc**

### ***Les chapitres du livre de Marc***

#### ***Chapitre 1 : « Un début amusant »***

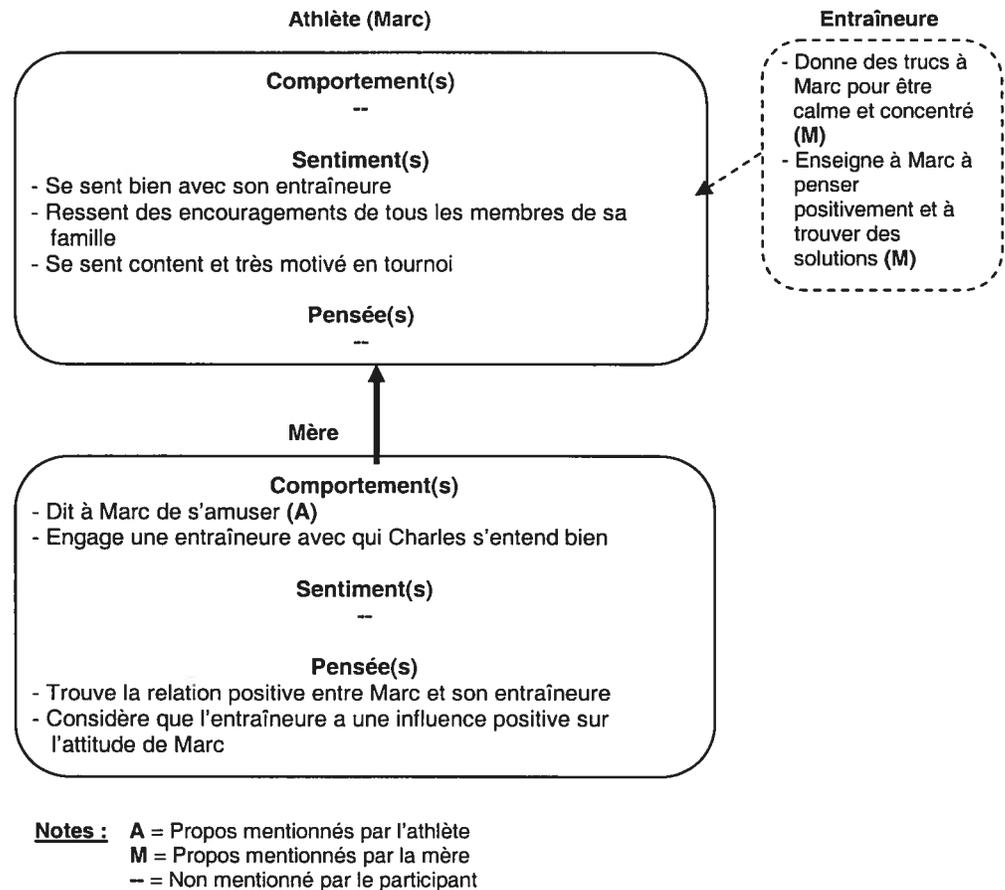
##### ***Événement 1.1 : Complicité avec l'entraîneure***

Dans ce chapitre, Marc est âgé entre 8 et 10 ans. Comme il aimait beaucoup le tennis, ses parents ont fait appel à une entraîneure afin qu'il puisse suivre des cours privés deux à trois fois par semaine. Marc jouait au tennis pour s'amuser et il avait une très belle complicité avec son entraîneure. La figure 30 illustre les réactions de Marc et celles de sa mère face à cet événement.

#### ***Les réactions de l'athlète***

***Les sentiments de Marc.*** Il se sentait bien avec sa première entraîneure. Il mentionne:

« Des fois, avec d'autres *coachs*, ça va un peu moins bien, mais avec elle, tout de suite en partant, ça allait très bien. »



**Figure 30. Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à la complicité avec l'entraîneure**

Au cours de cette période, Marc reçoit des encouragements de tous les membres de sa famille. Relativement à sa mère, Marc mentionne qu'elle lui rappelait de toujours s'amuser.

De plus, Marc se sentait content et très motivé lors des tournois : « [...] Quand j'arrivais en tournoi, j'étais vraiment content et je pouvais faire de bonnes performances, j'étais tellement motivé. »

***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Elle trouvait la relation très positive entre Marc et son entraîneure. Elle affirme : « Quand j'ai vu que la relation était très bonne entre les deux, j'ai dit : " Ça va bien fonctionner. " Ça a tout un rapport, la relation entre l'entraîneur et l'enfant, ce qui fait que l'enfant va poursuivre ou va peut-être décider d'arrêter à un moment donné. »

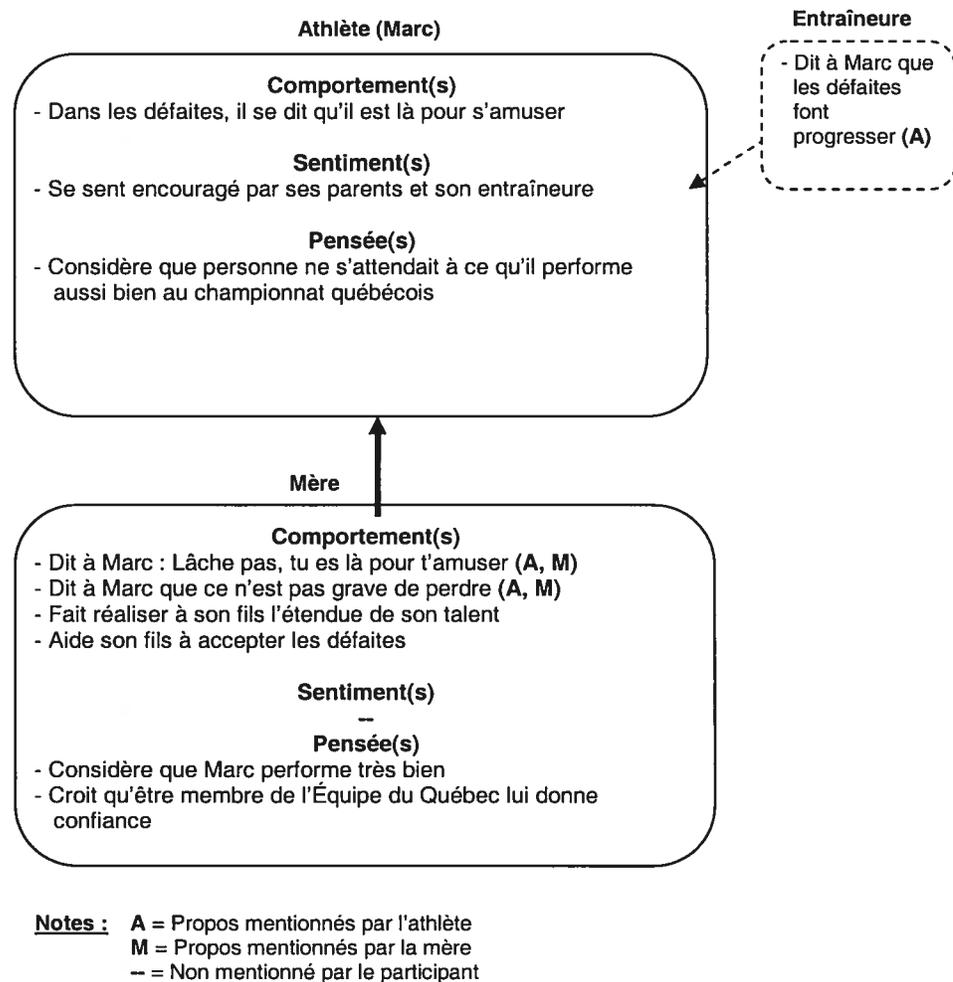
La mère considérait que la première entraîneure de Marc avait une influence positive sur l'attitude de son fils: « Son entraîneure le calmait beaucoup. Elle lui donnait beaucoup de petits trucs pour rester calme et être dans sa bulle. C'est depuis qu'il est tout petit, il rentre sur le terrain et il ne va jamais nous regarder dans les estrades. Elle lui a appris à toujours rester dans sa bulle. Tu es sur un terrain, il n'y a personne autour [...]. Quand il [Marc] allait s'asseoir, elle lui donnait des petits trucs comme de s'asseoir droit et de laisser l'énergie passer. Elle lui disait que s'il était penché, son énergie ne pouvait pas passer. En tout cas, des petits trucs comme ça qu'elle lui donnait. Alors, Marc, il était sur le terrain, il allait s'asseoir et, même s'il perdait, il restait calme. » La mère trouvait aussi que la première entraîneure de Marc lui enseignait à penser positivement et à trouver des solutions : « Elle lui a montré à relaxer et à vraiment reprendre l'énergie, quand il allait s'asseoir entre les sets et les parties, et à penser : "Qu'est-ce que je peux faire pour solutionner ce problème-là ? " [...] »

***Les comportements de la mère.*** C'est la mère qui a trouvé une entraîneure avec qui son fils s'entendait très bien.

## Chapitre 2 : « Je m’amuse et je gagne »

### Événement 2.1 : Des victoires en tournois

Au cours de ses 11 et 12 ans, Marc performait très bien sur la scène québécoise. Il était parmi les favoris dans plusieurs tournois et recevait beaucoup d’encouragements de son entourage. La figure 31 illustre les réactions de Marc et celles de sa mère face à cet événement.



**Figure 31. Illustration des réactions de Marc et de sa mère face aux victoires en tournois**

#### Les réactions de l’athlète

**Les pensées de Marc.** À 11 ans, Marc croyait que personne ne s’attendait à ce qu’il se classe aussi bien au championnat québécois, mais il a réussi à terminer au quatrième

rang. À ce moment-là, il s'est dit : « C'est incroyable, je bats plein de joueurs plus vieux que moi ! »

**Les sentiments de Marc.** Marc se sentait encouragé par ses parents. Il déclare : « Ma mère, elle me disait toujours : " Lâche pas, tu es là pour t'amuser. " Mes parents m'ont toujours encouragé un peu comme ça en me disant : " Lâche pas, ce n'est pas grave si tu perds une couple de matchs. Reste à t'amuser sur le terrain, et ça va aller comme ça va aller. " » Il se sentait aussi appuyé par son entraîneure : « C'est vraiment spécial avec elle, parce que les défaites étaient presque une victoire pour elle, parce qu'elle disait que tu grandissais plus dans une défaite que dans une victoire. Et, vu que je perdais des matchs difficiles, pour elle, je prenais beaucoup d'expérience vite, ça fait qu'elle trouvait ça vraiment bien. »

**Les comportements de Marc.** Dans les défaites crève-cœur, Marc se rappelait qu'il jouait au tennis pour le plaisir, rien de plus. Dans ces moments-là, il se disait : « Je suis encore jeune, et je suis là pour m'amuser, moi, c'est rien d'autre que mon tennis. Je ne vais pas gagner de l'argent à aller sur le terrain. C'est vraiment pour m'amuser. »

### **Les réactions des parents**

**Les pensées de la mère.** La mère considérait que Marc performait très bien dans ses tournois. Elle croyait que le fait de faire partie de l'Équipe du Québec l'aidait à acquérir davantage de confiance en lui.

**Les comportements de la mère.** Elle faisait réaliser à son fils le talent qu'il avait et elle l'aidait à accepter les défaites : « Dans les tournois en général, il performait bien,

alors c'est moins difficile pour un jeune qui performe assez bien régulièrement que pour un enfant qui a de la difficulté. Des fois, je regardais le classement et je pensais aux jeunes qui sont à la queue et je me disais : " Ils continuent quand même, ils persistent à jouer au tennis et ils ne sont pas dans les meilleurs, c'est encore plus dur pour eux autres." Souvent, j'en parlais avec Marc : " Regarde ceux-là à la fin, ils jouent quand même ! Pourtant, ils n'en gagnent peut-être pas souvent des matchs." Alors Marc, lui, il avait la chance d'être bon au tennis. Il était quand même capable, rendu à cet âge-là, d'accepter plus facilement les défaites et de penser à la prochaine fois. [...] Il gagnait assez régulièrement des matchs et il en perdait, mais ça allait. » Bref, la mère rappelait à son fils que ce n'était pas grave de perdre, en autant qu'il s'amuse.

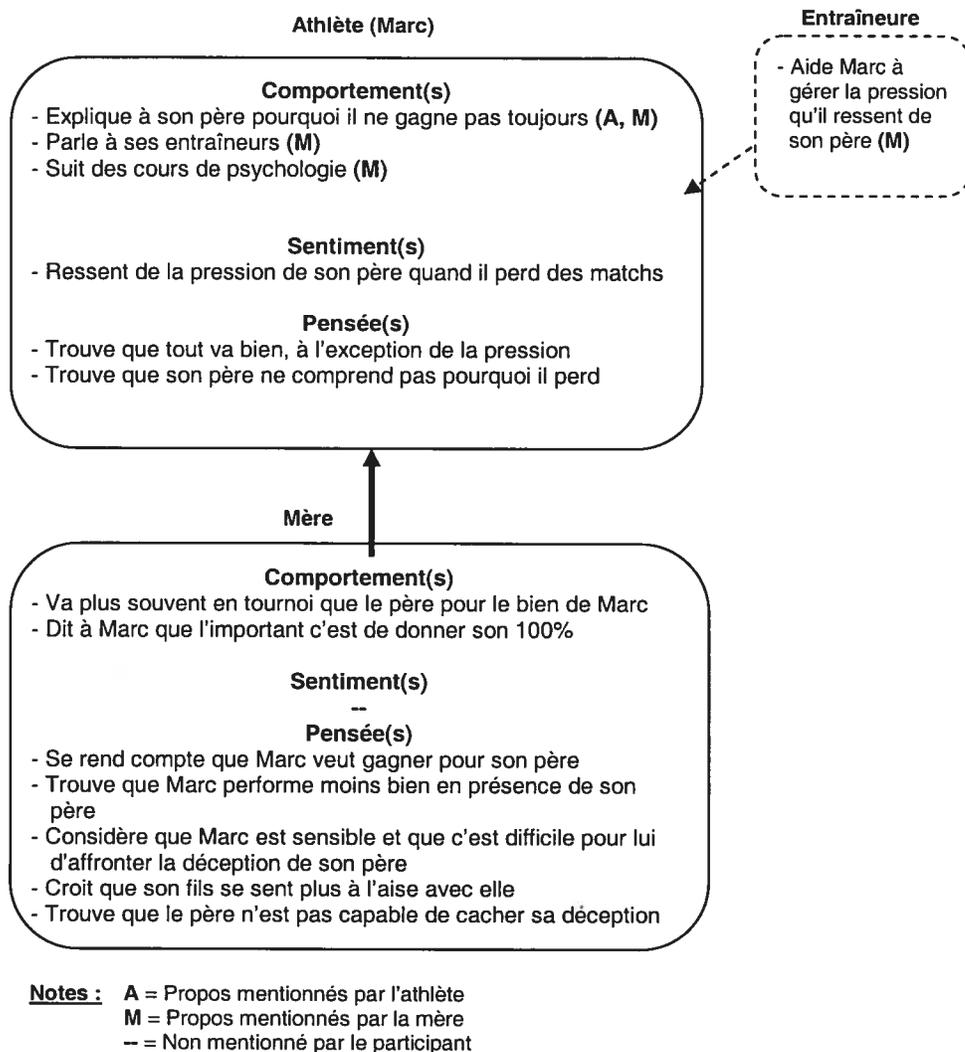
### ***Événement 2.2 : La pression est au rendez-vous***

Malgré le fait que tout allait pour le mieux pour Marc, celui-ci commençait à ressentir plus sérieusement de la pression, de lui-même et de son père. La figure 32 présente les réactions de Marc et celles de sa mère face à cet événement.

#### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Marc.*** Il trouvait que tout allait pour le mieux, même s'il commençait à ressentir de la pression : « [...] À 12 ans, au championnat [québécois] 12 ans, j'ai fini deuxième au Québec. Fait que je suis allé en France, parce que ça allait tellement bien mon tennis avec ma *coach*, et je jouais vraiment bien. En France, je dirais que ça a été moyen. À 12 ans, mes premiers tournois internationaux. Un tournoi où j'étais un peu nerveux, j'ai perdu en première ronde 6-4 au troisième set, et ce n'était pas bien grave, ça, c'était de l'expérience. Je ne m'en suis vraiment pas fait d'avoir perdu au premier tour. Quand je suis revenu au Québec après ce tournoi-là, dans les tournois, j'étais tout le temps très très bien classé, j'étais dans les premiers favoris et, là, je commençais à avoir un peu de pression, disons. Je regardais le tableau : deuxième favori dans un

tournoi 14 ans et moins, et moi j'avais 12 ans. Il y avait tous les meilleurs [joueurs] 14 ans, ils étaient là et, moi, j'étais plus favori qu'eux. »



**Figure 32. Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à la pression**

Marc trouvait que son père ne comprenait pas pourquoi il perdait des matchs contre des joueurs de 14 ans : « [...] J'ai perdu une couple de matchs contre des [joueurs de] 14 ans, plus forts que moi mais moins bien classés. Pour moi, c'était normal. Mais peut-

être pour d'autres personnes dans mon entourage, c'était moins normal. Comme mon père, il ne comprenait pas pourquoi je perdais alors que j'étais mieux classé. »

**Les sentiments de Marc.** Il ressentait de la pression de son père quand il perdait des matchs en tournois.

**Les comportements de Marc.** Il tentait d'expliquer à son père pourquoi il ne gagnait pas toujours ses matchs : « [...] Je lui ai dit : " C'est parce que j'ai eu de bonnes performances dans les 12 ans, j'ai fait beaucoup de points et j'arrive dans les 14, et ils me classent haut en partant. Il [le père] dit : " Oui, mais je pense que tu devrais les battre. " J'ai dit : " Moi, je ne pense pas. Je fais de mon mieux... " »

### **Les réactions des parents**

**Les pensées de la mère.** De son côté, la mère se rendait compte que Marc voulait gagner pour son père. Elle raconte: « Son père est très très compétitif, et quand Marc était plus jeune, ça le dérangeait un petit peu. Parce qu'il voulait tellement gagner pour son père que, souvent, ça le stressait plus sur le terrain et, des fois, il performait peut-être un peu moins bien. On n'a jamais pu prouver que c'était ça, sauf qu'on s'est rendu compte que, quand son père était là, Marc était plus stressé. Parce qu'il voulait tellement, parce que son père est très compétitif et, lui, c'est gagner, gagner. »

Elle considérait que c'était difficile pour Marc d'affronter la déception de son père, celui-ci étant incapable de la cacher : « Il est tellement sensible que, quand il perdait et que son père était là, il sentait la déception de son père, parce que, des fois, son père lui disait qu'il n'avait peut-être pas donné l'effort qu'il fallait ou qu'il aurait dû faire ça. [...] »

C'en était une difficulté, parce que même quand son père n'était pas là, le fait de devoir lui annoncer qu'il avait perdu ou qu'il n'avait pas bien joué, ce n'était pas facile pour lui. Jusqu'au temps qu'il apprenne à pouvoir gérer ça. »

La mère croyait que son fils se sentait beaucoup plus à l'aise avec elle en tournoi : « Il savait que je n'étais pas là pour le stresser et que, quoi qu'il arrive sur le terrain, il ne le sentira pas en sortant que je suis peinée parce qu'il a perdu, tandis qu'il sentait beaucoup plus que son père était déçu qu'il ait perdu. »

La mère trouvait que c'est son entraîneure qui l'a beaucoup aidé dans sa relation avec son père : « Elle [l'entraîneure] lui a montré à gérer cette pression-là. [...] C'est elle qui lui disait : " Il faut que tu parles à ton père, il faut que tu arrives à pouvoir lui parler et dire franchement ce que tu ressens." Et ça, Marc avait de la difficulté à dire franchement ce qu'il ressentait et tout ça. Peut-être de dire à son père : " Pourquoi tu es déçu ? La déception, c'est moi qui dois l'assumer. C'est moi qui ai perdu, c'est pas toi dans le fond." C'est pas nous qui jouons, on n'a pas à être déçus au point que lui est déçu. Notre rôle, c'est plutôt d'essayer de l'encourager. Parce que, déjà, lui, il était déçu. Si toi, en plus de ça, tu l'es et tu le montres, la déception est encore plus grande auprès de l'enfant. Alors, c'était de dire à son père : " Écoute, j'ai mal joué, c'est moi qui ai mal joué, c'est moi qui vis avec." Donc, ça a été l'effort que Marc a eu à faire de pouvoir être capable de parler comme ça à son père, ce n'était pas facile, mais c'est venu avec le temps et avec l'âge, en en parlant à ses entraîneurs, et il a pris des cours de psychologie sportive et ça l'a aidé aussi. »

***Les comportements de la mère.*** La mère allait plus souvent assister aux tournois que le père pour le bien de Marc : « [...] On a réalisé que c'était mieux que ce soit moi qui

aille le plus souvent, mais quelques fois son père il y allait. Des fois, il venait et Marc ne le savait pas qu'il était pour venir. Il [le père] le regardait de loin pour ne pas que Marc sente qu'il est là et, après le match, il allait le voir. »

De plus, la mère disait à Marc que l'important était de donner son 100 % : « [...] Moi, je disais toujours à Marc que l'important n'est pas de gagner, mais de participer et de donner son 100 % sur le terrain. C'est ça qui est important. [Je lui disais :] “ Si, toi, tu penses que tu as donné ton 100%, ça arrive des fois que tu joues moins bien, que ça va moins bien comme n'importe quel joueur, même les professionnels ça leur arrive. ” »

### **Chapitre 3 : « Changements et conséquences »**

#### **Événement 3.1 : Des changements importants**

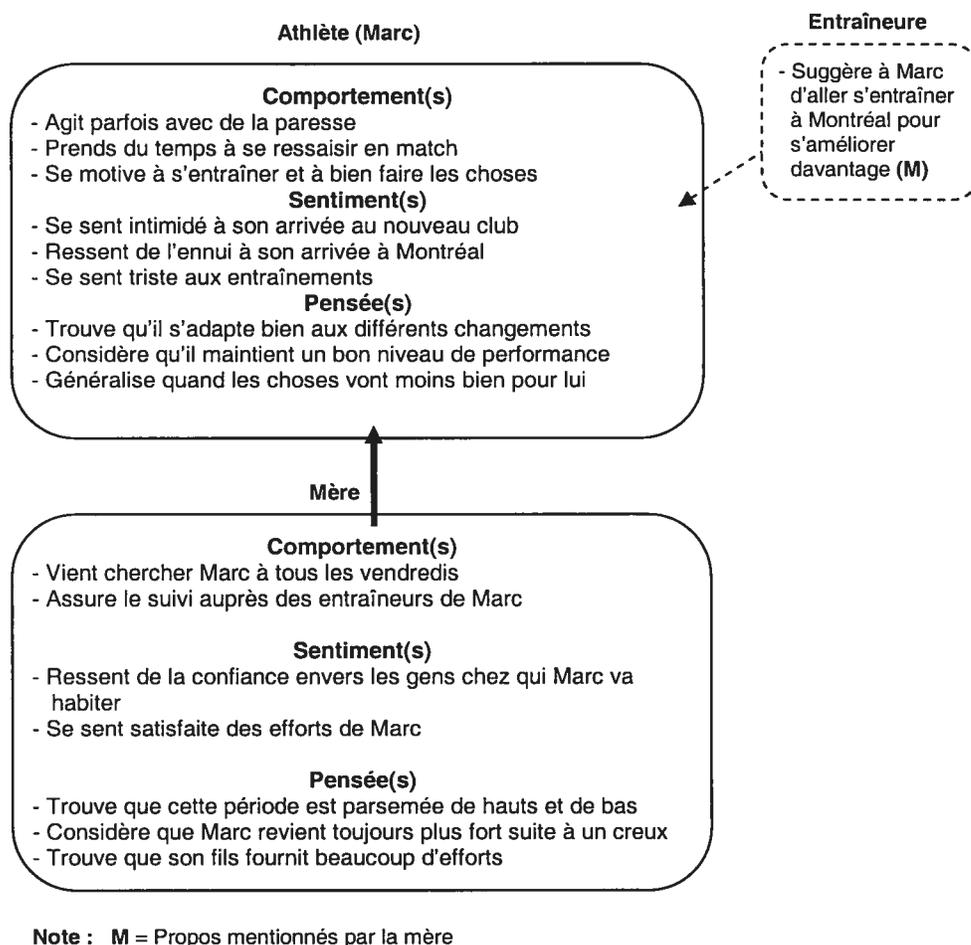
Suite à la suggestion de son entraîneur, vers 13-14 ans, Marc quitte la maison familiale pour aller habiter à Montréal afin de s'entraîner dans un sport-études. Il a changé de lieu d'entraînement, d'entraîneur et de résidence, donc beaucoup de changements à gérer. La figure 33 présente les réactions de Marc et celles de sa mère face à cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Marc.** Marc trouvait qu'il s'adaptait bien aux différents changements, quoiqu'il aurait bien aimé avoir un *coach* à lui seul. Malgré tout, il considérait qu'il maintenait un bon niveau de performance en tournoi. Il descendait un peu au classement, mais il effectuait tout de même de bonnes performances.

Quand les événements allaient moins bien pour Marc, il avait tendance à généraliser : « Je faisais souvent la *baboune* et disais : “ Ah, ça ne va pas bien aujourd'hui. ” Et, je généralisais beaucoup de choses en disant: “ Tout va mal ”. Si [en match] je perdais

une couple de parties en partant, je risquais de ne même pas me relever, ça me prenait du temps. »



**Figure 33. Illustration des réactions de Marc et de sa mère face aux changements importants**

**Les sentiments de Marc.** À son arrivée au nouveau club de tennis, Marc se sentait intimidé au début, tout est toutefois rentré dans l'ordre par la suite. Il explique : « Moi, ça ne me faisait pas trop peur, c'est juste la méthode d'entraînement quand je suis arrivé là-bas, c'était complètement différent. Je suis parti des cours privés, où il y a un *coach* dans ça qui te *feed* des balles et tu fais juste frapper, frapper ou, des fois, tu

échanges avec le *coach*. Là, tu arrives, tu es quatre sur le terrain et tu fais des exercices. Moi, je n'avais jamais fait ça un exercice en groupe. J'arrive là, et je suis un peu gêné, je ne savais pas trop comment faire. J'étais un peu gêné avec les *coachs*, mais ça a bien été après ça. » De plus, Marc avoue s'être un peu ennuyé au début de son déménagement à Montréal, ce qui avait comme conséquence de le rendre plus triste aux entraînements.

**Les comportements de Marc.** Marc faisait parfois preuve de paresse, étant plutôt habitué d'avoir un entraîneur personnel qui le motive : « [...] Dans un club, il y a cinq fois moins de *coachs* que de jeunes. Fait que le *coach* ne peut pas tout le temps être là pour toi et il ne me poussait pas tout le temps, fait que, des fois, j'étais un peu paresseux, je n'allais pas faire mon *fitness*. Je prenais ça un peu *lousse*. Mais dans ma tête, je me disais : " Il faut que je m'entraîne, il faut que je fasse ça bien. " »

### **Les réactions des parents**

**Les pensées de la mère.** À l'image de Marc, sa mère trouvait également que cette période était parsemée de hauts et de bas en termes de performance. Il y avait des moments où Marc performait très bien, suivies d'une phase où plus rien n'allait. Cependant, la mère considérait que Marc revenait toujours plus fort suite à un creux de vague. Elle donne un exemple relié à un élément technique au tennis : « Il y a eu un laps de temps que son service ne fonctionnait pas. Pourquoi le service ne fonctionnait pas pendant deux mois de temps ? Tu essaies de savoir pourquoi. Tu ne le sais pas. Ce n'est pas nécessairement juste psychologique. [...] Il [Marc] m'a dit : " Un bout de temps, je n'étais plus capable de lancer ma balle de service. Pourquoi, j'étais plus capable de la lancer ? " Je ne le sais pas. Mais ça passe. Ça fait un temps et ça passe.

Après, il revient. Et quand ça revient, ça revient plus fort. Il revient avec un meilleur service. Et c'est comme ça. »

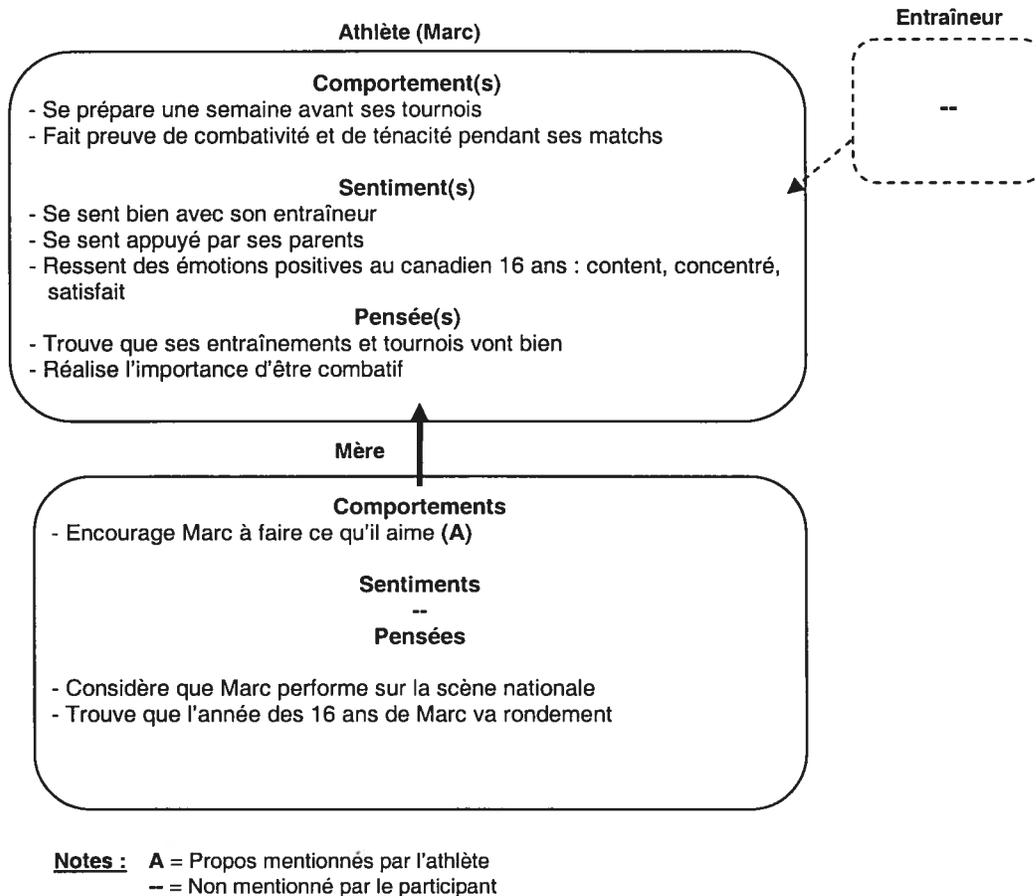
**Les sentiments de la mère.** C'était difficile pour la mère de se séparer de son fils, mais elle ressentait de la confiance envers les gens chez qui Marc allait habiter. De plus, elle était satisfaite de savoir que son fils fournissait beaucoup d'efforts aux entraînements. Elle mentionne : « Nous autres, on était satisfaits de savoir qu'il fournissait l'effort. Parce que c'était quand même pas évident de l'envoyer ici, c'était énormément de sous de l'envoyer en sport-études. »

**Les comportements de la mère.** Elle venait chercher son fils à Montréal tous les vendredis et constatait qu'il fournissait beaucoup d'efforts. Elle déclare : « J'arrivais et je pouvais regarder Marc et me dire : "Il travaille fort." De temps en temps, on rencontrait les entraîneurs et on leur demandait : comment ça va avec Marc? Ils répondaient : " Marc, c'est toujours 100% sur le terrain." Donc, qu'est-ce que tu veux dire de plus, tu ne peux pas en demander plus à un jeune qui donne son 100 %. »

#### **Chapitre 4: « Sweet sixteen »**

##### **Événement 4.1 : Attitude gagnante**

Au cours de ses 15 ans, Marc se laissait influencer et intimider par les autres. Cependant, à 16 ans, Marc a pris conscience de son attitude et s'est amélioré sur ce plan. Par le fait même, il a obtenu d'excellentes performances lors du championnat canadien. La figure 34 présente les réactions de Marc et celles de sa mère face à cet événement.



**Figure 34. Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à l'attitude gagnante**

### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Marc.*** Il trouvait que ses entraînements et tournois allaient bien. Il réalisait aussi l'importance d'être combatif : « [...] Je comprenais pas mal d'affaires dans le tennis que je ne comprenais pas quand j'étais petit [...]. C'est : " Bats-toi jusqu'à la fin, lâche pas ! " ».

***Les sentiments de Marc.*** Il se sentait bien avec son nouvel entraîneur et se sentait appuyé par ses parents: « Ils m'ont toujours encouragé, et il n'y a jamais eu de

relâchement, disons, de ne plus m'encourager. Et ils me disaient : « Continue si tu veux, arrête si tu veux. Fais comme tu veux, fais ce que tu aimes. » J'aimais beaucoup ça. »

De plus, lors du championnat canadien 16 ans où il a terminé en sixième position, Marc a ressenti beaucoup d'émotions positives. Il était très content et se sentait bien. Pendant ses matchs, il se sentait concentré dans le moment présent, en s'attardant à un point à la fois. En parlant d'un de ses matchs, il affirme : « Si j'avais perdu, ça ne m'aurait tellement pas dérangé, parce que je savais que j'avais tout donné à ce match-là, et je savais que c'était un de mes bons matchs. » À la fin du tournoi, Marc se sentait satisfait de ses résultats.

***Les comportements de Marc.*** Il a modifié sa façon de se préparer à ses tournois : « [...] C'est comment j'approchais mes tournois. Avant, je me préparais une journée à l'avance, je me couchais tôt et je mangeais bien. Mais, vers 16 ans, disons que c'était plus une semaine à l'avance. Je me couchais tôt pendant une semaine et je mangeais bien pendant une semaine. Et je me préparais dans ma tête pour voir comment j'allais jouer par rapport à mon adversaire. Mes entraînements étaient souvent en fonction de l'adversaire. Peut-être deux, trois jours à l'avance du tournoi, je faisais juste des exercices spécifiques par rapport à l'adversaire. »

Marc se comportait avec combativité et ténacité pendant ses entraînements et ses matchs : « [...] J'ai commencé à savoir souffrir sur le terrain. Souffrir, c'est un grand mot, mais disons rester dans un échange plus longtemps que l'autre. Pas une question de minutes, mais une question d'heures, rester plus longtemps que l'autre et être plus fort que l'autre entre les deux oreilles. C'était juste une question de ça, attitude, bataille

et savoir souffrir. [...] Comme en *fitness*, je commençais à forcer un peu plus. Je me fatiguais mais ce n'est pas grave, je me disais, au moins je me rends à quelque chose de plus haut que je n'ai jamais atteint. »

Marc a également fait preuve de combativité et ténacité lors du championnat canadien 16 ans : « J'arrive là, je perds à la deuxième ronde contre le premier favori mais j'ai continué. [...] Et quand on souffre, on en gagne des matchs. Pour aller jusqu'en finale, j'ai peut-être gagné cinq ou six matchs en consolation. Je gagnais des matchs contre des gars qu'avant j'avais bien de la difficulté à battre. Là, je les gagnais 6 – 0, 6 – 1. Je gagnais d'autres matchs, tellement faciles. J'ai battu encore une fois le gars que j'avais battu en finale du [championnat] québécois, [celui] qui était toujours mieux classé que moi, je l'ai battu 7 – 6, 7 – 5. Ce match-là, il m'a marqué, il a duré trois heures. Il devait faire 42<sup>o</sup>, 43<sup>o</sup> sur le terrain, On était morts ! J'ai réussi à le gagner en mettant à chaque point une balle de plus que lui dans le terrain et en me battant tout le temps un petit peu plus que lui. »

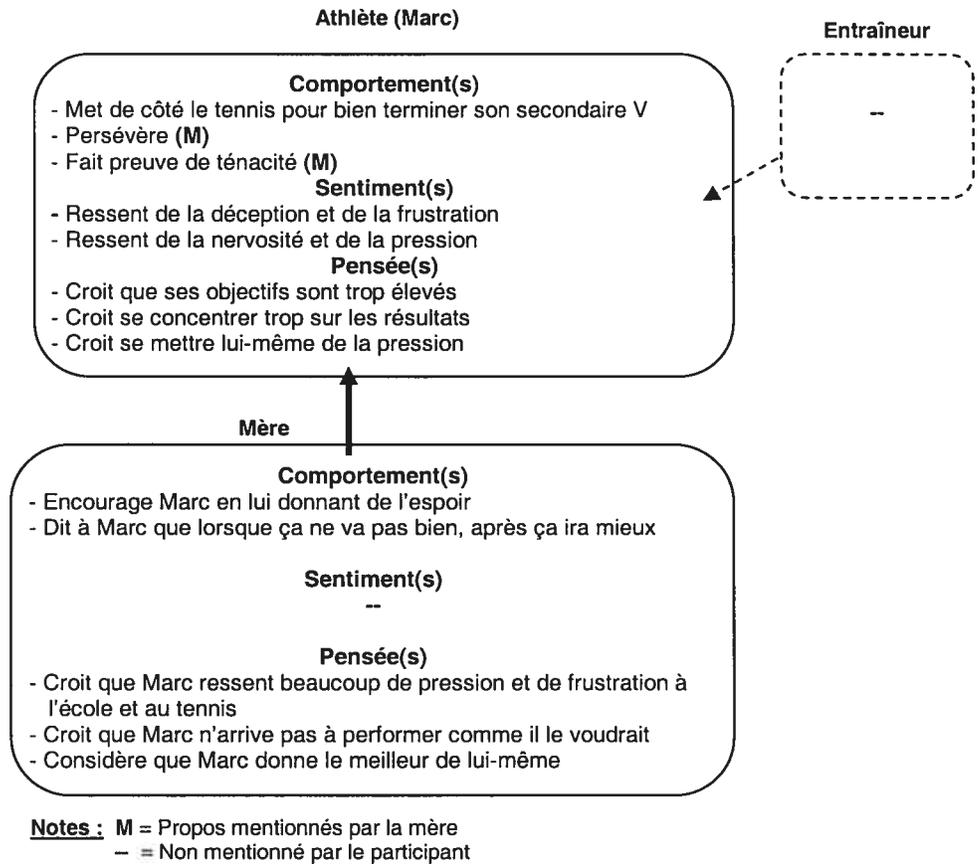
### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** La mère considérait que Marc performait bien sur la scène nationale. Elle trouvait que l'année de ses 16 ans allait rondement.

### ***Chapitre 5 : « Trop de pression égale difficultés »***

#### ***Événement 5.1 : La pression de la compétition***

C'est vers le milieu de ses 17 ans (année en cours) que Marc a commencé à éprouver plus de difficultés relativement à la pression de la compétition. Il ne jouait plus pour s'amuser, mais pour gagner. La figure 35 présente les réactions de Marc et celles de sa mère face à cet événement.



**Figure 35. Illustration des réactions de Marc et de sa mère face à la pression de la compétition**

### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Marc.*** Il croit que les objectifs qu'il s'est fixés sont trop élevés. Il considère aussi qu'il ne jouait plus pour s'amuser, mais plutôt pour gagner. Bref, il croit s'être trop concentré sur les résultats.

***Les sentiments de Marc.*** Il a ressenti beaucoup de déception et de frustration de ne pas être à son maximum. Il ressentait aussi de la nervosité et de la pression au tennis et à l'école, parce qu'il voyageait souvent à l'extérieur, ce qui provoquait du retard dans ses études et de la difficulté dans ses mathématiques. Marc mentionne : « C'est moi-

même qui me mettais de la pression par rapport aux résultats, alors j'avais pas les résultats, j'étais frustré, je m'entraînais mal, c'est comme un cercle vicieux. »

**Les comportements de Marc.** Au printemps, il a trouvé une solution, il a décidé de mettre un peu de côté le tennis pour terminer correctement sa dernière année du secondaire.

### **Les réactions des parents**

**Les pensées de la mère.** Elle confirme les propos de Marc, car elle croit aussi qu'il a ressenti beaucoup de pression et de frustration à l'école et au tennis : « Au niveau mathématique, c'était tellement important pour lui d'avoir des grosses notes et il n'arrivait pas à performer. Et au niveau tennis, il y avait, je pense, la pression des commanditaires qui avaient quand même donné beaucoup de sous et, là, il allait dans des gros tournois à l'extérieur, en Martinique, en Guadeloupe, à Vancouver, et il n'arrivait pas à performer comme il voulait là-bas. Donc, c'était frustrant pour lui. » Elle poursuit en considérant que son fils est persévérant et tenace : « Il n'abandonne pas, Marc, jamais. Il embarque sur un terrain et il va toujours tout donner, même si ça ne va pas bien, il va toujours donner, il ne lâche pas sur le terrain. Alors que, tu sais, tu en as des fois qui jouent, ça ne va pas bien et, bon, que le match finisse au plus vite. Mais Marc, il va tenir, et il va tenir, c'est pour ça que, des fois, il a fait des matchs, de très gros matchs de trois sets qui ont duré quatre heures de temps et qu'il finissait par perdre. C'était ça qui le frustrait. C'est de finir par le perdre. De tenir aussi longtemps et de finir par le perdre. Parce que, souvent, c'étaient des matchs qui étaient très chauds, que les deux joueurs auraient pu gagner. Mais la plupart du temps, c'est lui qui le perdait. »

**Les comportements de la mère.** Dans ces moments plus difficiles, la mère encourageait Marc en lui donnant de l'espoir et en lui disant de s'attendre à gagner prochainement : « Moi, je lui disais : " Marc, oui, il y a quelque chose, tu n'arrives pas à le gagner, mais ça veut dire que bientôt tu vas gagner. Ça ne va pas bien, là, mais attends-toi que bientôt ça va arriver. [...] Quand ça ne va pas bien un certain temps, tu le sais, c'est parce qu'il y a quelque chose qui s'en vient. " »

**Chapitre à venir: « Un avenir prometteur »**

**Les attentes de Marc**

Marc s'attend à recevoir une bourse d'étude pour aller jouer au tennis dans une université américaine: « Je *focusse* beaucoup à aller à une université américaine l'an prochain, alors mon but ce n'est plus vraiment d'avoir de bons résultats, mais c'est de m'améliorer le plus possible pour avoir une bonne bourse [...]. Les écoles, elles veulent de bons joueurs de double, et j'essaie d'améliorer pas mal tout mon jeu d'attaque [...]. »

**Les attentes de la mère**

Pour l'avenir de son fils, tout ce que la mère désire c'est qu'il soit heureux dans ce qu'il fait et qu'il atteigne les buts qu'il s'est fixés. Elle mentionne : « Je n'ai jamais demandé qu'il devienne un pro de tennis. Ça fait plusieurs années qu'il dit : " Je veux avoir une bourse universitaire. " Donc, c'est son but. Et je pense qu'il va l'atteindre. [...]. Donc, j'ai déjà demandé à Marc : " Tu veux aller aux États-Unis ? Est-ce que c'est pour faire plaisir à tes parents, ou c'est pour toi ? Est-ce que c'est vraiment ce que, toi, tu veux, ou tu préférerais rester ici ? " Il m'a répondu : " Non, je veux y aller aux États-Unis. " Et il m'a convaincue que, vraiment, c'est lui qui le vise, c'est pas nous autres. [...]. C'est son choix. Ça me faisait un peu peur que ce ne soit pas vraiment son choix, et que

peut-être il préférerait rester ici. Mais, là, je suis pas mal certaine que c'est son choix d'aller là-bas. C'est le but qu'il s'est fixé et, s'il l'atteint, tant mieux. Mes attentes, c'est ça, qu'il atteigne son but d'aller là-bas, et je vais être bien heureuse parce que s'il l'atteint, je suis sûre qu'il va être heureux, et s'il n'est pas heureux là-bas, il revient et c'est tout. »

### ***Autres aspects de l'influence des parents***

***L'influence générale de la mère.*** La mère a favorisé beaucoup les expériences et les apprentissages chez son fils. Elle participait aussi avec plaisir aux tournois de Marc sans jamais ressentir cela comme une obligation : « C'était un plaisir de le faire, c'était une récompense pour moi d'y aller avec lui. C'était pas : " Ouais c'est vrai, ma fin de semaine, je suis obligée d'y aller et de ne pas faire mes activités..." Pour moi, ça n'a pas été un fardeau, non, pas du tout. C'était même un plaisir pour moi de le faire, d'aller le voir. Parce que je sais qu'il aimait beaucoup ça. [...] Donc, il est encore dans ça, et tant et aussi longtemps qu'il va l'être, tout le temps qu'on peut donner, autant mon mari que moi, on le donne. »

De plus, la mère a toujours laissé Marc faire ses propres choix et, de son côté, elle faisait les démarches nécessaires pour l'aider selon ses décisions : « C'était toujours lui qui décidait. Je lui disais : " Si tu es tanné, tu peux arrêter. " Mais ce n'était pas le cas. Mais j'ai dit : " Tu le dis et ça ne me fera pas de peine. " Parce que c'est sûr que, nous autres, on était contents qu'il mette autant d'effort dans ce sport-là. Mais on lui a toujours dit : " Si tu veux lâcher, tu le fais, c'est toi qui décides. " Parce que, justement, on ne voulait pas le pousser, on ne lui a jamais dit : " Comment ça se fait que tu n'es pas à l'entraînement ? " Non. C'est lui qui décidait avec son *coach*, c'est quoi les heures

d'entraînement et l'entraîneur voyait si c'était des journées où il filait moins bien. L'entraînement était plus court et c'est tout. C'est pas nous qui nous en mêlions. Moi, j'ai toujours laissé à l'entraîneur le soin de décider, parce que je faisais beaucoup confiance. Nous, dans le fond, on est là seulement pour l'encourager en arrière et pour l'aider. » D'ailleurs, suite à des défaites crève-cœur, la mère de Marc était toujours présente pour le consoler et l'encourager.

### ***Interprétation du cas de Marc***

#### ***L'athlète***

Sur le plan des **caractéristiques** de Marc, celui-ci se décrit, une opinion partagée par sa mère, comme une personne travaillante et tenace, deux caractéristiques liées à la définition de l'optimiste selon Scheier et Carver (1985, 1992). De plus, Marc se dit combatif et sa mère ajoute qu'il est persévérant, intense et qu'il cherche des solutions quand il éprouve des difficultés, des caractéristiques également associées aux comportements d'une personne optimiste selon ces mêmes auteurs.

Si l'on examine les réactions de Marc face aux **obstacles** qu'il a traversés (voir le tableau 12), on remarque que ses pensées étaient dans l'ensemble positives mais qu'elles devenaient plus négatives pendant sa dernière année. En outre, à la troisième année, on constate que Marc avait tendance à généraliser lorsque les événements ne lui étaient pas favorables, une tendance associée à une composante du style explicatif pessimiste (Seligman, 1991). Cette façon de penser ne s'est toutefois plus produite ultérieurement car, dès la quatrième année, Marc s'est ressaisi et a décidé d'améliorer son attitude. Même si ses sentiments étaient négatifs, ses comportements étaient généralement optimistes, sauf durant la troisième année où Marc agissait parfois paresseusement et prenait du temps à se ressaisir quand il perdait plusieurs parties en

début de match, ce qui correspond à un comportement pessimiste selon la théorie de Seligman. Parmi les comportements optimistes de Marc, on note que lorsque celui-ci éprouvait une difficulté, il l'affrontait, faisait des démarches pour s'aider, trouvait une solution, persévérait et fournissait des efforts; des caractéristiques reliées à l'optimisme selon Scheier et Carver (1985, 1992).

Sous l'angle des **succès** de Marc, il est à souligner que toutes les réactions de ce dernier étaient positives (voir le tableau 12). On observe même deux caractéristiques associées à la disposition à l'optimiste lors de la quatrième année, soit « fournir beaucoup d'efforts » et « donner le meilleur de soi-même ». On remarque également que Marc s'est senti appuyé par son entourage lors des trois succès qu'il a mentionnés.

Pour ce qui est de **l'évolution** de Marc à travers les années de son parcours tennistique, on constate que celui-ci a fait face aux difficultés et qu'il a persévéré dans son entraînement. Le seul événement où Marc s'est comporté de façon pessimiste a eu lieu à la troisième année, lors des changements importants survenus dans sa vie. Cette année-là, il semble avoir eu moins de soutien, habitant loin de ses parents et devant s'adapter à une nouvelle famille et à de nouveaux entraîneurs. Toutefois, après cette période difficile, Marc s'est repris et a décidé de changer son attitude pour donner le meilleur de lui-même. Enfin, à la cinquième année, malgré les pensées et les sentiments à tendance négative, Marc a eu des comportements optimistes.

Tableau 12. Synthèse des réactions de Marc et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique

| MARC            | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                | 2 <sup>ème</sup> année                                       | 3 <sup>ème</sup> année                                                                                                                            | 4 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                  | 5 <sup>ème</sup> année                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comportement(s) | Complicité avec l'entraîneur (S)                                                                                                      | Victoires en tournois (S)                                    | Pression du père (O)                                                                                                                              | Changements importants (O)                                                                                                                                              | Attitude gagnante (S)                                                                                                                               | Pression de la compétition (O)                                                                                                                        |
|                 | --                                                                                                                                    | - Dans les défaites, se dit qu'il est là pour s'amuser (Pos) | - Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)<br>Parlé à son père et à ses entraîneurs<br>- Fait des démarches (Opt-DO)<br>Suit des cours de psychologie | - Démontre de la faiblesse (Pess-SE)<br>Agit parfois avec de la paresse<br>Prends du temps à se ressaisir<br>- Se motive à s'entraîner et à bien faire les choses (Pos) | - Fournit des efforts (Opt-DO)<br>Combatif<br>Tenace<br>- Donne le meilleur de lui-même (Opt-DO)<br>Se prépare une semaine avant ses tournois, etc. | - Trouve une solution (Opt-DO)<br>Met de côté le tennis pour bien terminer son secondaire 5<br>- Persévère (Opt-DO)<br>- Fournit des efforts (Opt-DO) |
| Sentiment(s)    | - Bien avec l'entraîneur (Pos)<br>- Appuyé (Pos)<br>- Content (Pos)<br>- Motivé (Pos)                                                 | - Appuyé (Pos)                                               | - Pression (Neg)                                                                                                                                  | - Gêné (Neg)<br>- Ennui (Neg)<br>- Triste (Neg)                                                                                                                         | - Bien avec l'entraîneur (Pos)<br>- Appuyé (Pos)<br>- Content (Pos)<br>- Concentré (Pos)<br>- Satisfait (Pos)                                       | - Déception (Neg)<br>- Frustration (Neg)<br>- Nervosité (Neg)<br>- Pression (Neg)                                                                     |
| Pensées(s)      | --                                                                                                                                    | - Dépasse les attentes des autres (Pos)                      | - Tout va bien, sauf la pression (N)<br>- Le père ne comprend pas pourquoi il perd (N)                                                            | - S'adapte bien aux changements (Pos)<br>- Maintient un bon niveau de performance (Pos)<br>- Attribution globale (Pess-SE)<br>Généralise quand ça va moins bien         | - Les entraînements et tournois vont bien (Pos)<br>- Réalise l'importance d'être combattif (Pos)                                                    | - Croit que ses objectifs sont trop élevés (N)<br>- Trop concentré sur les résultats (Neg)<br>- Se met lui-même de la pression (Neg)                  |
| Entraîneur(s)   |                                                                                                                                       |                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |
| Comportement(s) | - Conseille Marc pour qu'il soit calme et concentré (Pos)<br>- Enseigne à Marc à penser positivement et à trouver des solutions (Pos) | - Dit à Marc que les défaites font progresser (Pos)          | - Aide Marc à gérer la pression qu'il ressent (Pos)                                                                                               | - Suggère à Marc d'aller s'entraîner à Montréal pour s'améliorer (Pos)                                                                                                  | --                                                                                                                                                  | --                                                                                                                                                    |

Notes: (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre -- = Non mentionné

### **La mère**

Sur le plan des **caractéristiques** de la mère, signalons que celle-ci dit trouver des avantages aux situations difficiles. Même si cette caractéristique n'est pas mentionnée comme telle par les auteurs des théories sur l'optimisme, elle semble représenter une composante importante qui permet de surmonter les difficultés. Comme Marc a affirmé avoir le même caractère que sa mère, il y a donc lieu de croire que celle-ci doit posséder, elle aussi, des caractéristiques reliées à l'optimisme.

Au cours des **obstacles** traversés par Marc (voir le tableau 13), la mère a manifesté des pensées à la fois positives et neutres. Les sentiments qu'elle a exprimés étaient positifs, tout comme ses comportements. D'ailleurs, elle incitait Marc à avoir des réactions mentionnées dans la littérature sur l'optimisme. Notamment, elle l'encourageait à adopter des comportement optimistes selon Scheier et Carver (1985, 1992), comme fournir beaucoup d'efforts et avoir des attentes positives envers l'avenir.

Face aux **succès** de son fils, toutes les réactions de la mère étaient positives, certaines étant même reliées à la littérature sur l'optimisme (voir le tableau 13). En effet, lors de la deuxième année, elle encourageait Marc à persévérer et à accepter les défaites, ce qui s'applique aux caractéristiques de l'optimisme selon Scheier et Carver (1985, 1992).

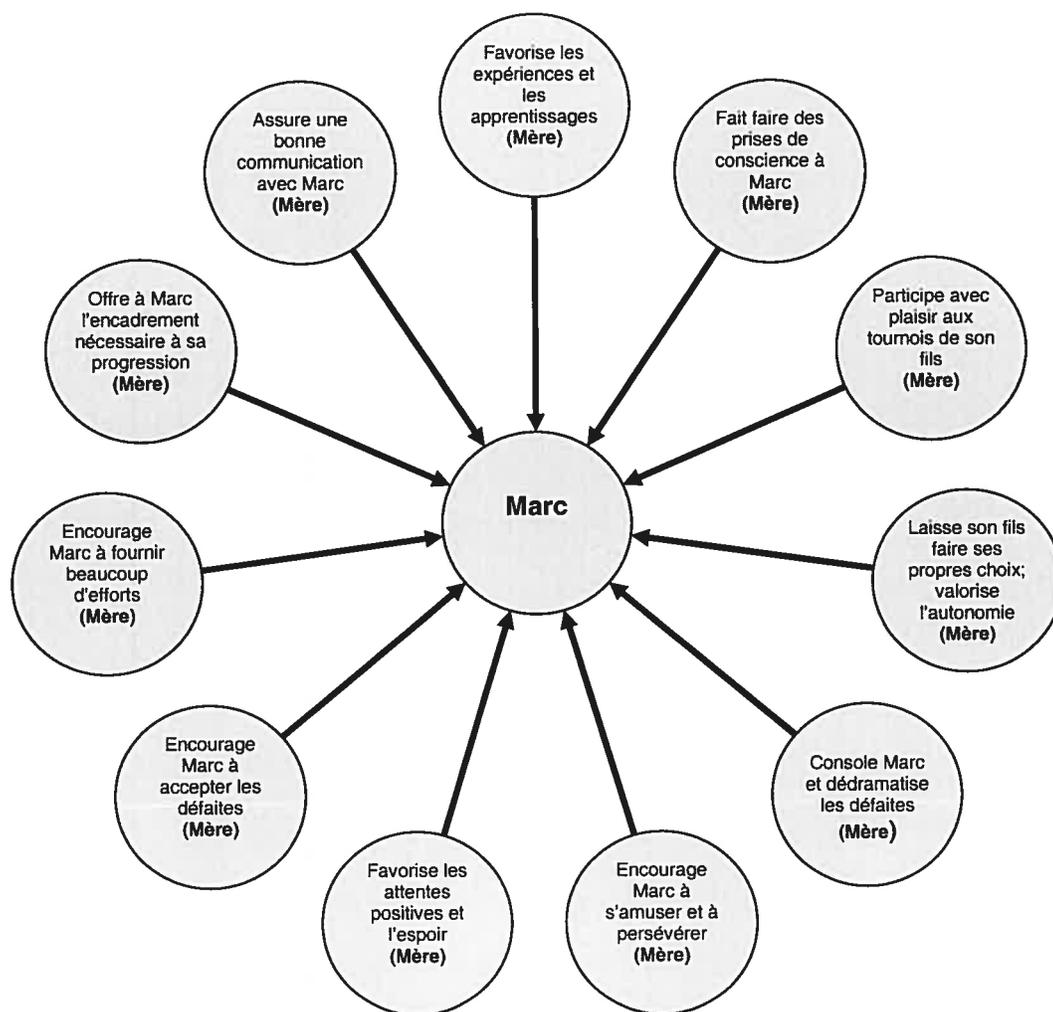
En ce qui concerne les **autres aspects de l'influence de la mère**, celle-ci a favorisé les apprentissages, participé avec plaisir aux tournois de son fils, l'a toujours encouragé lors de ses défaites et laissé faire ses propres choix tout au long de son parcours tennistique. La figure 36 illustre les types d'influence exercés par la mère de Marc à travers les années du parcours tennistique.

Tableau 13. Synthèse des réactions de la mère de Marc à travers les années du parcours tennistique

| Événements             | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    | 3 <sup>ème</sup> année                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              | 4 <sup>ème</sup> année     |   | 5 <sup>ème</sup> année |   |                                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---|------------------------|---|--------------------------------|
|                        | Complicité avec l'entraîneur (S)                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 | Victoires en tournois (S)                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    | Pression du père (O)                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                              | Changements importants (O) |   | Attitude gagnante (S)  |   | Pression de la compétition (O) |
| <b>MÈRE</b>            |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                            |   |                        |   |                                |
| <b>Comportement(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dit à Marc de s'amuser (Pos)</li> <li>- Engage une entraîneure avec qui Marc s'entend bien (Pos)</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait réaliser à Marc son talent (Pos)</li> <li>- Aide Marc à accepter les défaites (Pos)</li> <li>- Encourage Marc à persévérer et à s'amuser (Pos)</li> <li>- Dramatise les défaites (Pos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assiste souvent aux tournois (Pos)</li> <li>- Dit à Marc que l'important c'est de donner son 100% (Pos)</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vient chercher Marc tous les vendredis (Pos)</li> <li>- Assure le suivi auprès des entraîneurs (Pos)</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourage Marc à faire ce qu'il aime (Pos)</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourage Marc en lui donnant de l'espoir (Pos)</li> <li>- Favorise les attentes positives envers l'avenir (Pos)</li> </ul>                                         |                            |   |                        |   |                                |
| <b>Sentiment(s)</b>    | -                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                           | -                                                                                                                                                                                                            | -                          | - | -                      | - | -                              |
| <b>Pensée(s)</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La relation est positive entre Marc et son entraîneur (Pos)</li> <li>- L'entraîneur a une influence positive sur l'attitude de Marc (Pos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marc performe très bien (Pos)</li> <li>- Être membre de l'équipe du Québec donne confiance à Marc (Pos)</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marc veut gagner pour son père et performe moins bien en sa présence (N)</li> <li>- Difficile pour Marc d'affronter la déception de son père (N)</li> <li>- Marc plus à l'aise avec elle car le père ne peut cacher sa déception (N)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marc revient plus fort suite à un creux (Pos)</li> <li>- Marc fournit beaucoup d'efforts (Pos)</li> <li>- Plusieurs hauts et bas pour Marc (N)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marc performe sur la scène nationale (Pos)</li> <li>- Tout va rondement pour Marc (Pos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encourage Marc en lui-même (Pos)</li> <li>- Marc ressent beaucoup de pression et de frustration (N)</li> <li>- Marc ne performe pas comme il le veut (N)</li> </ul> |                            |   |                        |   |                                |

Notes : (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre -- = Non mentionné

Enfin, **les entraîneurs** de Marc, tout comme sa mère, semblent avoir eu une influence sur ses réactions. D'abord, dans ses deux premières années en tennis compétitif, son entraîneure lui a apporté beaucoup de soutien et elle lui a même enseigné des habiletés qui peuvent être associées à l'optimisme (voir le tableau 12). Plus précisément, elle lui a montré à penser positivement, à trouver des solutions et à accepter la réalité des défaites en lui disant qu'elles font progresser. Par la suite, quand Marc a du changer d'entraîneur à la troisième année, ses réactions sont devenues plus négatives et pessimistes. Par contre, à la quatrième année, il est à noter que Marc se sentait bien avec son nouvel entraîneur et il a alors eu des réactions positives et optimistes.



**Figure 36. Schématisation des types d'influence exercés par la mère de Marc à travers les années du parcours tennistique**

### **Étude de cas 4 : la famille de Xavier**

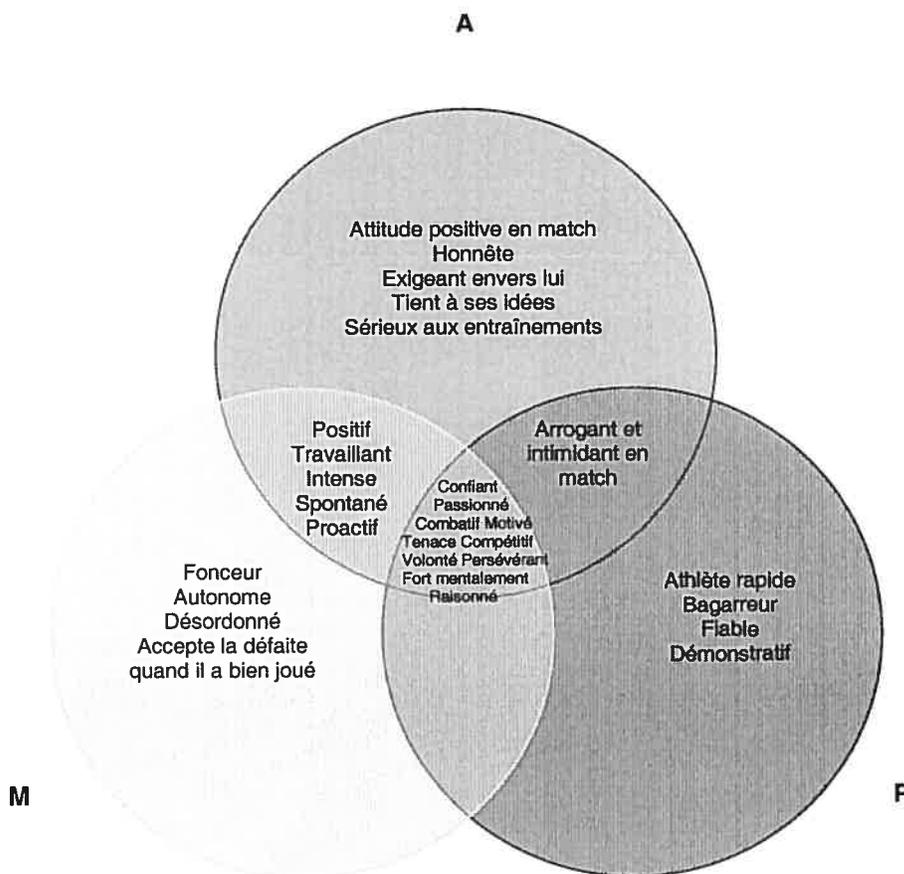
#### ***Profil de la famille***

Cette famille est engagée au sein du tennis compétitif depuis environ six ans. À l'âge de 11 ans, Xavier a choisi de consacrer tous ses efforts au tennis, son sport préféré. Ses parents n'ont jamais pratiqué le tennis à titre compétitif, mais le père a été un athlète de niveau professionnel. Actuellement, celui-ci exerce une profession qui est reliée au sport. De son côté, la mère s'occupe à temps plein des enfants, tous sportifs, et veille à la gestion reliée à la pratique de leur sport.

***Description de Xavier.*** Lors des entretiens menés séparément avec chaque membre de la famille, plusieurs caractéristiques communes sont ressorties dans la description de Xavier (voir figure 37). D'une part, il est à la fois passionné par le tennis, confiant, combatif, motivé et tenace. Sa mère souligne : « Il ne s'avouera jamais vaincu tant que le match n'est pas fini. Il va donner l'effort jusqu'à la fin. Même s'il perd beaucoup, il ne baissera pas d'intensité. » Elle ajoute : « Xavier, c'est une image de ténacité et de persévérance, [celle] de ne jamais lâcher ». D'autre part, tous les membres de la famille s'entendent pour dire que Xavier est compétitif, qu'il possède une grande volonté, qu'il est persévérant et d'une grande force mentale. Xavier est aussi une personne raisonnée qui analyse bien ses adversaires et qui sait tirer avantage de leurs faiblesses.

Dans ses premières années de compétition, Xavier mentionne qu'il avait souvent une attitude négative dans ses matchs. Conseillé par les remarques constructives de ses parents et animé par une prise de conscience personnelle, il a décidé de changer son attitude et adopte maintenant une attitude positive. De plus, Xavier se considère honnête, exigeant envers lui-même, il tient à ses idées et est sérieux aux

entraînements. Le jeune athlète se caractérise aussi comme quelqu'un de positif, travaillant, intense, spontané et proactif, ce que confirme sa mère. Par ailleurs, il se décrit comme un athlète arrogant et intimidant dans ses matchs de tennis, des caractéristiques mentionnées également par son père.



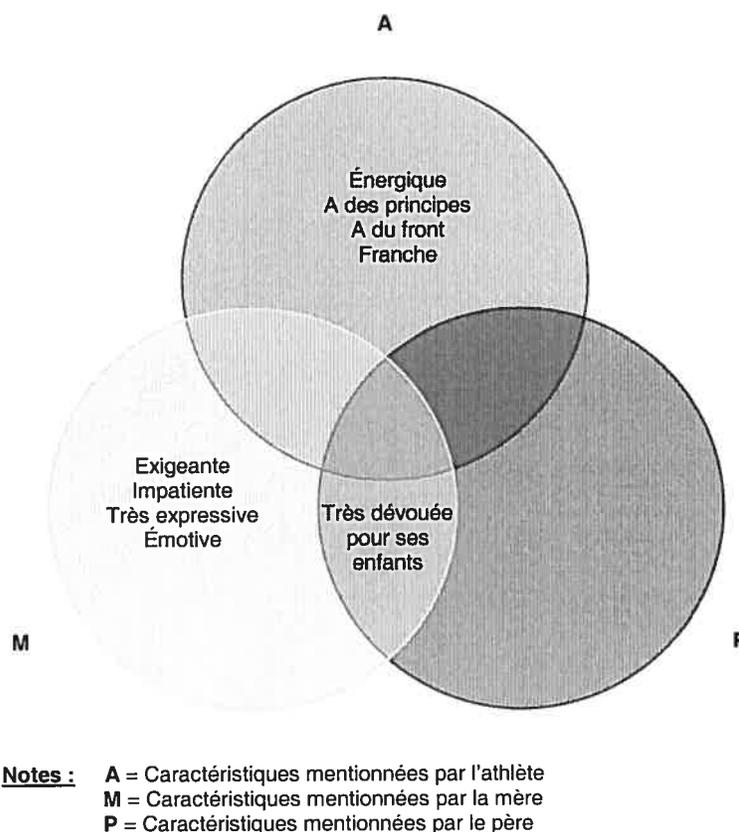
**Notes :** A = Caractéristiques mentionnées par l'athlète  
M = Caractéristiques mentionnées par la mère  
P = Caractéristiques mentionnées par le père

**Figure 37. Schématisation des caractéristiques de Xavier**

Pour sa part, la mère décrit aussi son fils comme quelqu'un de fonceur, autonome mais désordonné. Selon elle, c'est un athlète qui accepte bien la défaite quand il a bien joué

et tout essayé. De son côté, le père décrit Xavier comme un athlète rapide et bagarreur. Il dit : « Xavier, c'est un bagarreur, il peut perdre 4-1 mais il va encore vraiment croire qu'il est capable de ramener ça à 6-4 ou à 7-5. » Enfin, il considère son fils comme une personne fiable et démonstrative.

**Description de la mère.** Xavier décrit sa mère de la façon suivante (Voir figure 38) : « Elle a de l'énergie. Elle a des principes, elle ne va jamais se faire piler dessus. Elle est très franche, très, très, très franche. S'il y a quelque chose qui ne marche pas, elle va te le dire. »



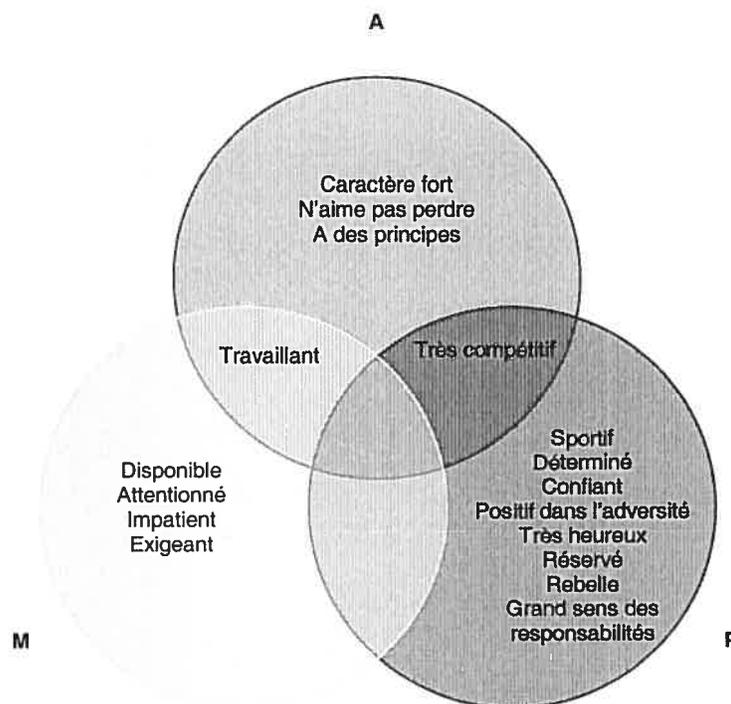
**Figure 38. Schématisation des caractéristiques de la mère de Xavier**

Quand on demande à la mère de se décrire, elle se dit exigeante et pas très patiente : « Je suis exigeante envers eux [ses enfants]. Je ne suis pas très patiente non plus. Si je leur demande quelque chose et que je pense qu'ils peuvent le faire, je veux qu'ils le fassent. » Elle affirme aussi qu'elle est très dévouée pour ses enfants et très expressive: « Je pense que les gens peuvent me lire comme un grand livre : quand je suis contente ça paraît, si je ne suis pas contente ça paraît ». Elle ajoute aussi qu'elle est émotive : « Je vis beaucoup comme une éponge les émotions des enfants. S'ils sont heureux, ça va bien pour moi. S'ils ne sont pas heureux, s'ils souffrent, c'est la même chose. »

Ensuite, quand on demande à son conjoint de la décrire, il le fait en ces mots : « On n'a pas la même psychologie. Sa psychologie provient de sa famille, la façon qu'elle a été élevée, c'est plus négatif. Mais elle se débrouille bien pareil. Elle a eu une mère pessimiste de nature et non confiante de nature. Elle vit beaucoup pour ses enfants. »

**Description du père.** Xavier décrit son père en insistant sur sa force de caractère et sur sa nature compétitive (Voir figure 39) : « Mon père, il a fait de la compétition avant et il était renommé pour son attitude : pas arrogant, mais un caractère à tout casser, c'était lui le plus petit mettons, le plus jeune, mais il les battait. Il déteste perdre. Il est très compétitif, il travaille beaucoup et il a la compétition dans le sang. [...] Il a des principes. Mes parents ont des principes. »

La mère décrit son conjoint comme un homme disponible, attentionné et travaillant. Elle mentionne aussi qu'il peut être, tout comme elle, impatient et exigeant.



**Notes :** A = Caractéristiques mentionnées par l'athlète  
M = Caractéristiques mentionnées par la mère  
P = Caractéristiques mentionnées par le père

**Figure 39. Schématisation des caractéristiques du père de Xavier**

Issu d'une famille très sportive où le sport occupait une grande place, le père se décrit d'abord et avant tout comme un sportif. Dans sa jeunesse, il a fait de la compétition de haute performance. Très compétitif, déterminé et confiant, il affirme être positif dans la vie et se considère privilégié et chanceux. Il mentionne ne pas se poser trop de questions, car il se dit très heureux et très satisfait de sa situation familiale et professionnelle. Par ailleurs, il se décrit à la fois comme un homme réservé et rebelle. Il possède également beaucoup de volonté, un grand sens des responsabilités et il demeure positif dans l'adversité : « Les seules choses qui pourraient peut-être me décourager temporairement, ça pourrait être une mortalité. Mais me décourager

temporairement. Parce que ça revient à la vie heureuse et à la vie malheureuse. Moi, ma vie est heureuse, on va la garder de même, tombe pas dans le malheureux. Et si tu tombes dans le malheureux, arrange-toi pour ressauter dans le petit côté heureux. C'est très, très simple, là. »

### ***Les chapitres du livre de Xavier***

#### ***Chapitre 1 : « L'arrivée dans le top 12 québécois »***

##### ***Événement 1.1 : Les premiers tournois***

C'est au cours de ses 12 ans que Xavier a réussi à se qualifier dans les tournois auxquels il participait. Par contre, c'est aussi à ce moment-là qu'il a commencé à avoir de la difficulté avec son attitude. La figure 40 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier et celles de ses parents.

#### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Xavier.*** Il considérait qu'il jouait pour le plaisir. Il trouvait qu'il effectuait de bonnes performances en se classant septième ou huitième dans les championnats québécois. En situation de match, Xavier estimait qu'il était capable de bien anticiper les stratégies de ses adversaires pour jouer sur leurs faiblesses. Il se considérait même arrogant envers eux : « Mettons qu'il [l'adversaire] ratait un service, je pouvais dire des *come on* et des choses comme ça. Si je voyais qu'il ratait des revers et qu'il était fâché après son revers, je lui envoyais juste des balles faciles au revers, des choses comme ça. »

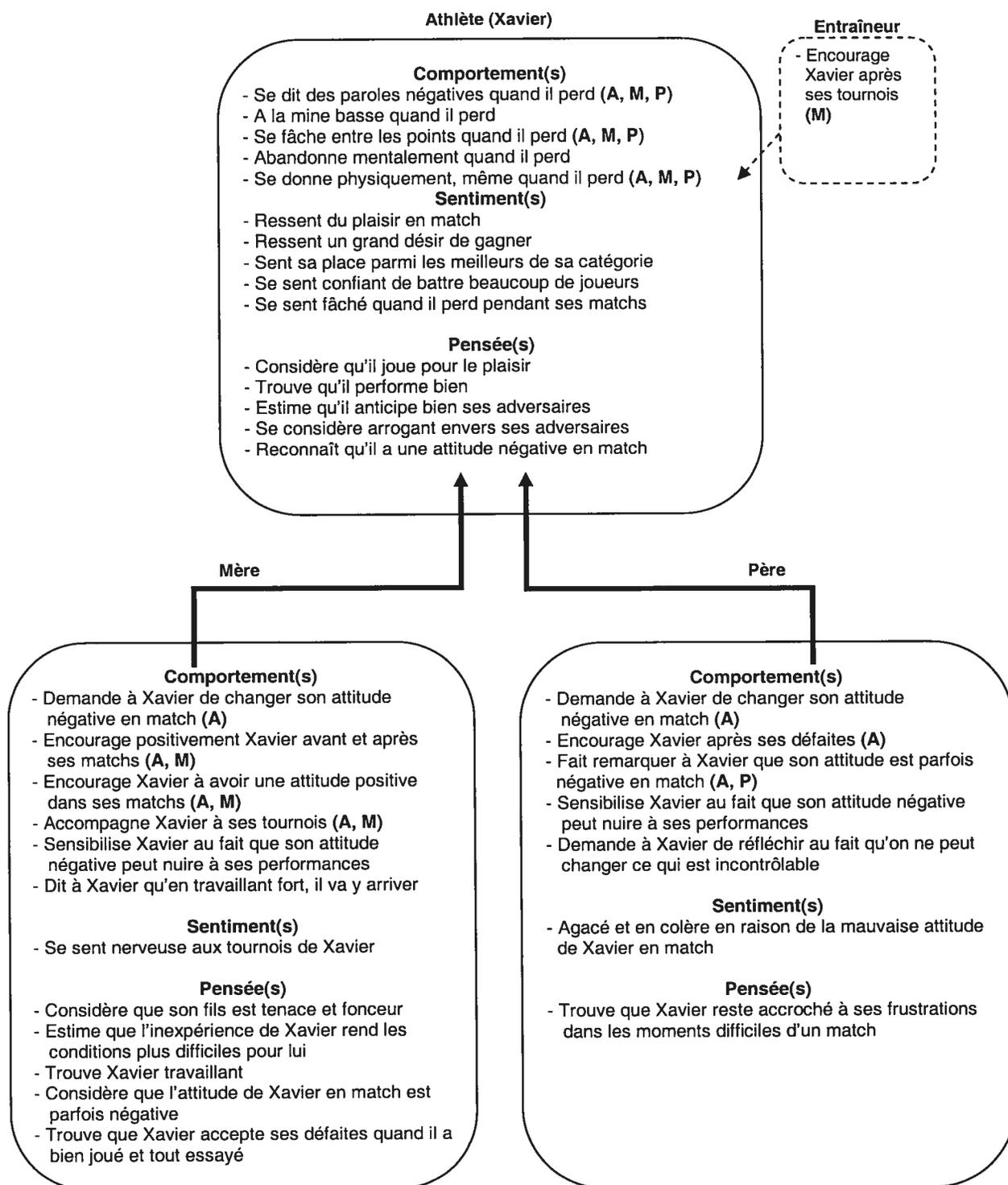
Averti par ses parents, Xavier savait qu'il avait parfois une attitude négative en situation de match et il trouvait que ceux-ci insistaient pour qu'il la change. Quand Xavier avait eu une bonne attitude mais qu'il n'avait pas gagné son match, il mentionne que ses parents l'encourageaient en ces termes : « C'est pas grave, tu as bien essayé, tu vas te reprendre, c'est pas la fin du monde. » Xavier affirme aussi que ses parents

privilégiaient une attitude positive face au résultat de la compétition : « [...] Ça ne les dérangeait pas si je gagnais ou si je perdais, ils aimaient pas mal mieux que je perde avec une bonne attitude que je gagne avec une mauvaise. Moi, je ne le voyais pas comme ça. Moi, je voulais gagner n'importe comment. »

**Les sentiments de Xavier.** Xavier s'amusait, il ressentait un grand désir de gagner, mais ne ressentait aucune pression. Il commençait à sentir sa place parmi les meilleurs joueurs de sa catégorie et se sentait confiant de pouvoir battre la majorité des joueurs : « Je commençais à me sentir dans le coup, à me classer, je commençais à sentir ma place dans le tableau principal. Je sentais que mon calibre de jeu était rendu là, que je pouvais battre pas mal tout le monde excepté deux, trois joueurs meilleurs. » Mentionnons aussi que lorsque Xavier perdait pendant ses matchs, il se sentait fâché.

**Les comportements de Xavier.** Il avait parfois une mauvaise attitude pendant ses matchs. Quand on lui demande de décrire cette attitude, il mentionne : « Je me disais que j'étais poche, [...] je disais : " Tu n'es pas bon, arrête de rater des services, c'est quoi le problème, là ? " J'avais beaucoup les épaules basses, des choses comme ça, j'étais fâché. Rien pour m'aider. »

Selon Xavier, dès qu'il commençait à perdre, il pouvait se fâcher entre les points, abandonner mentalement sans toutefois baisser son intensité physique pendant les points : « Je décrochais mentalement, mais pas physiquement. C'est pour ça que je pouvais revenir de temps en temps, parce que, physiquement, je me donnais tout le temps. Je courais toutes les balles, j'essayais de les mettre dedans. C'était plus entre les points que j'étais fâché et que ça ne marchait pas. »



**Notes :** A= Propos mentionnés par l'athlète  
M= Propos mentionnés par la mère  
P= Propos mentionnés par le père

**Figure 40. Illustration des réactions de Xavier et de ses parents face aux premiers tournois**

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** La mère considérait son fils comme un athlète tenace et fonceur : « Il commençait déjà dans une catégorie assez forte, déjà il y avait des championnats québécois, tu peux être sélectionné pour les [championnats] canadiens, tout ça. Alors lui, c'est sûr qu'il n'a jamais été sélectionné dans les équipes, vu qu'il était nouveau. Ça, c'était plus difficile. Il a fallu qu'il soit tenace et fonceur pour être heureux dans ça quand même. »

Lors des premiers tournois, la mère estimait que l'inexpérience de Xavier rendait les conditions plus difficiles pour ce dernier. Elle trouvait aussi que son fils travaillait fort et qu'il méritait de gagner. Toutefois, elle considérait que Xavier avait parfois une mauvaise attitude en situation de match. Elle raconte : « Quand il ne jouait pas à son goût, il avait tendance à se traiter de noms, maintenant il réalise que c'était pour montrer aux gens de l'extérieur qu'il ne jouait pas à son meilleur. » La mère trouvait que Xavier maintenait son intensité même quand il avait une moins bonne attitude : « Même s'il avait tendance à se chialer après des fois, quand il recommençait à jouer le point, il gardait une belle intensité quand même. » Après ses matchs, la mère trouvait que son fils acceptait bien ses défaites quand il avait bien joué et tout essayé.

***Les sentiments de la mère.*** Lors des tournois, la mère de Xavier se sentait nerveuse.

***Les comportements de la mère.*** Elle accompagnait Xavier en tournoi et, avant qu'il arrive sur le terrain de tennis, elle l'encourageait à avoir une attitude positive: « J'essayais de lui rappeler de garder une bonne attitude : “ Décourage-toi pas, traite-toi pas de mauvais noms, oublie la balle qui vient de passer si elle n'est pas bonne et pense à la suivante.” » De plus, elle faisait prendre conscience à Xavier que son

attitude négative pouvait lui nuire : « Moi, je lui disais : “ En te traitant de noms, tout de suite tu donnes de la force à l'autre, tu lui donnes de la puissance en lui disant qu'il est en train de t'avoir. Alors, tu donnes de la force à l'autre et tu te descends, toi, mais le match peut changer. ” »

De façon générale, la mère de Xavier lui donnait des encouragements positifs avant ses matchs. Elle déclare : « S'il ne faisait pas beau et qu'il ventait, je lui disais : “ Essaie de l'oublier, il vente pour vous deux. ” Si l'autre [l'adversaire] était plus grand, je lui disais : “ Le terrain est de la même grandeur pour vous deux. ” [...] C'était plus des conseils comme ça. »

Quand Xavier terminait ses tournois, sa mère l'encourageait en lui soulignant ses progrès et ses efforts : « Les entraîneurs disaient : “ C'est bon, regarde, tu as manqué de te qualifier, tu commences. ” Nous autres, on disait pareil, on n'a pas vécu d'autre chose. On disait : “ Regarde, tu en as gagné un, c'est beau ! Regarde, ce petit gars-là, ça fait plus longtemps que toi qu'il joue, il est plus grand. ” À un moment donné, ça prend quatre matchs pour se qualifier; quand il se rendait au troisième ou au quatrième match, [on disait] : “ Regarde, là, tu arrives proche ! ” [...] Si tu veux vraiment, travaille fort et tu vas y arriver. »

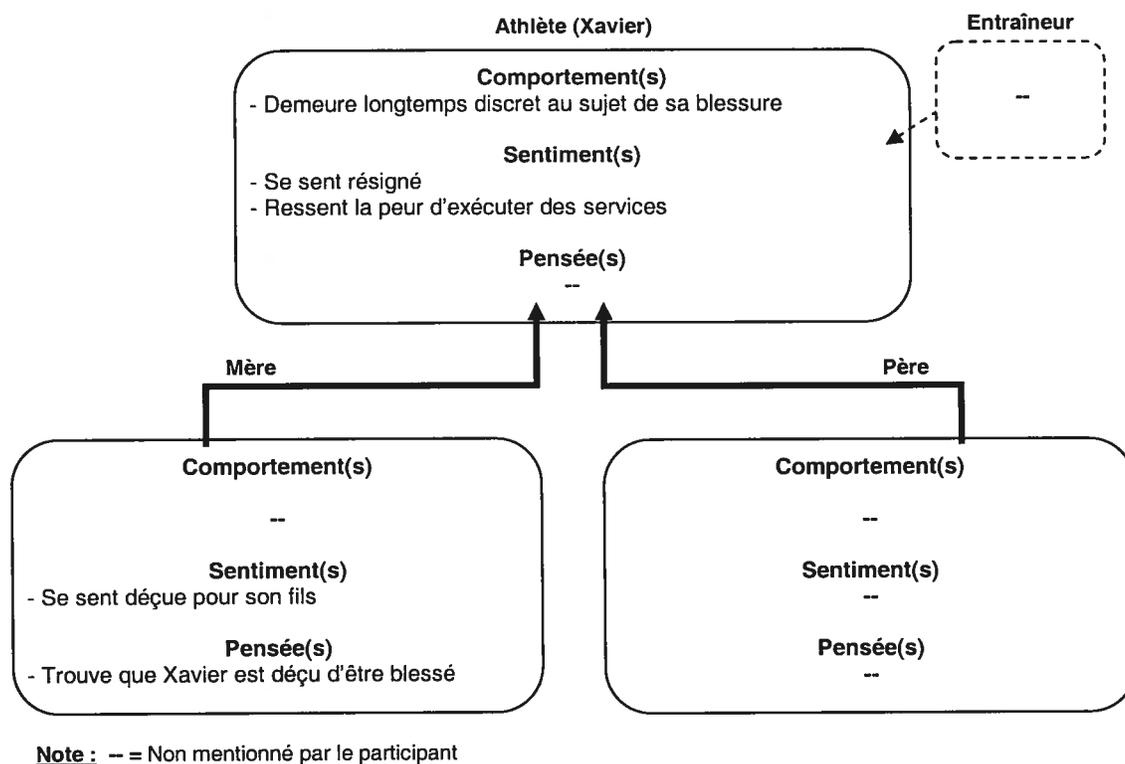
**Les pensées du père.** Le père de Xavier trouvait que ce dernier pouvait s'accrocher à ses frustrations lors de certains moments difficiles d'un match, mais il reconnaissait toutefois que son fils maintenait une bonne intensité physique.

**Les sentiments du père.** Il se sentait agacé et en colère en raison de la mauvaise attitude de son fils en compétition, comme en fait foi ce commentaire : « Ça pouvait me faire bouillir parce qu'il perdait tout son *focus* à ce qu'il devait faire [...]. Alors s'il restait accroché et qu'il s'obstinait avec un arbitre pendant cinq minutes ou quoi que ce soit, il perdait son temps. Il ne perdait pas seulement son temps, il pouvait perdre la compétition. Il pouvait la perdre parce que toutes ses pensées étaient négatives et toute son attention était centrée sur le négatif. Je ne suis pas psychologue, moi, rien de ça, mais c'est comme ça. »

**Les comportements du père.** Il essayait de faire comprendre à son fils l'impact de sa mauvaise attitude sur lui et sur ses performances : « Je lui ai déjà dit ça : " T'es resté accroché sur un item qui n'était pas important. " [...] J'essayais de lui faire comprendre ça : " Pense, essaie de réfléchir à ce qui s'est passé. *Okay*, tu n'es pas d'accord avec ce qui s'est passé, mais ne reste pas accroché là-dessus, parce qu'il va y en avoir d'autres balles après. Là, je parle en fonction d'un match de tennis. Le gars, il va t'en servir d'autres balles. Tu vas lui en servir d'autres. [...] Si c'est 3 – 2 ou 4 – 2 ou quoi que ce soit, est-ce que c'était la dernière balle du match ? C'est-tu ça qui a fait que le match vient de se décider ? Là, peut-être que tu peux t'accrocher, puis accroche-toi longtemps parce que si tu penses que c'est ça qui va décider que tu es éliminé, que tu as perdu ton match et que tu n'es pas d'accord avec, obstine-toi si ça peut être corrigé. Mais si ça ne peut pas être corrigé, ne reste pas accroché trop longtemps, parce que ça va servir à quoi ? " »

### Événement 1.2 : La blessure au coude

Dans la même année, Xavier a été blessé au coude. Pendant une longue période de temps, il ne pouvait plus exécuter de services. La figure 41 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier et celles de sa mère. Son père n'a pas parlé de cet événement.



**Figure 41. Illustration des réactions de Xavier et de sa mère face à la blessure au coude**

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les sentiments de Xavier.** Il se sentait résigné à cause de sa blessure. Il mentionne : « Pendant un bout, j'ai été résigné un peu parce que je savais que j'étais vraiment blessé, n'importe quoi que je faisais dans la vie quotidienne me donnait mal au coude. Je prenais un verre, j'avais mal au coude. Tout ce que je faisais. Fait que je me suis

aperçu que je ne pouvais pas vraiment jouer. » De plus, Xavier a ressenti la peur d'exécuter des services pendant une période assez longue.

**Les comportements de Xavier.** Il ne voulait dire à personne qu'il était blessé, car il désirait continuer à jouer au tennis. Xavier est donc demeuré assez longtemps discret au sujet de sa blessure.

### **Les réactions des parents**

**Les pensées de la mère.** Il lui a semblé que Xavier était déçu d'être blessé : « Il était déçu parce que c'était une première blessure, alors tu te demandes : " Est-ce que je vais pouvoir rejouer? Qu'est-ce qui se passe ? " Mais ça a été bien pareil. »

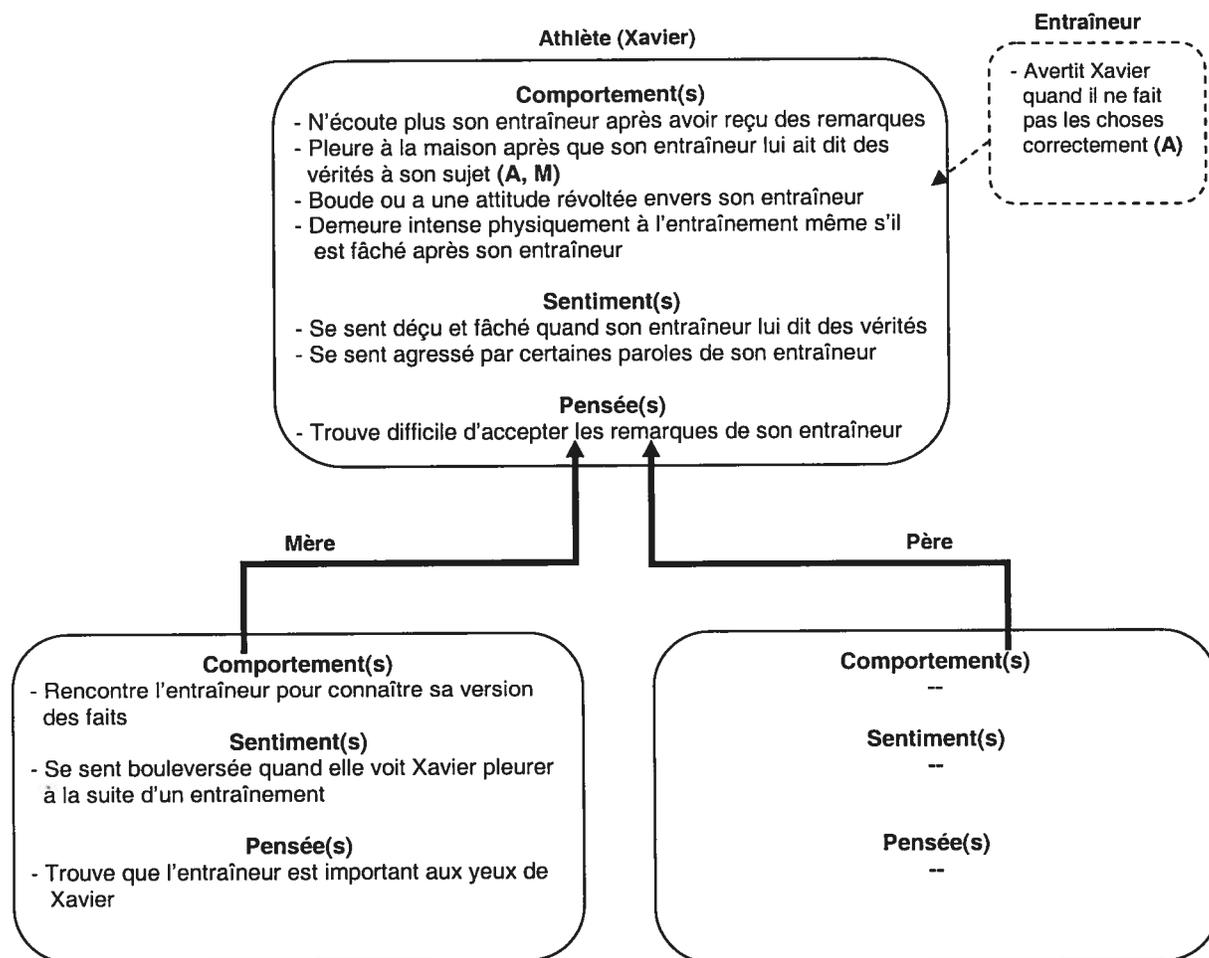
**Les sentiments de la mère.** Elle se sentait déçue pour son fils.

### **Événement 1.3 : Les remarques de l'entraîneur**

Xavier appréciait beaucoup son entraîneur mais, à cette époque, il n'aimait pas se faire dire des critiques ou des remarques par lui. Quand cette situation se présentait, il se refermait et n'écoutait plus les consignes. Même s'il continuait à être intense physiquement à l'entraînement, il se sentait déçu et fâché. La figure 42 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier et celles de sa mère. Le père n'a pas parlé de cet événement.

### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Xavier.** Il trouvait difficile le fait d'accepter les remarques de son entraîneur. À ce sujet, il dit : « J'avais beaucoup de misère à prendre le bon et laisser le mauvais, comme on dit. J'aimais pas ça quand il [l'entraîneur] se fâchait ou des choses comme ça. [...] Des fois, c'est que je n'écoutais plus après qu'il m'ait dit des remarques. »



**Notes :** A = Propos mentionnés par l'athlète  
M = Propos mentionnés par la mère  
-- = Non mentionné par le participant

**Figure 42. Illustration des réactions de Xavier et de sa mère face aux remarques de l'entraîneur**

**Les sentiments de Xavier.** Xavier n'aimait pas quand son entraîneur se fâchait, car il pouvait être déçu et se sentir agressé par certaines paroles de ce dernier. Il mentionne : « Il disait la vérité. Je n'aimais pas ça, ça affronte la vérité, que je ne l'avais pas du tout l'affaire. [...] Il n'a jamais eu peur de dire la vérité. ».

**Les comportements de Xavier.** Xavier a déjà pleuré à la maison, car son entraîneur lui avait dit qu'il ne faisait pas les choses correctement. À l'entraînement, Xavier pouvait bouder ou avoir une attitude révoltée face à son entraîneur. Il raconte : « Souvent, je perdais les pédales mentalement, mais je continuais de me donner physiquement et je pouvais être vraiment fâché, mais je courais toutes les balles quand même, des choses comme ça. [...] Je courais, je frappais fort pour me libérer, on dirait. »

### **Les réactions des parents**

**Les pensées de la mère.** Il lui semblait que l'entraîneur était très important aux yeux de Xavier et que celui-ci était heureux de s'entraîner avec lui.

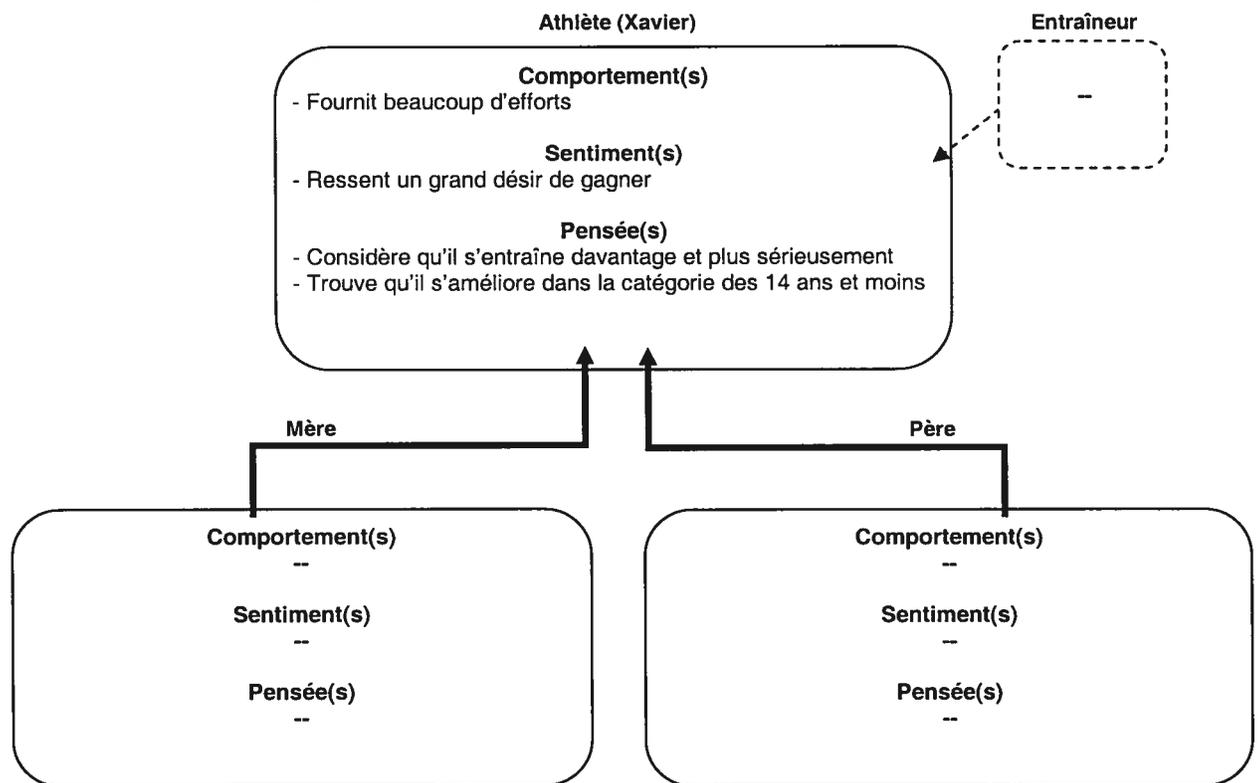
**Les sentiments de la mère.** Elle s'est sentie bouleversée quand elle a vu son fils pleurer à la suite d'un entraînement : « Je sais que ça m'avait bouleversée. Tu te remets en question et tu te demandes pourquoi on les met dans des programmes comme ça si ça peut les rendre malheureux... Mais, finalement, on a tendance à se souvenir plus des beaux souvenirs que des mauvais souvenirs, la nature étant faite comme ça. Au nombre d'entraînements qu'ils ont eus, on peut compter sur notre main les mauvais ou les pleurs. J'imagine que si on fait la moyenne, ça vaut la peine de continuer. »

**Les comportements de la mère.** Quand cette situation s'est produite, la mère avait rencontré l'entraîneur pour connaître sa version des faits. Elle dit : « On l'avait rencontré pour savoir vraiment, mais quand tu as les deux côtés aussi ça modère; bien souvent, c'est l'enfant qui amplifie, qui a vu ça autrement, et peut-être qu'il était plus fatigué cette journée-là, et se faire dire des choses comme ça, il l'a moins bien pris. »

## Chapitre 2 : « Transition »

### Événement 2.1 : Des entraînements plus sérieux

Xavier était âgé de 13 ans et il faisait partie du programme sport-études. En tournoi, il se classait parmi les favoris des qualifications. Il commençait à s'entraîner plus sérieusement. La figure 43 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier. Ses parents n'ont pas parlé de cet événement.



**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 43. Illustration des réactions de Xavier face à ses entraînements plus sérieux**

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Xavier.** Il considérait qu'il s'entraînait davantage et de façon plus sérieuse. En tournoi, il trouvait qu'il s'améliorait dans la catégorie des 14 ans et moins.

**Les sentiments de Xavier.** Il ressentait un grand désir de gagner.

**Les comportements de Xavier.** Il fournissait beaucoup d'efforts.

### **Chapitre 3 : « Rentrée dans le cercle des vainqueurs »**

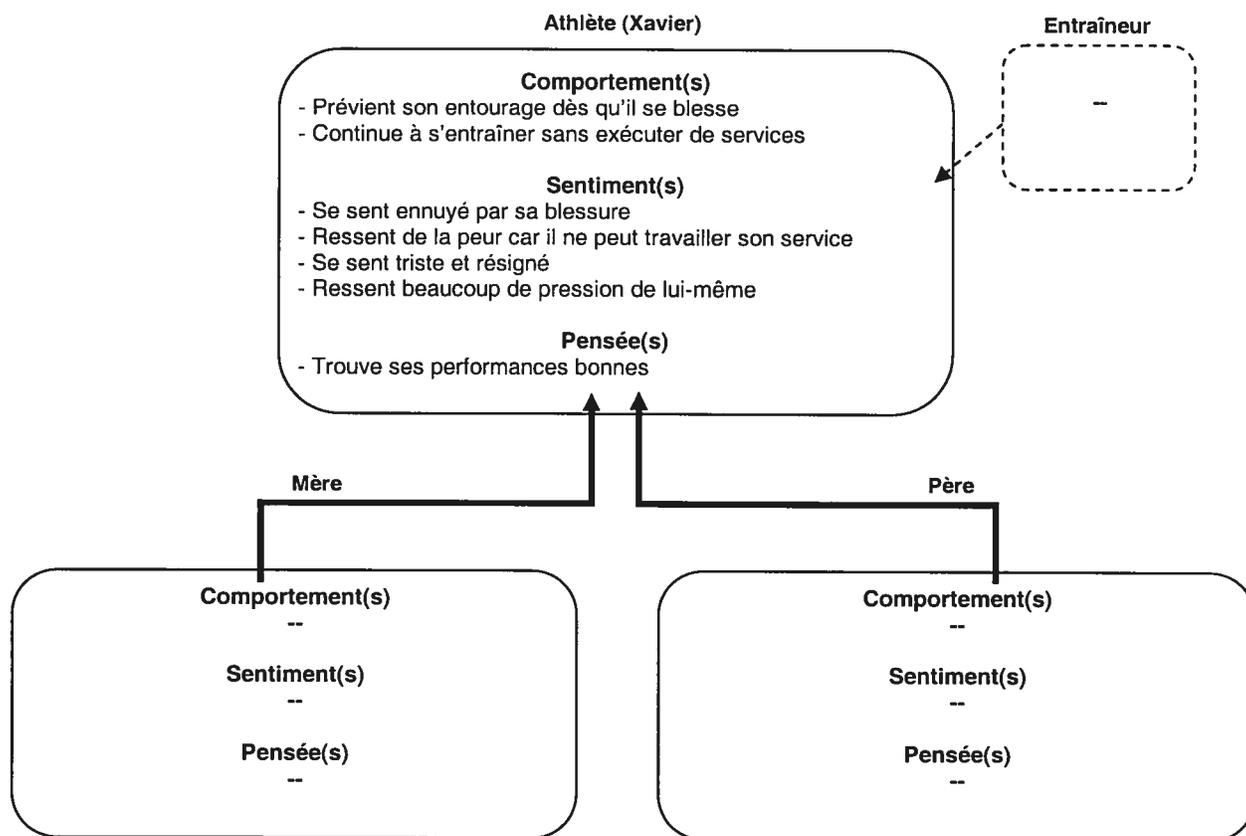
#### **Événement 3.1 : Blessure aux abdominaux**

À cette période (14 ans), Xavier a eu sa plus grosse blessure liée au tennis, celle aux abdominaux. La figure 44 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier. Ses parents n'ont pas parlé de cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Xavier.** Il trouvait que ses performances étaient quand même très bonnes malgré sa blessure.

**Les sentiments de Xavier.** Il se sentait ennuyé par sa blessure car, pour lui, celle-ci devenait un obstacle pour sa progression dans le sport. Il avait peur parce qu'il ne pouvait pas travailler son service comme il l'aurait souhaité. Il se sentait triste, résigné et obligé d'accepter sa blessure malgré lui. De plus, même s'il ne ressentait pas de pression de son entourage, il s'en mettait lui-même, comme en témoigne l'extrait suivant : « Je m'en demandais quasiment plus que ce que j'étais capable. Je me donnais des objectifs et, si je les atteignais, ce n'était pas bon parce que je ne les avais pas mis assez hauts, j'aurais peut-être été capable de faire mieux. Les objectifs que je me mettais, il ne fallait pas que je les atteigne pour atteindre le maximum que j'étais capable. Je ne voulais pas me contenter de l'objectif. »



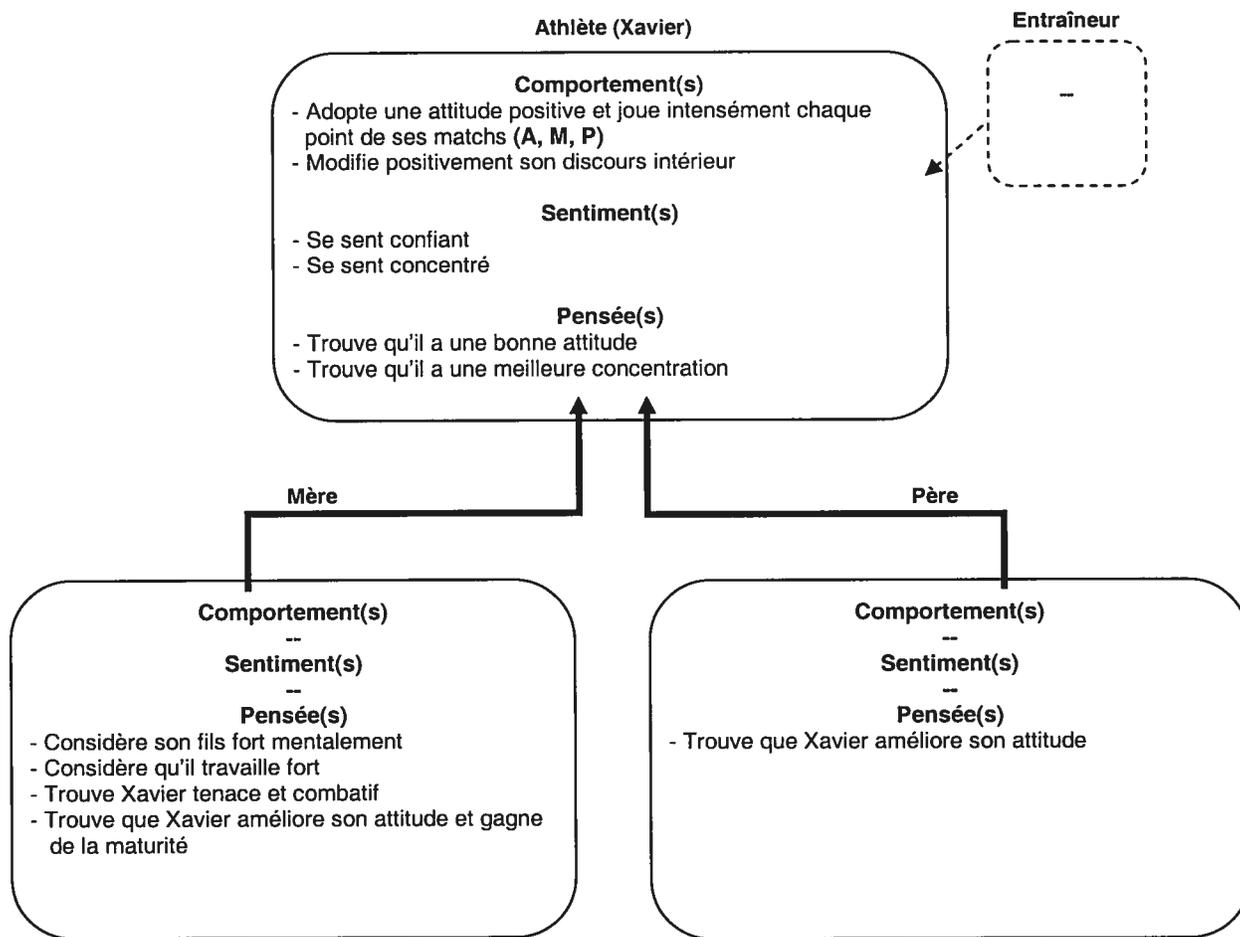
**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 44. Illustration des réactions de Xavier face à sa blessure aux abdominaux**

**Les comportements de Xavier.** Xavier a tout de suite prévenu son entourage lorsqu'il s'est blessé et il a pu continuer à s'entraîner, sans toutefois exécuter de services.

### Événement 3.2 : Victoire au championnat québécois 14 ans

Xavier a remporté le championnat québécois à 14 ans. La figure 45 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier et celles de ses parents.



**Notes :** A = Propos mentionnés par l'athlète  
M = Propos mentionnés par la mère  
P = Propos mentionnés par le père  
-- = Non mentionné par le participant

**Figure 45. Illustration des réactions de Xavier et de ses parents face à la victoire du championnat québécois 14 ans**

### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Xavier.*** Il trouvait qu'il avait une bonne attitude et qu'il se concentrait mieux.

***Les sentiments de Xavier.*** Il se sentait confiant et concentré. Il avait la conviction de faire partie des meilleurs joueurs.

***Les comportements de Xavier.*** Xavier a décidé d'adopter une attitude positive en jouant plus intensément chaque point de ses matchs. Il mentionne: « J'ai décidé d'avoir une bonne attitude sur tous les points. Ça m'a payé. C'était sur terre battue, ça aidait mon style de jeu et j'étais confiant. Je ne donnais pas de point. Que j'aie une bonne attitude, ça enlevait beaucoup des pertes de concentration, et je jouais beaucoup plus intensément chaque point. Avant, je pouvais en donner beaucoup. Pas dans ce tournoi-là. » De plus, Xavier a modifié positivement son discours intérieur : « J'ai commencé à enlever les "pas" parce que je savais que c'était négatif. Et à la place de me dire : "Aïe ! tu ne vas pas perdre ça, là", je me disais : "Aïe ! gagne ça !" »

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Au championnat québécois 14 ans, la mère considérait que Xavier était fort mentalement et qu'il travaillait fort. Elle trouvait également que son fils était toujours aussi tenace et de plus en plus combatif. D'ailleurs, elle estimait qu'il avait remporté le championnat grâce à sa ténacité. Lors du match de la finale, la mère raconte : « [...] Il perdait le premier set 4-1 ou 5-1 et là je disais : " *My god*, pauvre lui. " Là, il s'est accroché et il a perdu en *tied break*. Il aurait pu dire : " Bon, j'ai tout remonté et, là, je perds en *tie-break*, c'est décourageant. " Mais non, il a travaillé fort pour l'autre

set, il l'a gagné de justesse et il a gagné l'autre de justesse. Mais ça a fait la différence [...]. » De plus, la mère trouvait que son fils améliorait son attitude et qu'il gagnait de la maturité : « Il avait pris de la maturité, il voyait que ça ne lui donnait absolument rien de se traiter de noms, vraiment, que la balle qui est passée, elle est passée. C'est la suivante qui peut changer le résultat, pas celle qui vient de passer. »

**Les pensées du père.** Il estimait qu'il y avait une nette amélioration sur le plan de l'attitude de Xavier et constatait que les moments de frustration de ce dernier étaient temporaires. Il mentionne : « À ce moment donné, il comprenait de lui-même que, s'il voulait atteindre son objectif qui est de gagner, il fallait qu'il agisse en conséquence. C'est un ensemble de tout. »

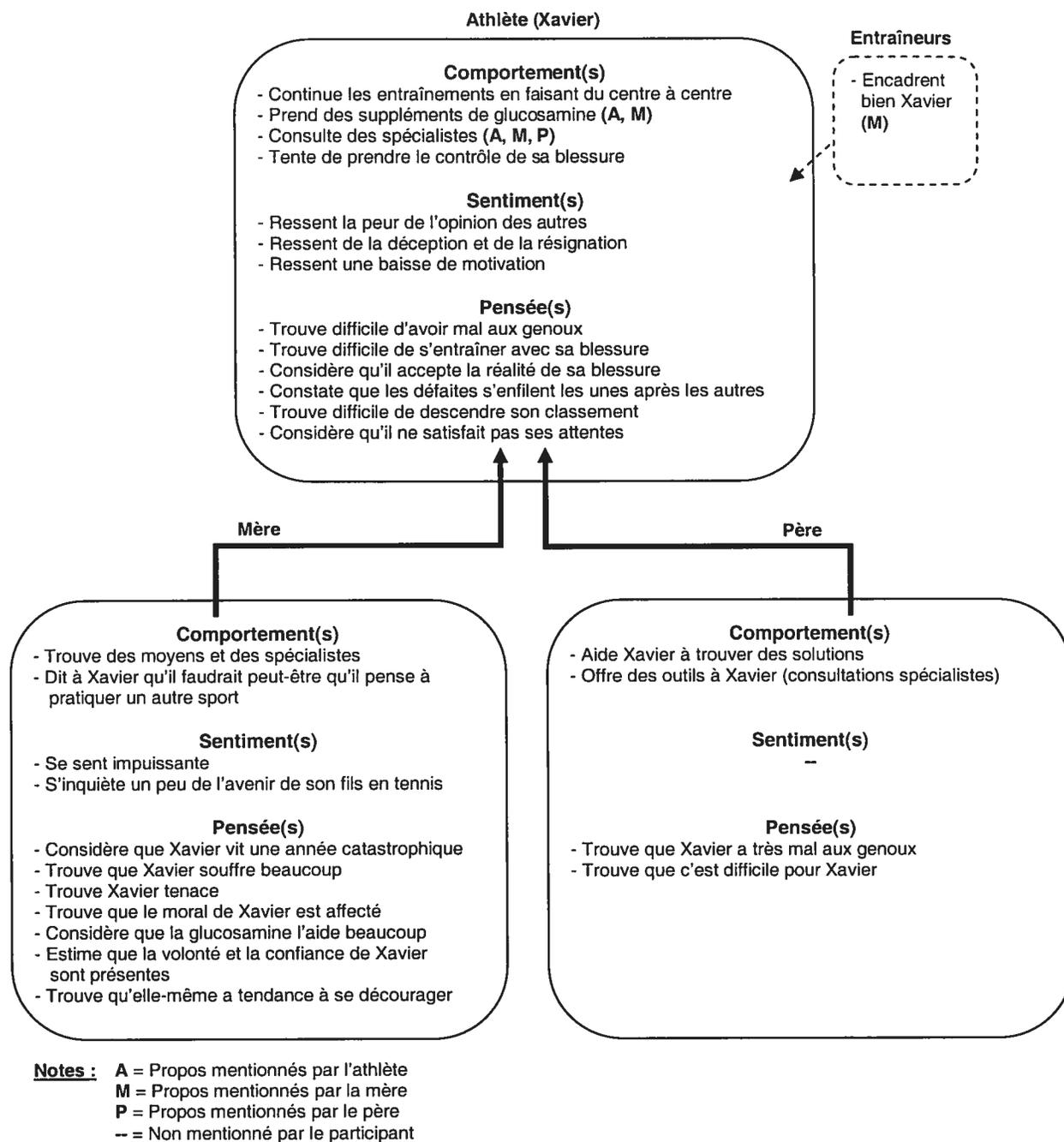
#### **Chapitre 4 : « Année sabbatique forcée »**

##### **Événement 4.1 : Blessure aux genoux**

Au cours de l'année de ses 15 ans, Xavier avait beaucoup de difficultés à s'entraîner en raison d'une blessure à ses genoux occasionnée par sa croissance. Il est passé à travers plusieurs phases jusqu'à ce qu'il accepte sa condition et qu'il se concentre sur le moment présent en faisant preuve de patience. La figure 46 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier et celles de ses parents.

##### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Xavier.** Le jeune athlète trouvait la douleur aux genoux et l'entraînement avec sa blessure difficiles à vivre. Il a dû se rendre à l'évidence et accepter sa condition. Il dit : « À un moment donné, j'ai arrêté d'essayer parce que je sentais que c'était pas en mon contrôle. J'ai arrêté de croire que je n'avais plus mal, de croire que je n'étais pas blessé. Il a fallu que je me rende compte que je n'étais pas capable, et que ça faisait mal. »



**Figure 46. Illustration des réactions de Xavier et de ses parents face à la blessure aux genoux**

L'année de Xavier ne se déroulait pas comme il l'aurait voulu. Il constatait que les défaites s'enfilent les unes après les autres et que son classement descendait. Il

voulait se qualifier pour le championnat québécois, mais sa blessure l'en a empêché. Il considérait qu'il ne satisfaisait pas ses attentes.

**Les sentiments de Xavier.** Il avait peur que les gens pensent qu'il se trouvait des excuses, mais il a réussi à ne plus y penser : « J'étais un petit peu affecté par l'opinion des autres au début, c'était pas dans mon contrôle. J'avais des rendez-vous avec une psychologue et j'avais réussi à ne plus y penser. » De plus, Xavier ressentait également de la déception et de la résignation. Il raconte: « Au début, tu passes par un certain nombre de phases psychologiques. Je me rappelle que j'ai pas mal passé par eux autres. Toutes une après l'autre jusqu'à..., tu y crois pas au début, après tu es résigné. J'essayais tout le temps d'aller faire des tournois, mais les résultats n'étaient pas là. Je descendais au classement. Ç'a été ça toute l'année. Des fois, je pensais que je n'avais plus mal aux genoux; pendant trois, quatre jours j'étais content, mais ça revenait, fait que c'était encore plus de déception. J'ai vécu de la déception et de la résignation, parce que je ne pouvais pas faire des choses et que je ne les contrôlais pas. »

Xavier ressentait aussi une baisse de motivation: « Elle a descendu énormément. Bien, elle a descendu au fur et à mesure que la blessure persistait. Je pensais tout le temps qu'à un moment donné je n'aurais plus mal, et j'avais tout le temps mal. [...] Fait que après six, huit mois, tu en viens à te dire : " Bon bien, là, j'arrête d'espérer, ça va arrêter quand ça va arrêter. " »

**Les comportements de Xavier.** Pendant qu'il était blessé, il faisait du centre à centre lors des entraînements, mais il ne pouvait pas jouer de points, comme en témoigne cet extrait : « J'ai un peu arrêté de m'entraîner sérieusement parce que ça ne servait pas. Il n'y avait rien de payant, j'avais mal aux genoux, je ne pouvais pas jouer de points. »

Finalement, il a commencé à prendre des suppléments de glucosamine et, quelques temps après, son mal est enfin parti. Il a également consulté des spécialistes et a tenté de prendre le contrôle de sa blessure. Il dit : « J'ai essayé de la contrôler [la blessure], ça ne marchait pas [...] En continuant à m'entraîner, en faisant une couple d'exercices de chiropratie, de la natation, des choses comme ça, ça ne servait pas. Là, c'est ça, j'ai pris de la glucosamine et j'ai vu que je n'avais plus mal. J'ai eu de l'espoir. Ça a bien été. »

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Elle considérait que Xavier vivait une année catastrophique, car il souffrait et n'avait gagné qu'un seul match pendant toute son année. Elle trouvait aussi que son fils était tenace mais constatait que le moral de ce dernier commençait à être affecté par la situation. À cet effet, elle dit : « Pauvre Xavier. Quand ça a commencé à aller mieux, il était temps. Parce que ça s'en venait que ce n'était plus drôle, quand ça fait un an que ça dure. Cette année-là, son moral commençait à être affecté. J'étais toujours émerveillée de voir que mon gars il est tenace, il est pas pire de ne pas se décourager plus que ça. Mais à la fin ce n'était plus drôle, il avait envie de pleurer. Tu as beau être rêveur et penser que ça va s'arranger, quand ça ne s'arrange pas, ce n'est pas évident. Mais, ça a fait des miracles, ces petites pilules-là [suppléments de glucosamine]. »

La mère estimait que la volonté et la confiance de Xavier étaient toujours présentes, malgré le fait que sa blessure était un gros obstacle pour lui, comme le révèlent ses propos : « Même blessé, tu voyais qu'il voulait jouer [...]. Il n'a jamais pensé qu'il ne rejouerait plus ou que ses genoux lui feraient toujours mal. Il a été chez le chiro, chez le physio, il a joué avec des bandages, du Deep Cool, il se frottait, il prenait des Advil. Il a

toujours essayé de jouer quand même. » Pour sa part, la mère de Xavier trouvait qu'elle avait tendance à se décourager. Par ailleurs, elle reconnaissait que les entraîneurs encadraient bien Xavier.

**Les sentiments de la mère.** La mère se sentait impuissante face à la blessure de Xavier. La lenteur de la guérison suscitait aussi un peu d'inquiétude en regard du fait que son fils soit obligé d'arrêter de jouer au tennis en raison de la blessure.

**Les comportements de la mère.** Elle essayait de trouver des moyens ou des spécialistes pour aider Xavier à composer avec ses blessures. Dans un moment de découragement passager, elle a dit à son fils qu'il était peut-être temps de choisir un autre sport, comme en fait foi ce commentaire : « J'ai déjà dit : " Xavier, je pense qu'il va falloir que tu trouves un autre sport. Ça ne marche pas, tu vois bien, tu essaies et tu as mal aux genoux. " Mon message ne s'est jamais rendu. Ça n'a pas cliqué. Non. »

**Les pensées du père.** Il trouvait que son fils avait très mal aux genoux, ce qui lui était difficile car il perdait beaucoup de rapidité. Il raconte : « C'était difficile. C'était probablement le temps le plus frustré de l'individu. Mais il faut le comprendre. C'est sûr que, quand normalement tu es capable de faire des choses et que, là, tu n'es plus capable, tu vis des moments difficiles. [...] Un de ses atouts, c'est sa rapidité. Pendant l'année de ses difficultés de genoux, sa rapidité, au lieu d'être à 100 %, elle était peut-être à 70 %. Avant, il gagnait des matchs par sa rapidité et, là, il n'en gagnait pas parce qu'il ne l'avait plus, sa rapidité. Alors c'était un peu difficile. Ce n'est pas la fin du monde. »

**Les comportements du père.** Le père aidait son fils à trouver des solutions : « On essayait de lui donner des outils pour remédier à ses malaises. On faisait différentes choses, voir des spécialistes, tout ça. Mais il y a des choses qui vont peut-être juste avec la croissance ou avec peut-être de la surutilisation ou quoi que ce soit. Mais on n'est pas des spécialistes. On a juste essayé de trouver des solutions par l'entremise d'experts ».

## **Chapitre 5 : « Des efforts qui ont porté fruit »**

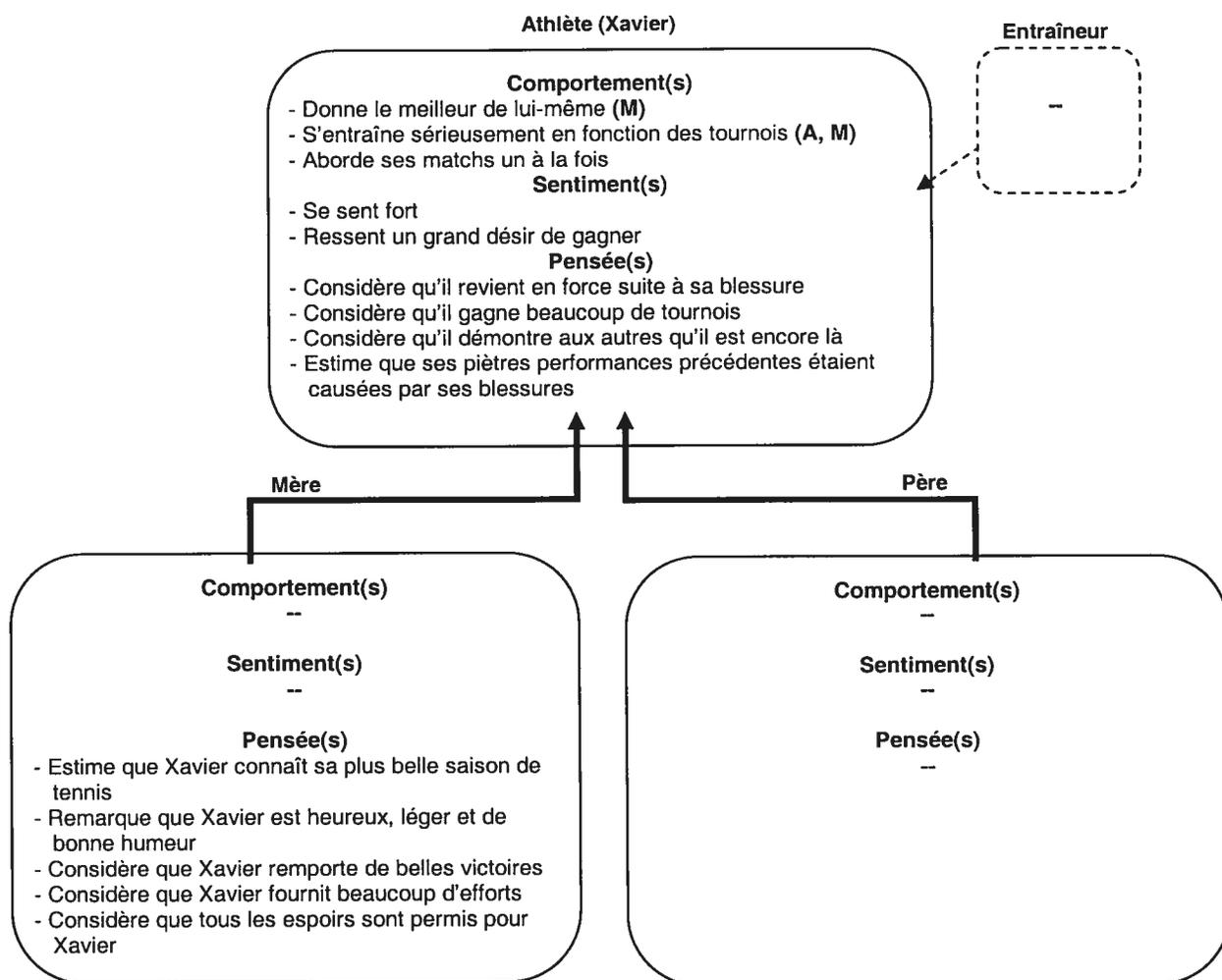
### **Événement 5.1 : Le retour des performances**

Suite à sa blessure de l'année précédente, à 16 ans (année en cours) Xavier revient en force en s'entraînant sérieusement. Cette année, il a gagné beaucoup de tournois en ne perdant que très rarement. La figure 47 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Xavier et celles de sa mère. Son père n'a pas parlé de cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Xavier.** Le jeune athlète considère qu'il est revenu en force suite à sa blessure, qu'il a gagné de nombreux tournois et qu'il a démontré aux autres qu'il est encore dans le circuit. Il estime que ses piètres performances précédentes étaient causées par ses blessures.

**Les sentiments de Xavier.** Xavier se sent fort et ressent le profond sentiment de vouloir gagner.



**Notes:** A = Propos mentionnés par l'athlète  
M = Propos mentionnés par la mère  
-- = Non mentionné par le participant

**Figure 47. Illustration des réactions de Xavier et de sa mère face au retour des performances**

**Les comportements de Xavier.** Il s'est entraîné sérieusement à la fois sur le terrain et hors terrain. De plus, il a commencé à aborder ses matchs un à la fois, ce qui lui a été très profitable. Il raconte : « Ce que j'ai changé pendant l'été, c'est que je m'entraînais comme [pour] le tournoi. Et je ne jouais jamais le tournoi, je jouais tout le temps le match. Je ne regardais pas les tableaux. Je jouais le match que j'avais à gagner. Je gagnais, c'était fini, j'allais jouer un autre match, j'allais gagner mon autre match. Je

jouais match par match. Je n'ai jamais joué un tournoi de l'été. Ça a été extrêmement payant. Je suis arrivé au championnat canadien, tableau de première ronde, *okay*, je joue contre lui, je me concentre juste sur ce match-là. Je le gagne. Et après, c'est fini, je me concentre juste sur ce match-là. Match par match, je ne voulais pas penser que j'étais en demi-finale ou en quart de finale. Là, j'ai fini deuxième au championnat canadien 16 ans. Ça a fini mon été. Et j'ai été sélectionné pour faire l'équipe canadienne. Je vais aller faire une couple de tournées, une en Floride. »

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Elle estime que Xavier a connu son plus bel été de tennis depuis longtemps et remarque qu'il était heureux, léger et de meilleure humeur. Elle considère qu'il a connu de belles victoires, qu'il a donné son maximum en termes d'efforts et que tous les espoirs sont permis, compte tenu de sa guérison.

### ***Chapitre à venir : « Devenir professionnel »***

#### ***Les attentes de Xavier***

En termes d'avenir, Xavier se donne des choix et veut agir en professionnel. Il aimerait aller jouer dans une université américaine ou tenter sa chance dans les tournois professionnels.

#### ***Les attentes des parents***

***Les attentes de la mère.*** Sur le plan personnel, la mère de Xavier a beaucoup d'attentes envers son fils, elle précise : « J'ai de grandes attentes comme personne, parce que je pense que c'est une bonne personne qui a des talents à l'école et dans plusieurs choses. Alors, je pense qu'il va bien faire sa vie [...]. »

**Les attentes du père.** De son côté, le père de Xavier a des attentes élevées envers son fils, en termes de respect et d'attitude et non de résultats : « Pour mes enfants, mes attentes ne seront pas aux deuxièmes marches de l'échelle. [...] Des attentes élevées, mais je ne vire pas fou avec ça. Parce qu'ils ont leur vie, ils ont leurs objectifs. S'ils veulent les atteindre, ils vont les atteindre, à leur façon. Sauf que, dans la vie, ça prend du respect, des principes et une attitude de "laisse-toi pas trop souvent trébucher et si tu trébuches, bien, relève-toi". »

Le père s'attend aussi à ce que Xavier puisse trouver la satisfaction en atteignant les objectifs qui vont le satisfaire : « Je sais que ses objectifs, il les met déjà haut et ils sont respectables, alors je n'ai pas vraiment besoin de lui imposer quoi que ce soit. Il les fixe lui-même. Il ne s'en va pas en reculant, je peux juste l'aider si, des fois, je pense qu'il s'en va à côté. Au niveau de la vie, le tennis va lui avoir servi pour la vie. » Enfin, le père a des attentes positives face à l'avenir de son fils : « J'ai espoir qu'on a réussi à les mettre sur un bon chemin au début, et que ce chemin-là va leur servir pour le restant de leur vie. [...] J'ai confiance que nos enfants vont réussir. »

### ***Autres aspects de l'influence des parents***

**L'influence générale de la mère.** La mère soutient Xavier dans la conquête de son rêve : « C'est juste de l'encourager à vivre son rêve. C'est ça mon rôle. L'aider. » De plus, elle valorise une prise de conscience à chaque année. Elle dit : « Je veux qu'ils [ses enfants] soient conscients que c'est un programme exigeant et je pense que mon mari et moi on leur envoie un signe que : " Il faut que tu donnes les efforts qui vont avec ce programme-là, sinon tu ne resteras pas dans ce programme-là." Parce que nous, on ne veut pas qu'ils sentent la pression qu'on met de l'énergie ou des sous là-dedans, sauf qu'il y a plein d'autres choses qu'on peut faire avec ça. S'ils ne s'amuse plus, je

ne veux pas qu'ils restent là juste pour faire comme les autres ou bien [dire] : " J'étais là l'année passée, c'est normal que je continue dans ça ". Je veux toujours, a chaque année, qu'ils se demandent : " Est-ce que c'est ça que je veux faire ? " Je veux qu'ils soient certains, c'est pas nous autres qui va les laisser là-dedans absolument. Il y a plein d'autres choses qu'ils peuvent faire. » La mère valorise aussi l'effort et le travail bien fait. Elle ajoute : « Et dans leur décision, on va les soutenir, mais qu'ils ne le fassent pas à moitié, par exemple. Ils décident de le faire, tu le fais à 100 % ou tu ne le fais pas. »

De plus, la mère valorise l'autonomie : « Tu peux faire du tennis récréatif, c'est correct. Mais si tu décides de faire du tennis compétitif, ça implique pas juste les heures d'entraînement sur le terrain, ça exige que tu sois autonome, que ton école aille bien, que tu fasses ton conditionnement physique en dehors du terrain, que tu fasses tes matchs de pratique lors des fins de semaine. »

***L'influence générale du père.*** Il encourage Xavier à agir de façon confiante : « Quand tu embarques sur le terrain, la façon que tu te comportes et la façon que ton adversaire te perçoit peuvent avoir une influence. Arrange-toi pour lui montrer que c'est toi le gars à battre ici. [...] Tu peux embarquer sur le terrain et être confiant, et dire c'est moi le meilleur, ce n'est pas nécessairement vrai. Mais essaie de te comporter comme ça. Parce que si le gars a le moindrement un peu de faiblesse psychologiquement, tu vas peut-être l'intimider un peu. Je ne dis pas de l'intimider verbalement ou quoi que ce soit, là. »

### *Interprétation du cas de Xavier*

#### **L'athlète**

Plusieurs **caractéristiques** de Xavier font partie des définitions de l'optimisme selon les théories dominantes. D'abord, sa ténacité, sa combativité, sa persévérance et son intensité sont tous des attributs que l'on peut associer à une personne optimiste selon Scheier et Carver (1985, 1992). Ensuite, s'ajoutent son côté travaillant et sa capacité à accepter la réalité des événements difficiles (défaites, blessures) quand il a tout essayé. De plus, sa force mentale (résilience) et son habileté à se ressaisir dans les situations difficiles sont deux caractéristiques importantes de l'optimisme d'après la théorie de Seligman (1991). Soulignons que Xavier est revenu fort suite à ses blessures en ayant un niveau de motivation, de réussite et de bien-être plus élevé, ce qui correspond à la capacité de rebondir que Seligman nomme la résilience.

Lors des **obstacles** que Xavier a traversés, ses pensées étaient généralement positives ou neutres (voir tableau 14). Ses sentiments étaient tous négatifs à l'exception de ceux vécus lors du premier événement. On observe que les sentiments de peur et de résignation de Xavier sont survenus lors de ses trois blessures. Ses comportements étaient à la fois optimistes, pessimistes et négatifs à sa première année mais, dans les années subséquentes, on note une progression car ceux-ci deviennent majoritairement optimistes. Parmi les comportements optimistes de Xavier, on remarque qu'il fournissait beaucoup d'efforts, qu'il affrontait le problème, qu'il persévérerait et effectuait des démarches pour s'aider. En somme, tous ces comportements sont associés à la disposition à l'optimisme (Scheier & Carver, 1985, 1992).

Tableau 14. Synthèse des réactions de Xavier et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique

| Xavier                 | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                                                                                                   |                                         | 2 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                                |                                                       | 3 <sup>ème</sup> année                                                                           |                                                                                                                                                                                                    | 4 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          | 5 <sup>ème</sup> année |    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|
|                        | Premiers tournois (O)                                                                                                                                                                                                    | Blessure au coude (O)                   | Remarques de l'entraîneur (O)                                                                                                                                                         | Entraînements sérieux (S)                             | Blessure aux abdominaux (O)                                                                      | Victoire du québécois (S)                                                                                                                                                                          | Blessure aux genoux (O)                                                                                                                                                                                    | Retour des performances (S)                                                                                                                              |                        |    |
| <b>Comportement(s)</b> | - Fournit beaucoup d'efforts (Opt-DO)<br>- Intense<br>- Se dit des paroles négatives (Neg)<br>- À la mine basse (Neg)<br>- Abandonne mentalement (PessDO/ Pess-SE)<br>- Démontre de la faiblesse (Pess-SE)<br>- Se fâche | - Discret au sujet de sa blessure (Neg) | - Fournit beaucoup d'efforts (Opt-DO)<br>- Demeure intense physiquement<br>- Boude ou attitude revotée envers l'entraîneur (Neg)<br>- Montre symptôme dépressif (Pess-SE)<br>- Pleure | - Fournit beaucoup d'efforts (Opt-DO)                 | - Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)<br>- Prévient son entourage<br>- Adapte ses entraînements | - Donne le meilleur de lui-même (Opt-DO)<br>- Adopte une bonne attitude<br>- Modifie positivement son discours interne<br>- Fournit beaucoup d'efforts (Opt-DO)<br>- Joue intensément chaque point | - Persévère (Opt-DO)<br>- Continue les entraînements<br>- Effectue des démarches<br>- Prend des suppléments<br>- Rencontre des spécialistes<br>- Prend le contrôle de sa blessure                          | - Donne le meilleur de lui-même (Opt-DO)<br>- Fournit beaucoup d'efforts (Opt-DO)<br>- S'entraîne sérieusement<br>- Aborde ses matchs un à la fois (Pos) |                        |    |
| <b>Sentiment(s)</b>    | - Plaisir (Pos)<br>- Grand désir de gagner (Pos)<br>- Confiant (Pos)<br>- Fâché (Neg)                                                                                                                                    | - Résigné (Neg)<br>- Peur (Neg)         | - Déçu (Neg)<br>- Fâché (Neg)<br>- Agressé (Neg)                                                                                                                                      | - Grand désir de gagner (Pos)                         | - Ennuysé (Neg)<br>- Peur (Neg)<br>- Triste (Neg)<br>- Résigné (Neg)<br>- Pression (Neg)         | - Confiant (Pos)<br>- Concentré (Pos)                                                                                                                                                              | - Peur (Neg)<br>- Déception (Neg)<br>- Résigné (Neg)<br>- Baisse de motivation (Neg)                                                                                                                       | - Fort (Pos)<br>- Grand désir de gagner (Pos)                                                                                                            |                        |    |
| <b>Pensée(s)</b>       | - Joue pour le plaisir (Pos)<br>- De bonnes performances (Pos)<br>- Anticipe et intimide ses adversaires (Pos)<br>- Reconnaît son attitude négative (N)                                                                  | --                                      | - Difficile d'accepter les critiques (N)                                                                                                                                              | - S'entraîne sérieusement (Pos)<br>- S'améliore (Pos) | - Ses performances quand même bonnes (Pos)                                                       | - Bonne attitude (Pos)<br>- Meilleure concentration (Pos)                                                                                                                                          | - Accepte la réalité (Opt-DO)<br>- Difficile de s'entraîner et d'avoir mal (N)<br>- Difficile de voir son classement descendre (N)<br>- Les défaites s'enfilent (N)<br>- Ne satisfait pas ses attentes (N) | - Revient en force (Pos)<br>- Gagne souvent (Pos)<br>- Démontre qu'il est encore là (Pos)                                                                |                        |    |
| <b>Entraîneur(s)</b>   |                                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                          |                        |    |
| <b>Comportement(s)</b> | - Encourage Xavier (Pos)                                                                                                                                                                                                 | --                                      | - Avertit Xavier (Pos)                                                                                                                                                                | --                                                    | --                                                                                               | --                                                                                                                                                                                                 | - Encadrent bien Xavier (Pos)                                                                                                                                                                              | --                                                                                                                                                       | --                     | -- |

Notes: (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre -- = Non mentionné

En regard des **succès** de Xavier, toutes ses réactions étaient optimistes ou positives (voir tableau 14). En effet, ses pensées étaient surtout reliées à ses progrès, ses sentiments exprimaient sa confiance et sa volonté de gagner et, enfin, « fournir beaucoup d'efforts » et « donner le meilleur de soi-même » sont les deux types de comportements optimistes qu'il a manifestés. En termes d'**évolution** à travers les années, on remarque que Xavier a persévéré et qu'il est toujours revenu en force suite à ses obstacles.

### ***Les parents***

Si l'on s'attarde maintenant aux **caractéristiques** de la **mère** de Xavier, aucune ne peut être liée aux théories sur l'optimisme. Pour ce qui est du père, sa nature travaillante est une caractéristique que l'on peut attribuer à la théorie de Scheier et Carver (1985, 1992). De plus, sa capacité à se ressaisir devant l'adversité est une caractéristique essentielle à la théorie de Seligman (1991).

Examinons maintenant les réactions de la **mère** dans l'optique des **obstacles** de Xavier (voir tableau 15). Ses pensées exprimaient à la fois des aspects positifs de son fils et elles évoquaient aussi des difficultés qu'il vivait. Ses sentiments étaient tous négatifs, mais ses comportements étaient généralement optimistes et positifs. Parmi les comportements optimistes de la mère, on note qu'elle affrontait le problème et trouvait des solutions; deux caractéristiques de la disposition à l'optimisme (Scheier & Carver, 1985, 1992). De plus, la mère favorisait les attentes positives chez Xavier en lui disant qu'un travail soutenu génère la réussite. Par ailleurs, face aux **succès** de Xavier, les pensées de la mère étaient positives (elle n'a pas parlé de ses sentiments ni de ses comportements pour les succès de son fils).

Tableau 15. Synthèse des réactions de la mère de Xavier à travers les années du parcours tennistique

| Événements             | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | 2 <sup>ème</sup> année                                            |                           | 3 <sup>ème</sup> année      |                                                                                                                                                                               | 4 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 <sup>ème</sup> année |  |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|
|                        | Premiers tournois (O)                                                                                                                                                                                                                                               | Blessure au coude (O)               | Remarques de l'entraîneur (O)                                     | Entraînements sérieux (S) | Blessure aux abdominaux (O) | Victoire du québécois (S)                                                                                                                                                     | Blessure aux genoux (O)                                                                                                                                                                                            | Retour des performances (S)                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |  |
| <b>MÈRE</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     |                                                                   |                           |                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |  |
| <b>Comportement(s)</b> | - Encourage Xavier à avoir une attitude positive (Pos)<br>- Accompagne Xavier à ses tournois (Pos)<br>- Sensibilise Xavier au fait que son attitude peut lui nuire (Pos)<br>- Encourage Xavier (Pos)<br>- Favorise les attentes positives (Pos)<br>- Nerveuse (Neg) | -                                   | - Affronte le problème (Opt-DO/ Opt-SE)<br>Rencontre l'entraîneur | -                         | -                           | -                                                                                                                                                                             | - Trouve des solutions (Opt-DO)<br>Trouve des moyens et spécialistes<br>- Dit à Xavier de penser à un autre sport (Neg)                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |  |
| <b>Sentiment(s)</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Déçue (Neg)                       | - Bouleversée (Neg)                                               | -                         | -                           | -                                                                                                                                                                             | - Impuissante (Neg)<br>- Inquiète (Neg)                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |  |
| <b>Pensée(s)</b>       | - Xavier est tenace et foncéur (Pos)<br>- Xavier est travaillant (Pos)<br>- Xavier accepte ses défaites (Pos)<br>- Difficile pour Xavier (N)<br>- L'attitude de Xavier en match est négative (N)                                                                    | - Xavier est déçu d'être blessé (N) | - L'entraîneur est important pour Xavier (Pos)                    | -                         | -                           | - Xavier est fort mentalement (Pos)<br>- Xavier travaille fort (Pos)<br>- Xavier est tenace et combatif (Pos)<br>- Xavier améliore son attitude et gagne de la maturité (Pos) | - Xavier est tenace (Pos)<br>- Xavier a de la volonté (Pos)<br>- La glucosamine l'aide beaucoup (Pos)<br>- Xavier vit une année difficile, il souffre (N)<br>- Moral de Xavier affecté (N)<br>- Se décourage (Neg) | - Attentes positives envers l'avenir de Xavier (Opt-DO)<br>Tous les espoirs sont permis<br>- Xavier connaît sa plus belle saison (Pos)<br>- Xavier est heureux, léger et de bonne humeur (Pos)<br>- Xavier remporte de belles victoires (Pos)<br>- Xavier donne son maximum d'efforts (Pos) |                        |  |

Notes: (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction pessimiste (Pass-DO) = Réaction pessimiste (Pass-SE) = Réaction positive (Pos) = Réaction négative (Neg) = Non mentionné (N) =

En ce qui concerne les réactions du **père** envers les **obstacles** de Xavier, il a surtout discuté de deux événements en particulier : les premiers tournois et la blessure aux genoux (voir tableau 16). Pour ces deux événements, le père a eu des pensées de type neutre. Ses sentiments se rattachent à l'attitude négative de Xavier en tournoi et ces derniers étaient négatifs. Enfin, les comportements du père étaient positifs et un était même optimiste. Il est à noter que les comportements positifs du père peuvent être associés à des caractéristiques optimistes de la théorie de Scheier et Carver (1985, 1992), car celui-ci aidait Xavier à affronter la réalité et à trouver des solutions. Le père n'a pas beaucoup parlé des **succès** de son fils, il a seulement mentionné avoir eu une pensée de type positive lors de l'événement du championnat québécois.

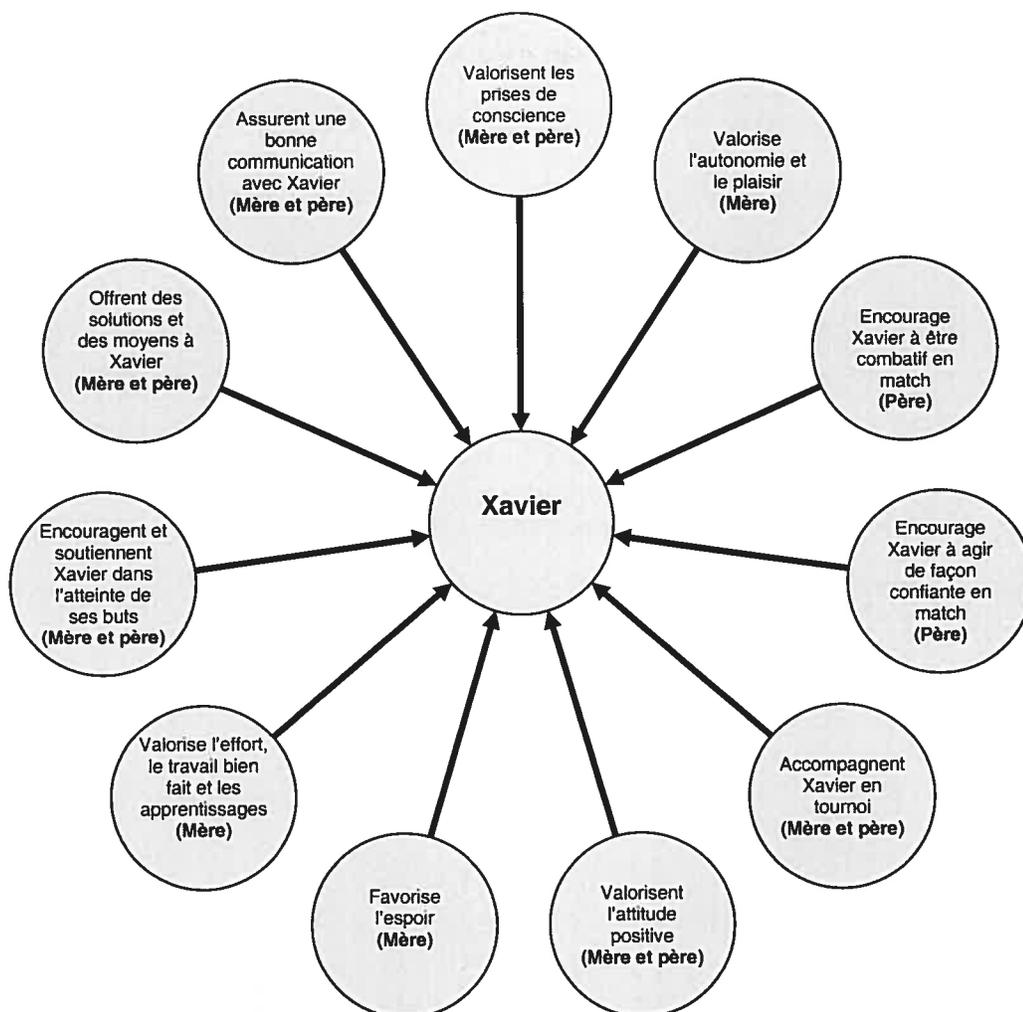
Pour ce qui est des **autres aspects de l'influence des parents**, ceux-ci ont valorisé, entre autres, une prise de conscience annuelle, l'autonomie, l'attitude positive et l'importance de fournir le maximum d'effort en travaillant bien. La figure 48 illustre les types d'influence exercés par les parents de Xavier à travers les années du parcours tennistique.

En terminant, signalons que Xavier n'a pas beaucoup parlé de **l'influence de son entraîneur** lors de l'entrevue. De son côté, la mère a affirmé que l'entraîneur était encourageant envers son fils et qu'il l'avait bien encadré lorsqu'il était blessé.

**Tableau 16. Synthèse des réactions du père de Xavier à travers les années du parcours tennistique**

| Événements             | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | 2 <sup>ème</sup> année        |                           | 3 <sup>ème</sup> année      |                           | 4 <sup>ème</sup> année                                                     |                             | 5 <sup>ème</sup> année |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|--|
|                        | Premiers tournois (O)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Blessure au coude (O) | Remarques de l'entraîneur (O) | Entraînements sérieux (S) | Blessure aux abdominaux (O) | Victoire du québécois (S) | Blessure aux genoux (O)                                                    | Retour des performances (S) |                        |  |
| <b>PÈRE</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                               |                           |                             |                           |                                                                            |                             |                        |  |
| <b>Comportement(s)</b> | - Demande à Xavier de changer son attitude (Pos)<br>- Encourage Xavier après ses défaites (Pos)<br>- Fait remarquer à Xavier que son attitude est parfois négative (Pos)<br>- Sensibilise Xavier au fait que son attitude négative peut lui nuire (Pos)<br>- Fait réfléchir Xavier au fait que l'on ne peut changer ce qui est incontrôlable (Pos) | --                    | --                            | --                        | --                          | --                        | - Aide Xavier à trouver des solutions (Opt-DO)<br>- Offre des outils (Pos) | --                          | --                     |  |
| <b>Sentiment(s)</b>    | - Agacé (Neg)<br>- Colère (Neg)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | --                    | --                            | --                        | --                          | --                        | --                                                                         | --                          | --                     |  |
| <b>Pensée(s)</b>       | - Xavier reste accroché à ses frustrations (N)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | --                    | --                            | --                        | --                          | --                        | - Xavier a très mal (N)<br>- Difficile pour Xavier (N)                     | --                          | --                     |  |

**Notes :** (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pass-DO) = Réaction pessimiste (Pass-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre -- = Non mentionné



**Figure 48. Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Xavier à travers les années du parcours tennistique**

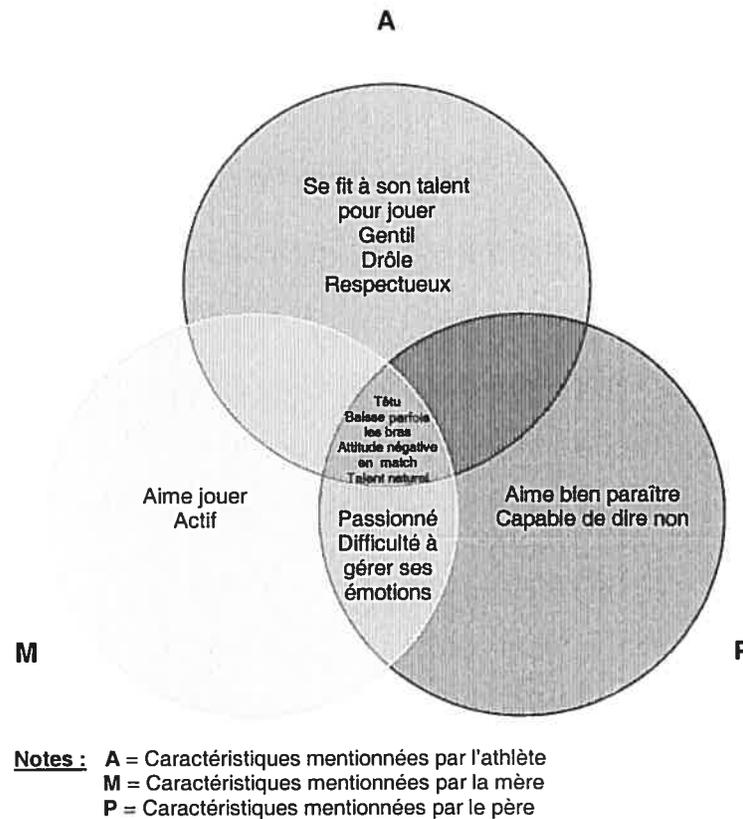
### **Étude de cas 5 : la famille de Cédric**

#### ***Profil de la famille***

Lors de chacune des entrevues tenues avec les membres de la famille de Cédric, active au sein du tennis compétitif depuis environ huit ans, on constate que le sport occupe une place de grande importance dans leur vie. Les rôles des parents sont bien définis : la mère est très impliquée dans la gestion des activités reliées au tennis, alors que le père assume le volet financier. Même si ces derniers n'ont jamais pratiqué le tennis à titre compétitif, ils sont très sportifs et ont joué au tennis récréatif. Sur le plan professionnel, les deux parents occupent une profession.

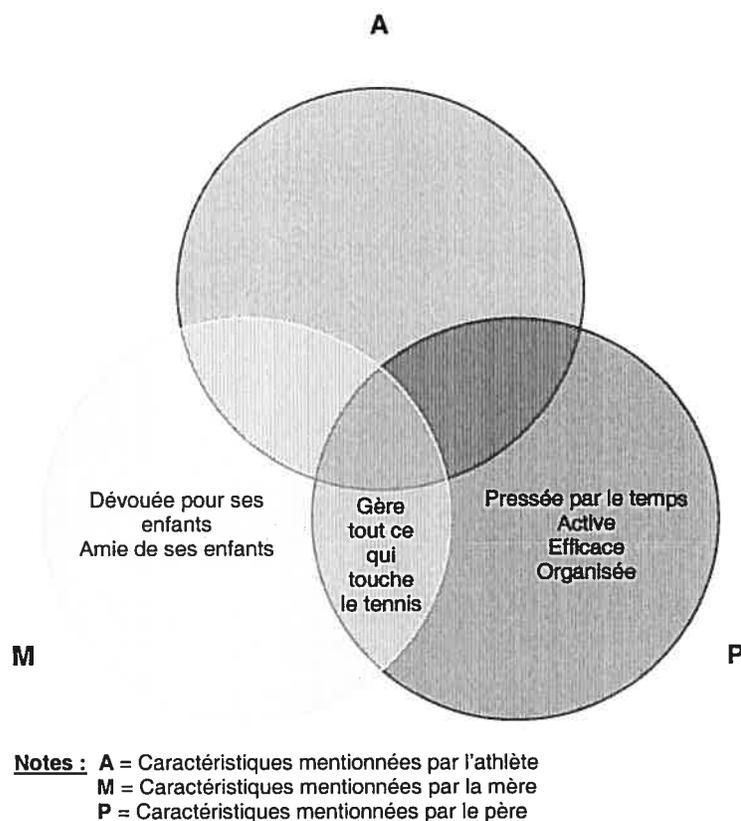
***Description de Cédric.*** Tous les membres de cette famille s'entendent pour dire que Cédric possède un talent naturel au tennis (voir figure 49). Celui-ci est également têtu car il aime avoir raison et obtenir ce qu'il veut. En situation de match, il lui arrive d'arrêter de se battre et de baisser les bras quand il est affecté par un imprévu. Dans ces moments, il adopte souvent une attitude négative et peut même abandonner son match. Cédric affirme qu'il joue parfois en se fiant trop à son talent. Il se décrit aussi comme un individu gentil, drôle et respectueux.

La mère parle de son fils en disant qu'il aime beaucoup jouer et qu'il est très actif. De son côté, le père mentionne que Cédric aime bien paraître et qu'il est capable de renoncer à certaines choses, contrairement à lui. Enfin, la mère et le père affirment que Cédric est passionné par plusieurs activités, tout en étant une personne qui éprouve de la difficulté à gérer ses émotions.



**Figure 49. Schématisation des caractéristiques de Cédric**

**Description de la mère.** Lorsque nous avons demandé à la mère de se décrire ou de décrire les autres membres de sa famille, elle a déclaré être incapable de répondre à cette question. Il a toutefois été possible de conclure, d'après ses propos, qu'elle est extrêmement dévouée à ses enfants (voir figure 50). Elle prend tout en charge de sorte que Cédric puisse se consacrer entièrement à son tennis et continuer à s'amuser dans d'autres sports. Elle mentionne également être l'amie de ses enfants et pratiquer plusieurs sports avec eux.



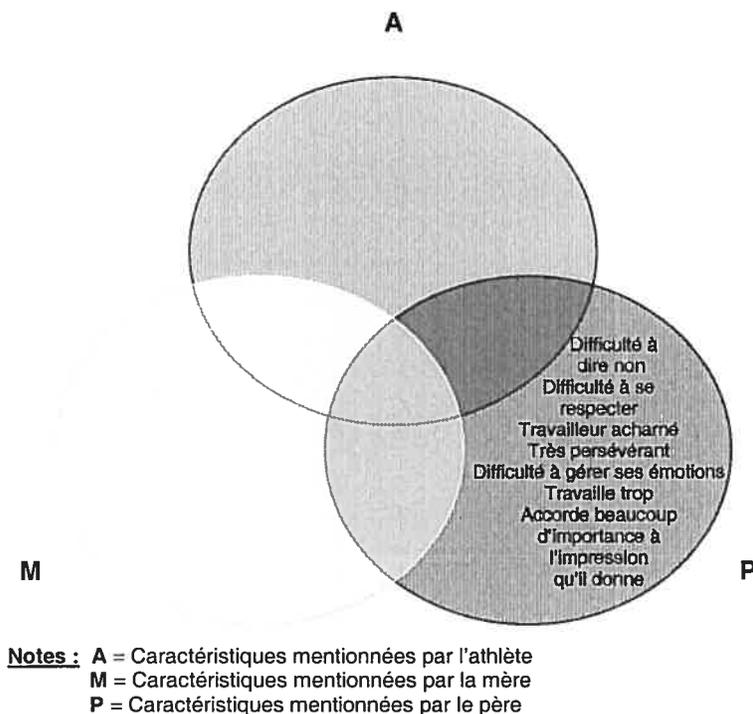
**Figure 50. Schématisation des caractéristiques de la mère de Cédric**

Quand on demande à son conjoint de la décrire, il le fait en ces termes : « Elle est *bang, bang, bang*, vite, vite, vite, ça ne prend pas une demi-heure faire un *lunch*, ça prend 30 secondes, pas le temps de niaiser avec le *puck*. Alors, on ne s'arrête pas aux détails, on ne s'arrête pas à la perfection, on s'arrête à l'efficacité, vite fait. Donc, gérer huit choses en même temps, ça c'est elle. Mais par contre, ce qu'on commence à entendre, c'est qu'elle aimerait ça peut-être avoir le temps de respirer et de s'arrêter maintenant, parce qu'elle ne s'est jamais arrêtée. C'est normal, elle a eu trois petits en 27 mois. Organiser tout ça tout le temps seule, il ne faut pas penser que j'étais là, moi je n'étais pas là. Même si j'étais là, ce n'était pas sûr parce qu'une demi-heure après je

n'étais peut-être plus là. Alors, c'était toujours vite, vite de s'organiser, et à ce moment-là, elle a peut-être *rabrillé* certaines émotions pour ne pas se laisser déranger aussi, comprends-tu, vite, vite, vite, *clock*. » En bref, son mari perçoit sa conjointe comme une personne efficace, organisée et pressée par le temps, tout devant être vite fait.

De plus, le père mentionne que c'est sa conjointe qui s'occupait de tout gérer ce qui concerne le tennis : « Les reconduire, les amener à l'hôtel, réserver les tournois, envoyer les chèques pour les tournois, tout, tout... Aller faire corder les raquettes, penser aux raquettes, penser à ci, penser à ça. » Il ajoute également que sa conjointe semble fatiguée de s'impliquer autant dans le tennis : « Peut-être qu'elle est tannée un peu parce qu'elle a investi beaucoup, et je pense qu'elle est peut-être rendue un peu désabusée du tennis, on dirait qu'elle est rendue dans le bord de l'autre pente. Elle dit : " Organisez-vous et débrouillez-vous un petit peu ", [avec une] tendance à lâcher les bras un petit peu. »

**Description du père.** Le père de Cédric se perçoit comme un travailleur acharné qui est très persévérant dans ce qu'il entreprend (voir figure 51). Il accorde beaucoup d'importance à l'impression qu'il donne aux autres. C'est aussi quelqu'un qui a de la difficulté à dire non car il n'aime pas déplaire. Par le fait même, il éprouve de la difficulté à se respecter et à gérer ses émotions face à une relation extérieure étrangère. De plus, il mentionne travailler beaucoup trop et s'il avait à reprendre sa carrière du début, il aimerait mieux s'organiser.



**Figure 51. Schématisation des caractéristiques du père de Cédric**

### ***Les chapitres du livre de Cédric***

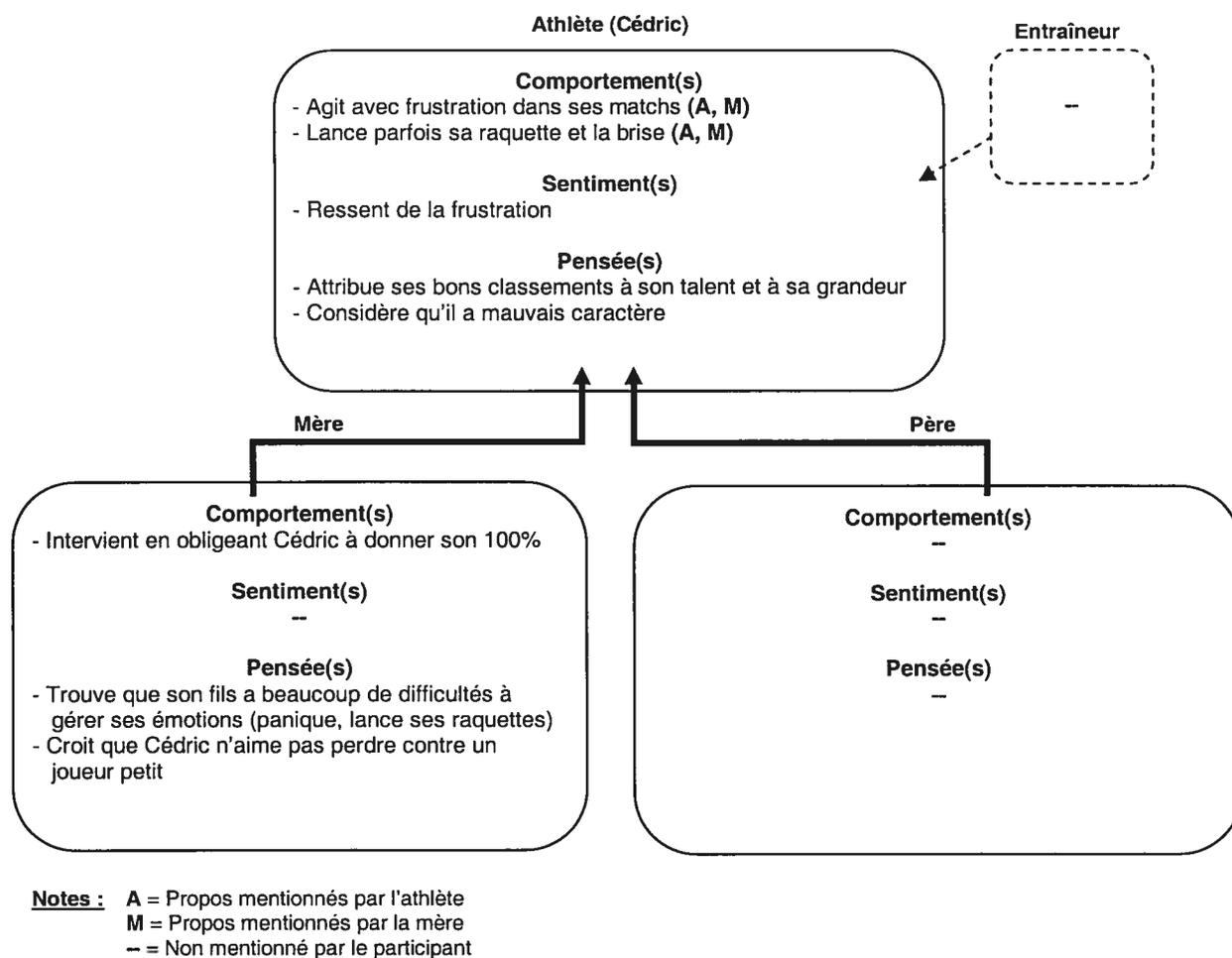
#### ***Chapitre 1 : « Performances mais frustration en match »***

##### ***Événement 1.1 : Attitude négative en match***

Dans la période de ses 10-11ans, Cédric réussissait de bonnes performances en tournoi, mais avait l'habitude d'être rapidement frustré et, par le fait même, d'adopter une attitude négative pendant ses matchs. La figure 52 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Cédric et celles de sa mère. Son père n'a pas parlé de cet événement.

#### ***Les réactions de l'athlète***

***Les pensées de Cédric.*** Il attribuait ses bons classements en tournois à son talent naturel et au fait qu'il était plus grand que les autres. De plus, Cédric considérait qu'il avait un mauvais caractère.



**Figure 52. Illustration des réactions de Cédric et de sa mère face à l'attitude négative en match**

**Les sentiments de Cédric.** Il ressentait de la frustration quand il commençait à perdre pendant ses matchs.

**Les comportements de Cédric.** Bien qu'il performait bien en général, Cédric avait tendance à se frustrer rapidement pendant ses matchs, surtout quand la situation devenait difficile pour lui. Dans ses moments de frustration, Cédric pouvait lancer sa raquette et la briser.

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** D'une part, la mère trouvait que son fils avait beaucoup de difficulté à gérer ses émotions quand il commençait à perdre pendant un match. Elle raconte : « Cédric, c'était pas mal plus compliqué, dans le sens qu'il avait de la misère avec ses émotions quand il était petit [...]. Des fois, quand Cédric voyait qu'il commençait à perdre, il pouvait avoir gagné le premier set 6-1, là, dans le deuxième set, c'était mettons 1-0 pour l'autre, mais il paniquait. Il commençait à lancer sa raquette et tout ça [...]. Alors, on a eu un gros travail à faire avec Cédric. »

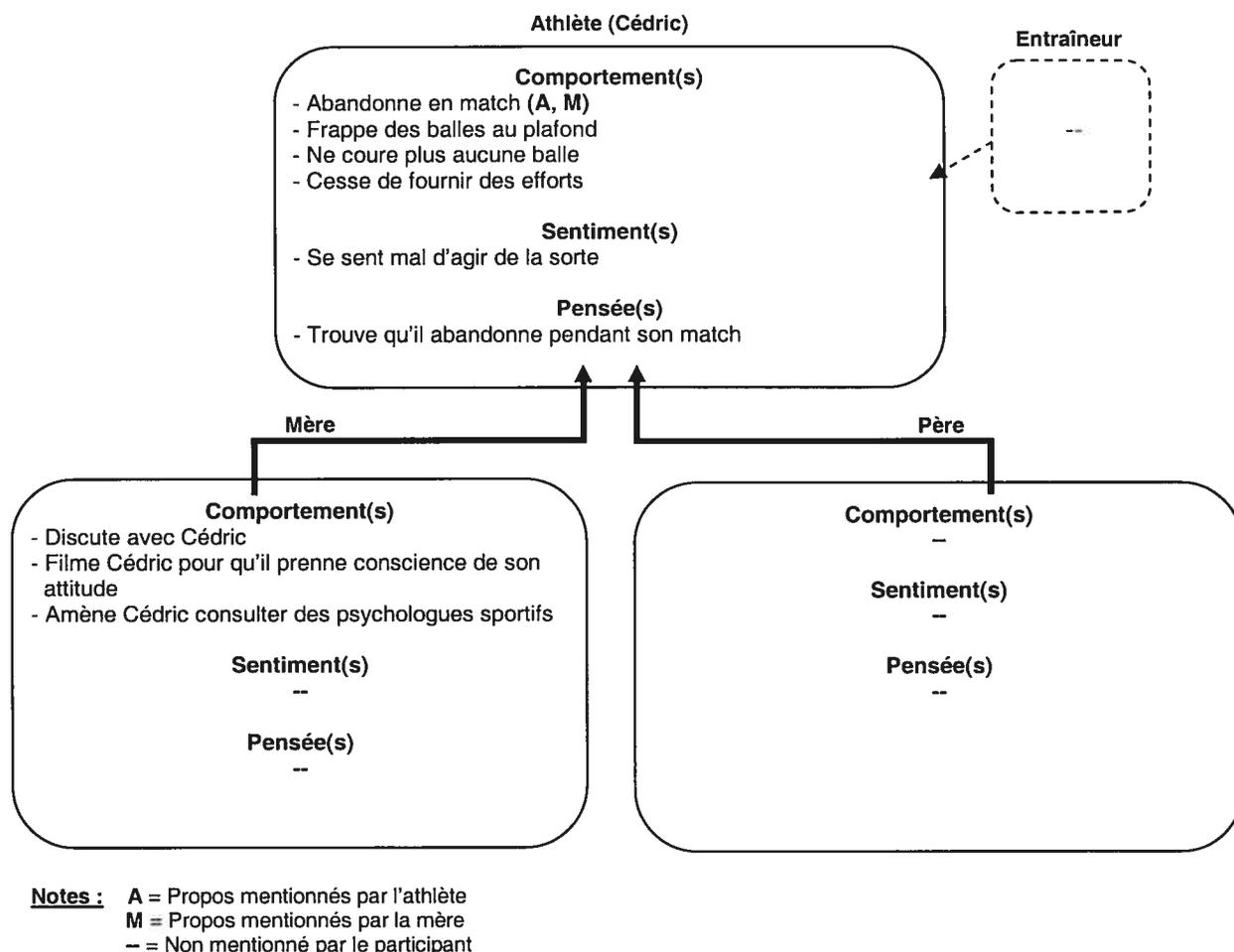
D'autre part, la mère croyait que Cédric agissait de la sorte car il n'aimait pas perdre contre un joueur plus petit que lui. Elle affirme : « [...] Il était grand et il perdait souvent contre un petit, ça l'énervait de perdre contre un petit. Parce que tout le monde s'attendait à ce qu'il gagne. Si tu prenais Cédric et que tu le faisais jouer contre un professionnel, je ne sais pas pourquoi, il donnait une *game* extraordinaire. Quand il jouait contre un petit, il paniquait un peu plus, souvent il perdait. »

***Les comportements de la mère.*** Compte tenu de l'attitude de son fils, la mère est intervenue à plusieurs reprises auprès de lui en insistant pour qu'il fournisse plus d'efforts. Elle mentionne : « J'ai été obligée d'intervenir un peu plus. L'obliger à donner son 100 %, mais il ne le faisait pas. »

## ***Chapitre 2 : «La finale du championnat québécois »***

### ***Événement 2.1 : Abandon en situation de match***

Au cours de l'année de ses 12 ans, Cédric s'est classé deuxième au championnat québécois, mais c'est aussi à cette période qu'il a commencé à baisser les bras pendant ses matchs. La figure 53 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Cédric et celles de sa mère. Son père n'a pas parlé de cet événement.



**Figure 53. Illustration des réactions de Cédric et de sa mère face à l'abandon en situation de match**

### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Cédric.** Lors de la finale du championnat québécois, Cédric trouvait que c'était la première fois qu'il abandonnait à ce point pendant un match. Il déclare : « Ça m'est déjà arrivé de ne pas me forcer vraiment et de ne pas vouloir gagner, mais à ce point-là, à frapper des balles dans le plafond, c'était la première fois. »

**Les sentiments de Cédric.** À la fin de son match, Cédric se sentait mal d'avoir agi de la sorte.

**Les comportements de Cédric.** Il a abandonné quand son adversaire a pris les devants. Il explique : « Je menais 6–2, 4–1 contre [nom de l'adversaire] et il a commencé à ramener ça jusqu'à 4–4. Après ça, quand il a gagné le set, j'ai complètement lâché. Je frappais des balles au plafond. Je ne courais plus aucune balle. Je ne me forçais pas. »

### **Les réactions des parents**

**Les comportements de la mère.** Pour aider Cédric sur le plan de son attitude, la mère discutait avec lui, elle le filmait pour qu'il prenne conscience de son attitude et l'amenait consulter des psychologues sportifs.

## **Chapitre 3 : « Victoire au championnat canadien »**

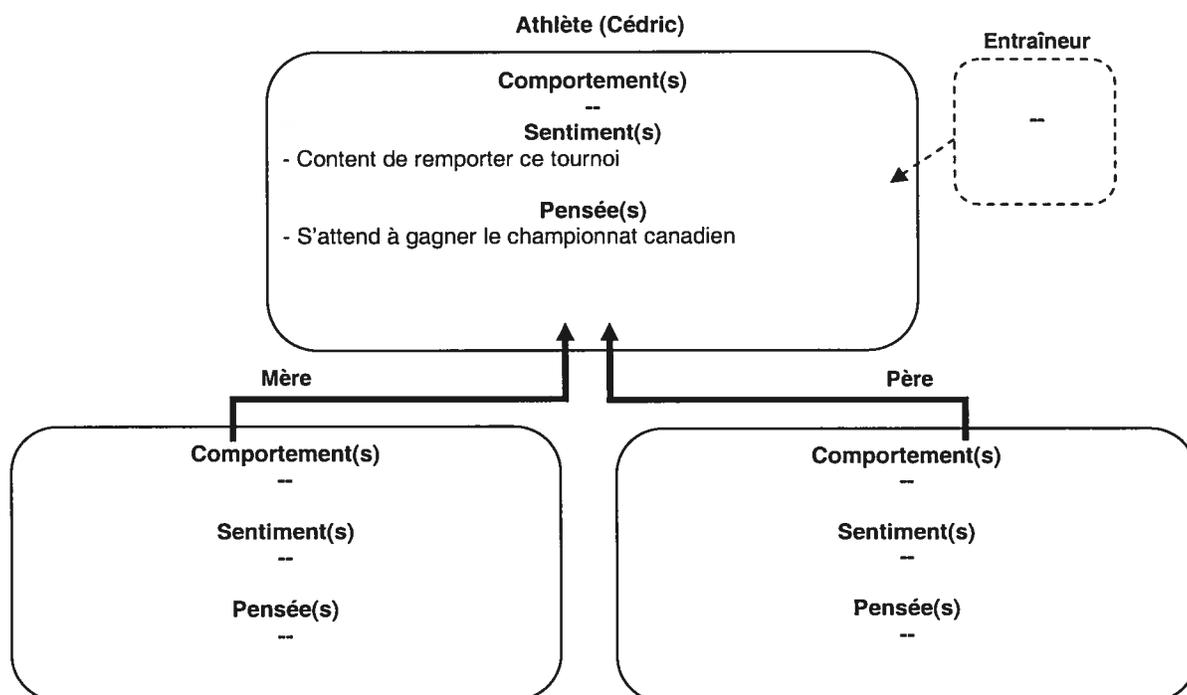
### **Événement 3.1 : Une victoire sans surprise**

Au cours de ses 13-14 ans, Cédric a remporté les honneurs du championnat canadien de sa catégorie. La figure 54 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Cédric. Ses parents n'ont pas parlé de cet événement.

### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Cédric.** Il s'attendait à gagner le championnat canadien 14 ans : « C'était pas comme si c'était quelque chose de vraiment incroyable, parce que c'était pas vraiment surprenant que je le gagne. J'étais déjà premier favori et ceux contre qui je jouais, je les avais déjà tous battus avant. »

**Les sentiments de Cédric.** Il était vraiment content de remporter ce tournoi.



**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 54. Illustration des réactions de Cédric face à une victoire sans surprise**

#### **Chapitre 4 : « Défaite au championnat canadien »**

##### **Événement 4.1 : Performances décevantes au championnat canadien**

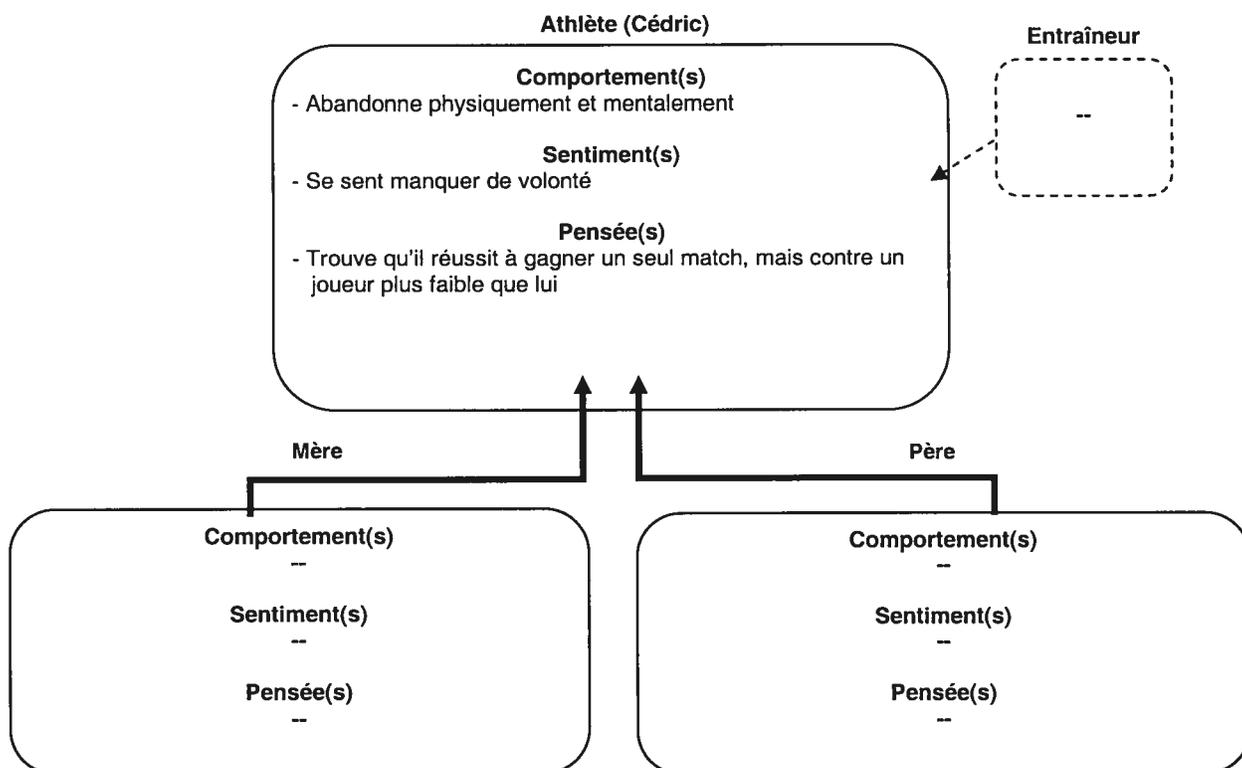
Au cours de l'année de ses 15 ans, Cédric affirme qu'il a effectué des performances décevantes lors du championnat canadien. La figure 55 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Cédric. Ses parents n'ont pas parlé de cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Cédric.** Cédric trouvait qu'il avait réussi à gagner un seul match et que son adversaire était vraiment plus faible que lui.

**Les sentiments de Cédric.** Quand on demande à Cédric comment il se sentait lors de son dernier match du championnat canadien, il mentionne avoir manqué de volonté:

« [...] Je ne voulais pas vraiment, je me disais que je ne voulais pas perdre en essayant tout, pour que les autres pensent... Ça ne me tentait pas de rester là et de me battre tout le long en deuxième et troisième sets... »



**Note:** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 55. Illustration des réactions de Cédric face à ses performances décevantes au championnat canadien**

**Les comportements de Cédric.** Dans la dernière manche de son match de consolation, il a abandonné physiquement et mentalement avant que le match ne soit terminé.

## **Chapitre 5 : « Sérieux aux entraînements et combatif en match »**

### **Événement 5.1 : Déception au championnat canadien**

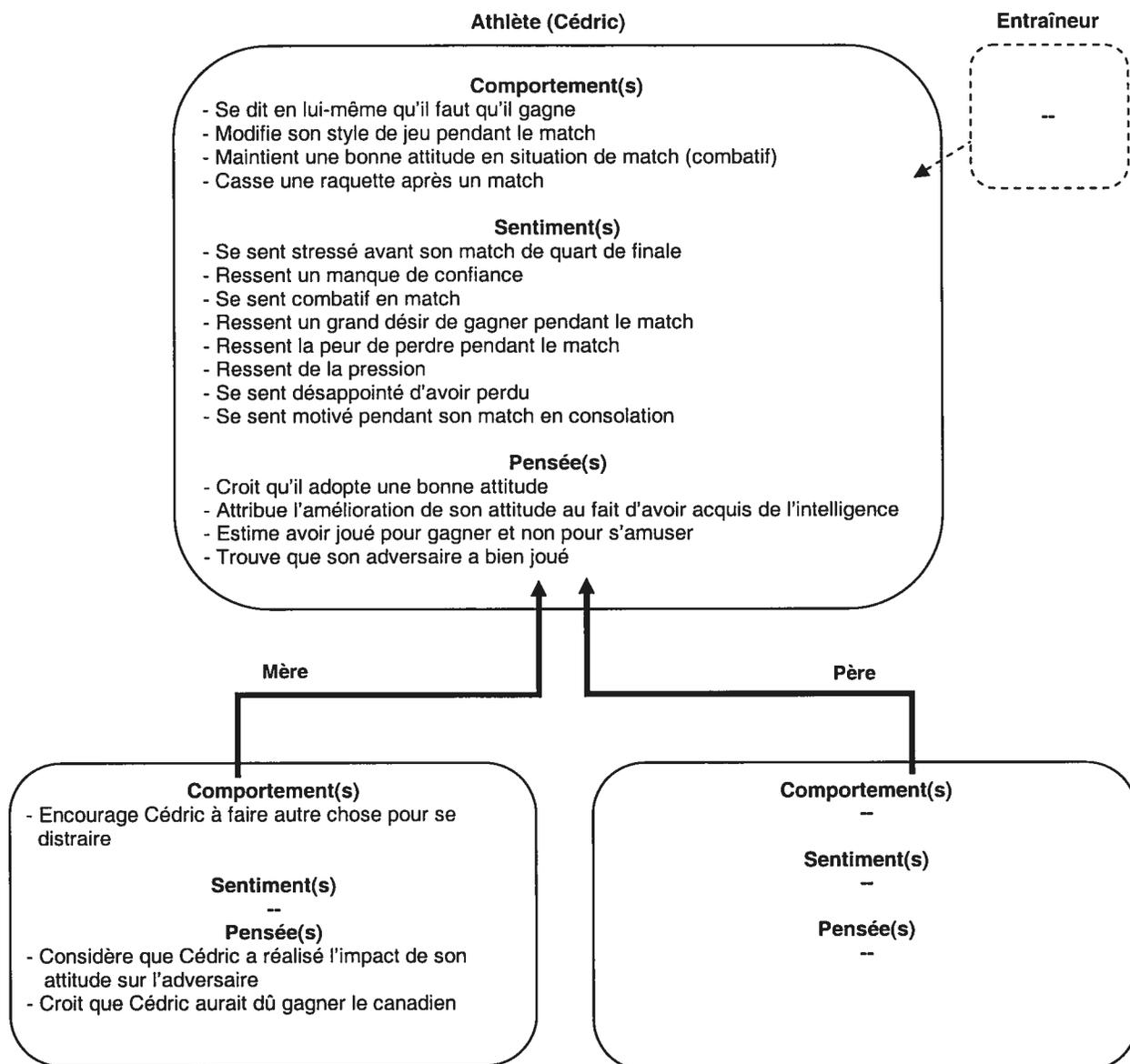
À 16 ans (année en cours), Cédric change d'attitude. Il devient beaucoup plus sérieux dans ses entraînements et davantage combatif pendant ses matchs. Il dit avoir gagné les étapes du circuit québécois et avoir participé à des tournois internationaux. Cédric considère qu'il devait gagner le championnat canadien, mais il a perdu en quart de finale. La figure 56 illustre cet événement en présentant de façon synthétisée les réactions de Cédric et de sa mère. Son père n'a pas parlé de cet événement.

#### **Les réactions de l'athlète**

**Les pensées de Cédric.** Cédric croit qu'il a adopté une bonne attitude. Il attribue cette amélioration au fait d'avoir acquis plus d'intelligence, car il considère que ce n'était pas intelligent de lâcher prise physiquement et mentalement pendant ses matchs. Cependant; il estime avoir joué uniquement pour gagner et non comme à l'habitude : jouer pour s'amuser. Après avoir perdu son match des quarts de finale, il trouvait que son adversaire avait bien joué en fond de terrain alors que, lui, il n'avait pas réussi à conserver son style de jeu.

**Les sentiments de Cédric.** Avant son match de quart de finale, Cédric se sentait stressé car il n'avait pas toute sa confiance pour affronter son adversaire. Pendant le match, il s'est senti combatif et il désirait fortement gagner. Toutefois, il avait peur de perdre et ressentait de la pression. Après son match, Cédric était désappointé d'avoir perdu.

Par la suite, Cédric a joué un match en consolation avec une réelle motivation pour la première fois de sa vie, ayant toujours abordé de tels matchs avec indifférence.



**Note :** -- = Non mentionné par le participant

**Figure 56. Illustration des réactions de Cédric face à sa déception au championnat canadien**

**Les comportements de Cédric.** Avant de jouer son match de quart de finale, Cédric se disait en lui-même qu'il fallait vraiment qu'il gagne. Pendant le match, il se rappelait aussi cette phrase : « Il faut que je gagne ça sinon ça va être *tough* de revenir ». Il a également modifié son style de jeu : « J'ai complètement changé mon style de jeu, j'ai

eu peur d'aller au filet, ce que je suis supposé faire à chaque point. Là, je restais en fond de terrain et j'échangeais avec lui. [...] Ce n'est vraiment pas comme ça que je suis supposé jouer. » Malgré tout, l'attitude de Cédric était très bonne et il jouait avec combativité. À la fin du match, il n'en revenait pas d'avoir perdu et il a cassé une raquette dans le vestiaire.

### ***Les réactions des parents***

***Les pensées de la mère.*** Elle considère que Cédric a réalisé l'impact de son attitude sur l'adversaire : « Il a compris toute l'histoire de la psychologie, dans le sens que s'il montre à l'autre qu'il est découragé, l'autre en profite, etc. Son attitude mentale sur le terrain, comment ça peut influencer, son attitude physique comment ça peut influencer l'autre, tout ça. Il voulait gagner donc il a vu tout ça, il s'est réajusté. » La mère croit que Cédric aurait dû gagner le championnat canadien.

***Les comportements de la mère.*** À la fin du tournoi, la mère n'a pas discuté avec son fils de ce qu'il a ressenti. Elle l'a plutôt encouragé à faire autre chose pour se distraire : « [...] On n'est pas le style à s'asseoir et discuter, dis-moi donc comment tu te sens et comment... On le laisse de même, *okay let's go*, viens-t'en, on va aller faire autre chose. Il *deale* ça lui-même avec ses *coachs*. »

### ***Chapitre à venir : « Gagner Wimbledon »***

#### ***Les attentes de Cédric***

Cédric a de grandes aspirations pour les années à venir : « C'est sûr que vraiment plus tard j'aimerais gagner ma vie en jouant au tennis dans les pros. Mon rêve ce serait de gagner Wimbledon ou le U.S. Open, quelque chose comme ça. »

### ***Les attentes des parents***

***Les attentes de la mère.*** La mère de Cédric ne semble pas avoir d'attentes envers les résultats tennistiques de son fils. Plus précisément, elle n'a jamais espéré que ses enfants fassent carrière dans ce sport et n'a pas changé d'idée depuis : « Je ne misais pas qu'ils fassent quelque chose là-dedans, et encore aujourd'hui je ne vise pas plus. Je ne suis pas le genre de parent qui pousse son fils pour aller jouer au hockey ou au soccer. Je n'ai vraiment pas la mentalité québécoise ni rien. Simplement ça adonne comme ça, ils sont bons, ils commencent, ils continuent, ils gagnent un tournoi, on va à l'autre, ça continue, c'est tout. S'ils lâchent aujourd'hui, ça ne me dérange pas, s'ils continuent c'est correct. Donc ça fait partie de notre vie. Cédric est en tournoi aujourd'hui, *okay* vas-y, c'est beau, on revient. [...] Je suis présente avant, après mais pendant je ne peux rien faire, c'est lui qui fait sa *job*. Souvent, je ne regarde même pas les matchs, c'est ma période libre pour aller faire une autre activité parce que, enfin, je suis libérée. »

La mère espère toutefois que Cédric utilise les outils qui ont été mis à sa disposition tout au long de son cheminement sportif. Elle mentionne : « Chez-nous, on en a fait beaucoup quand ils étaient petits. Cédric, par exemple, je l'ai amené chez la diététiste, mais oui bon *okay*, il a tout écouté ça et *okay* c'est beau, c'est beau. Pas pour le faire. Ce n'est pas comme si maintenant tu disais : " *Okay*, tu es un athlète, si tu veux être là il faudrait que..." La différence, c'est si de lui-même il décide d'y aller. C'est bien différent que quand c'est ta mère qui t'amène. [...] Ils [ses enfants] connaissent bien des choses parce qu'ils ont été obligés de les apprendre, parce qu'on les a obligés si tu veux, mais ce n'est pas comme si c'est eux autres qui en avaient un besoin et qu'ils

sont allés le chercher. Alors aujourd'hui, j'espère qu'ils vont rechercher des affaires qu'ils ont apprises pour les utiliser s'ils en ont besoin [...]. »

**Les attentes du père.** Le père a des attentes favorables en regard de l'avenir de son fils au tennis : « Cédric devrait être capable d'avoir le tennis dans sa première partie de vie, c'est important je pense, comme personne, comme adaptation tout en ayant des compensations ailleurs, il devrait être capable ». Le père considère aussi que son fils a le type de personnalité pour s'adapter à ce genre de vie.

#### **Autres aspects de l'influence des parents**

**L'influence générale de la mère.** La mère voyait surtout son rôle en termes d'organisation du tennis : « Ils avaient leurs *coachs*, ils savaient ce qu'ils avaient à faire. Moi je m'assurais qu'il [Cédric] ait sa gourde d'eau, son linge, ses affaires, c'est ce que j'avais besoin de faire. Le restant, je le laissais aller, et même qu'il gagne, qu'il perde, après ça je n'étais pas celle qui allait le chicaner ou n'importe quoi. Bon, c'est beau, c'est pas grave, *let's go*, la prochaine fois, c'est tout. »

De plus, la mère dédramatisait les défaites sans toutefois discuter de sentiments avec ses enfants après les tournois : « On ne discutait pas des sentiments, on disait : “ *Okay let's go*, viens-t'en, c'est pas grave, la prochaine fois tu te reprendras, c'est tout ”. Des fois, on disait : “ Qu'est-ce que tu aurais pu faire de plus ? Qu'est-ce que tu peux planifier pour la prochaine fois pour ne pas que ça arrive ? ” Des choses comme ça. Mais ça se limitait à ça. »

La mère estime que les entraîneurs ont une grande influence sur les jeunes, alors elle choisissait elle-même les entraîneurs de Cédric pour s'assurer de leur influence sur son fils. Cependant, elle mentionne avoir eu beaucoup de difficultés à cet effet. Elle explique : « Il y a toujours des affaires que les entraîneurs font que je ne suis pas d'accord, que mes enfants ne sont pas d'accord. [...] Tous les *coachs* avaient un petit quelque chose qui me dérangeait. Le tennis était peut-être correct mais, par contre, ce qu'il faisait, ça n'avait pas de sens, c'était même pas correct de faire ça. Mais tu n'avais pas le choix de rester avec lui parce que je t'avoue, je n'ai jamais réussi à trouver un *coach* qui était ce que j'appelle normal, qui n'avait pas de problèmes, même psychologiques ou des problèmes qui te faisaient dire : "Écoute, laisse-toi pas déranger par ça, il a un problème ou quelque chose." Je t'avoue que c'est vraiment difficile. [...] Ça a été un gros problème et, encore aujourd'hui, je me dis : "Cou' donc, il doit y en avoir un *coach* à quelque part qui est normal." Je ne demande pas l'extraordinaire, je demande juste d'être capable de fonctionner normalement sans faire des niaiseries. »

De plus, la mère a veillé à la préparation mentale de Cédric et elle a mis à la disposition de ce dernier les outils nécessaires à sa progression. Elle précise : « Depuis qu'ils [ses enfants] sont petits qu'ils vont au [programme] sport-études, je les amenais à l'école où il y avait un laboratoire de psychologie sportive avec différentes stations, moi, j'avais été formée là-bas, alors j'amenais toute l'équipe de tennis et on passait à travers les ateliers, je les animais et tout ça. Donc, depuis qu'ils sont petits, ils savent tout ce qu'ils ont à faire, ils savent qu'ils ont une musique relaxante avant [leur match] à écouter, ils savent leur routine, les rituels, ils savent tout ça, même quand [nom de son enfant] était petit, pour l'aider à se concentrer, sur sa raquette j'avais mis le portrait de son chien : "Tu vas le regarder, tu vas être content, ça va te faire oublier le restant." Depuis qu'ils

sont petits qu'on fait des trucs de même. Assez, qu'ils en ont tellement vu de tout ça que c'était comme pris pour acquis ».

La mère de Cédric s'est également dévouée pour s'assurer que son fils puisse s'épanouir dans d'autres sports parallèlement au tennis. En fait, elle semble avoir fait tout ce qui était en son pouvoir pour satisfaire les demandes de ses enfants reliées au sport. Elle mentionne : « La vie est autour du tennis. On n'a pas le choix. Ils vont à l'école l'avant-midi, l'après-midi, moi, je passais mon temps à aller les reconduire, aller les chercher. La vie était autour de ça. Ce sont des enfants que, oui, ils aimaient le tennis, mais ils aimaient tous les autres sports, donc c'était ma *job* à moi de m'assurer qu'ils pouvaient faire les autres activités. Comme Cédric, il voulait jouer au baseball, il veut toujours prendre les positions un peu spéciales, là, il voulait jouer *catcher* et j'avais pas le temps de l'inscrire à... Il manquerait de temps dans sa semaine [...]. Tu sais, je suis allée lui acheter tout l'équipement pour le satisfaire, on a un terrain de baseball à côté de la maison, fait qu'on allait au terrain de baseball le dimanche matin pour le satisfaire, tout le monde jouait au baseball, lui, il pouvait *catcher*. Ou bien, qu'est-ce qu'il faisait Cédric ? Il voulait jouer au hockey, *goaler*, là, je lui ai tout acheté l'équipement, c'est nous autres, toute la famille, qui allait sur la patinoire à côté de la maison encore jouer au hockey pour le satisfaire. [...] Il fallait satisfaire. Quand Cédric décidait, c'était le bicycle de montagne, bien on a transformé notre terrain en arrière en piste de bicycle de montagne avec des roches. Les garçons ont construit des je ne sais pas trop quoi avec des planches pour monter, descendre. Selon ce que les enfants étaient dedans, bien, on embarquait dans ce sport-là et tout ça. Ça a toujours été. »

**L'influence générale du père.** Le père n'était pas impliqué en ce qui a trait au tennis de Cédric, il mentionne que c'est sa conjointe qui l'était : « Tous les parents disaient : " On ne le voit jamais ton père. " Non, moi, je n'étais pas là. C'était [nom de sa conjointe] qui était là 24 heures par jour, sept jours par semaine. Elle passait des fins de semaine assise aux tournois. Moi, c'était très rare. Si on met ça en pourcentage, je suis allé 10 % [du temps] mais pas dans les premières années, dans les dernières surtout. » Lorsque le père était présent aux tournois de son fils, il encourageait ce dernier avant ses matchs : « Moi, ce que j'ai toujours tenté de dire, parce que avec le temps tu apprends, c'était d'avoir du *fun*, c'est tout. [...] J'ai fait pas mal de sport et je m'étais aperçu que quand j'essayais de vouloir trop performer, c'était nuisible parce que je développais un stress, alors je me disais que si on garde le côté plaisir et qu'on s'en va là et qu'on a du *fun*, des fois, c'est là qu'on va le mieux performer. »

De plus, quand Cédric terminait ses matchs, le père mettait l'accent sur les efforts dispensés : « Bien trop souvent on demande le résultat et c'est quoi le score. À un moment donné, ça s'est corrigé, et je demandais : " As-tu joué ton meilleur ? As-tu fait le mieux que tu pouvais faire ? " Je ne demandais pas le résultat. Mais c'est plus fort que toi, des fois tu dis : " Pis, as-tu gagné ? " Tu aurais dû dire : " Comment ça a été ? As-tu l'impression que tu as bien joué ? Si tu as l'impression que tu as bien joué, ta *job* est faite. " J'ai essayé d'améliorer ça et de ne pas demander les chiffres. »

### ***Interprétation du cas de Cédric***

#### ***L'athlète***

Parmi les principales **caractéristiques** de Cédric, notons que ce dernier est passionné et talentueux au tennis. Il est aussi un athlète qui a de la difficulté à gérer ses émotions

et qui adopte parfois une attitude négative en match. En fait, aucune des caractéristiques de Cédric n'est liée aux théories sur l'optimisme. Par contre, tous les membres de la famille ont mentionné que le jeune athlète faisait parfois preuve de défaitisme lors des matchs, une réaction pessimiste selon la théorie de Scheier et Carver (1985, 1992), et celle de Seligman (1991).

Si l'on examine le tableau 17, on constate que les événements discutés par Cédric sont majoritairement des **obstacles**. À cet égard, on note que les pensées du jeune athlète étaient variées. On observe également que celui-ci a généré des attributions causales de nature interne à sa première et cinquième années, ce qui constitue une composante optimiste d'après la théorie de Seligman (1991). Les sentiments dont Cédric a fait mention étaient négatifs jusqu'à sa quatrième année, mais étaient à la fois positifs et négatifs à sa cinquième année. Les comportements de Cédric suivent une courbe similaire, ils étaient pessimistes jusqu'à sa quatrième année, pour ensuite devenir optimistes et négatifs à sa cinquième année. Enfin, en termes de **succès** (victoire au championnat canadien), Cédric a eu une pensée de type optimiste et un sentiment positif.

À l'égard de l'**évolution** de Cédric à travers les années de son parcours tennistique, on peut affirmer qu'il avait tendance à sombrer dans le défaitisme et à démontrer des signes de faiblesse lors des difficultés. Toutefois, une amélioration s'est produite à la dernière année, où Cédric a su faire preuve de combativité pendant ses matchs.

**Tableau 17. Synthèse des réactions de Cédric et de ses entraîneurs à travers les années du parcours tennistique**

|                        | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                                  | 2 <sup>ème</sup> année                                                                    | 3 <sup>ème</sup> année                             | 4 <sup>ème</sup> année                                                                | 5 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CÉDRIC</b>          | Attitude négative en match<br>(O)                                                                                       | Abandon en match<br>(O)                                                                   | Victoire au canadien<br>(S)                        | Défaite au canadien<br>(O)                                                            | Déception au canadien<br>(O)                                                                                                                                                                                         |
| <b>Comportement(s)</b> | - Démontre de la faiblesse (Pess-SE)<br>Se frustre en match<br>Lance et brise sa raquette                               | - Démontre de la faiblesse (Pess-SE/Pess-DO)<br>Frappe des balles au plafond<br>Abandonne | --                                                 | - Démontre de la faiblesse (Pess-SE/Pess-DO)<br>Abandonne physiquement et mentalement | - Fournit des efforts (Opt-DO)<br>Combatif en match<br>- Se dit qu'il faut qu'il gagne (Neg)<br>- Change son style de jeu (Neg)<br>- Brise une raquette après son match (Neg)                                        |
| <b>Sentiment(s)</b>    | - Frustration (Neg)                                                                                                     | - Mal (Neg)                                                                               | - Content (Pos)                                    | - Manque de volonté (Neg)                                                             | - Combatif (Pos)<br>- Grand désir de gagner (Pos)<br>- Motivation (Pos)<br>- Stressé (Neg)<br>- Manque de confiance (Neg)<br>- Peur de perdre (Neg)<br>- Pression (Neg)<br>- Déception (Neg)                         |
| <b>Pensée(s)</b>       | - Attribution interne (Opt-SE)<br>(bons classements à cause de son talent)<br>- Considère avoir mauvais caractère (Neg) | - Trouve qu'il abandonne en match (Neg)                                                   | - Attentes positives (Opt-DO)<br>S'attend à gagner | - Gagne un match contre un plus faible (Neg)                                          | - Attribution interne (Opt-SE)<br>(meilleure attitude à cause de son intelligence)<br>- Croit qu'il adopte une bonne attitude (Pos)<br>- Joue pour gagner et non pour s'amuser (N)<br>- L'adversaire a bien joué (N) |
| <b>Entraîneur(s)</b>   |                                                                                                                         |                                                                                           |                                                    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Comportement(s)</b> | --                                                                                                                      | --                                                                                        | --                                                 | --                                                                                    | --                                                                                                                                                                                                                   |

**Notes :** (O) = Obstacle (Opt-DO) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive  
(S) = Succès (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Neg) = Réaction négative  
(N) = Réaction neutre -- = Non mentionné

### ***Les parents***

En ce qui concerne les **caractéristiques** de la **mère**, aucune ne correspond aux théories de l'optimisme. Quant au **père**, sa persévérance et les efforts qu'il investit dans son travail sont deux caractéristiques reliées à la théorie de la disposition à l'optimisme de Scheier et Carver (1985, 1992).

Pour ce qui est de l'influence spécifique de la **mère** relativement aux **obstacles** de Cédric, on remarque que ses pensées étaient surtout de type neutre (voir figure 18). La mère n'a rien précisé concernant ses sentiments, mais ses comportements étaient optimistes ou positifs. Notamment, elle encourageait Cédric à fournir beaucoup d'efforts lors des moments difficiles, elle affrontait le problème d'abandon en match en discutant avec lui et trouvait des solutions pour l'aider à gérer ses émotions.

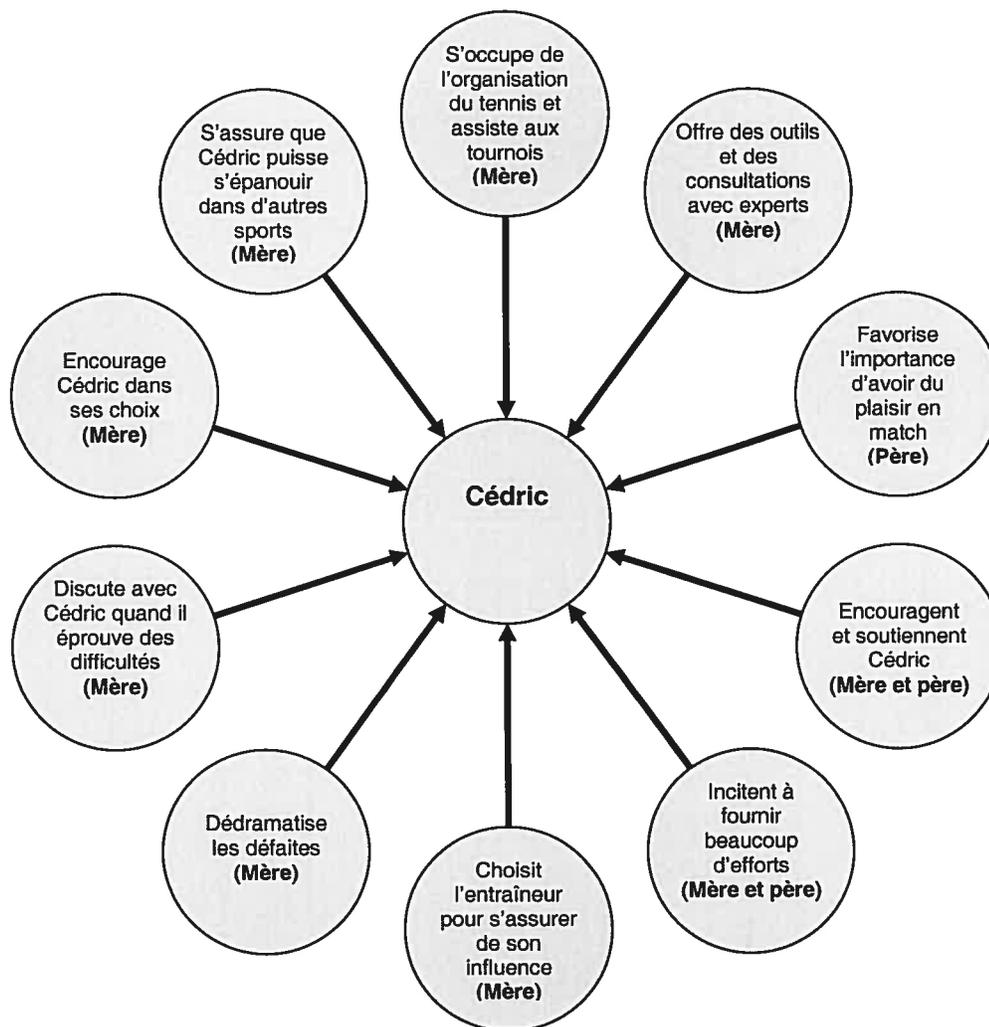
En termes d'influence du **père**, ce dernier n'a pas spécifiquement parlé des événements vécus par Cédric, compte tenu que son implication envers le tennis de son fils était minime. Il a plutôt discuté de son influence en général. Comme on peut le constater à la figure 57, dans ses interactions avec son fils, le père a surtout mis l'accent sur le plaisir et l'importance de déployer beaucoup d'efforts en situation de match. Précisons que la figure 57 présente les types d'influence exercés par les parents de Cédric à travers les années du parcours tennistique.

Enfin, il est à souligner que les **parents** n'ont pas parlé du **succès** abordé par Cédric, nous ne connaissons donc par leurs réactions pour cet événement. De plus, il est à noter que Cédric n'a apporté aucune précision relativement à ses **entraîneurs**, ce qui explique pourquoi nous n'avons pas d'information à ce sujet.

Tableau 18. Synthèse des réactions des parents de Cédric à travers les années du parcours tennistique

| Événements      | 1 <sup>ère</sup> année                                                                                        | 2 <sup>ème</sup> année                                                                                                                                             | 3 <sup>ème</sup> année   | 4 <sup>ème</sup> année  | 5 <sup>ème</sup> année                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Attitude négative en match (O)                                                                                | Abandon en match (O)                                                                                                                                               | Victoire au canadien (S) | Défaite au canadien (O) | Déception au canadien (O)                                                                                    |
| <b>MÈRE</b>     |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                          |                         |                                                                                                              |
| Comportement(s) | - Encourage Cédric à donner son 100% (Pos)                                                                    | - Affronte le problème (Opt-DO/Opt-SE)<br>Discute avec Cédric<br>- Trouve des solutions (Opt-DO)<br>Filme Cédric<br>Offre consultations avec psychologues sportifs | -                        | -                       | - Encourage Cédric à se distraire après le tournoi (Pos)                                                     |
| Sentiment(s)    | -                                                                                                             | -                                                                                                                                                                  | -                        | -                       | -                                                                                                            |
| Pensée(s)       | - Cédric a de la difficulté à gérer ses émotions (N)<br>- Cédric n'aime pas perdre contre un joueur petit (N) | -                                                                                                                                                                  | -                        | -                       | - Cédric réalise l'impact de son attitude sur l'adversaire (Pos)<br>- Cédric aurait dû gagner le tournoi (N) |
| <b>PÈRE</b>     |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                          |                         |                                                                                                              |
| Comportement(s) | -                                                                                                             | -                                                                                                                                                                  | -                        | -                       | -                                                                                                            |
| Pensée(s)       | -                                                                                                             | -                                                                                                                                                                  | -                        | -                       | -                                                                                                            |
| Sentiment(s)    | -                                                                                                             | -                                                                                                                                                                  | -                        | -                       | -                                                                                                            |

Notes: (O) = Obstacle (S) = Succès (Opt-DO) = Réaction optimiste (Opt-SE) = Réaction optimiste (Pess-DO) = Réaction pessimiste (Pess-SE) = Réaction pessimiste (Pos) = Réaction positive (Neg) = Réaction négative (N) = Réaction neutre -- = Non mentionné



**Figure 57. Schématisation des types d'influence exercés par les parents de Cédric à travers les années du parcours tennistique**

**QUATRIÈME SECTION**  
**LES ANALYSES TRANSVERSALES ET LA DISCUSSION**  
**DES RÉSULTATS**

Dans cette section, nous présentons les analyses transversales des cinq études de cas, tout en discutant les résultats obtenus d'après la littérature scientifique. Ainsi, cette discussion s'articulera d'abord autour des analyses transversales, puis les contributions de la présente étude de même que ses principales limites seront soulevées. Enfin, les implications pratiques de la recherche en termes d'intervention en psychologie du sport seront considérées.

### ***Analyses transversales des études de cas***

De façon à analyser les ressemblances et les dissemblances entre les cinq études de cas, la présente rubrique se divise en sept parties. En lien avec la littérature sur l'optimisme, la première partie vise d'une part à comparer entre elles les caractéristiques des athlètes et, d'autre part, celles des parents. La deuxième partie met en lumière les réactions des athlètes lors des obstacles survenus dans leur parcours, alors que la troisième examine celles en regard de leurs succès. Dans le même esprit, la quatrième partie porte sur l'évaluation des réactions des parents envers les obstacles de leur enfant, et la cinquième sur celles envers les succès. La sixième partie analyse les différentes composantes de l'influence des parents tout au long du parcours tennistique et, finalement, la septième partie aborde brièvement l'influence de l'entraîneur.

### ***Caractéristiques des participants reliées à l'optimisme***

À titre de rappel, signalons que les caractéristiques des participants font référence aux propos des athlètes et des parents lorsque ceux-ci ont eu à se décrire et à décrire les membres de leur famille. Si l'on s'attarde en premier lieu aux caractéristiques des athlètes qui sont reliées à la littérature sur l'optimisme (voir tableau 19), on remarque

que Louis et Xavier ont la capacité de se ressaisir devant les difficultés, une habileté qui correspond à la théorie de Seligman (1991). Du côté des caractéristiques reliées à la théorie de Scheier et Carver (1985, 1992), on constate que Louis, Marc et Xavier sont reconnus comme étant tenaces et travailleurs. Louis et Marc sont, à eux seuls, des athlètes qui recherchent des solutions quand ils vivent des difficultés. Marc et Xavier, pour leur part, sont considérés comme des athlètes combattifs, intenses et persévérants. Enfin, d'après les caractéristiques de Charles et de celles de Cédric, ces derniers ne semblent pas en posséder pouvant être associées aux théories sur l'optimisme. Il est à noter que même si la persévérance n'a pas été une caractéristique attribuée à tous les athlètes, tout porte à croire que les cinq athlètes de l'étude en font preuve, puisqu'ils ont persévéré dans leur parcours compétitif malgré les embûches. Plusieurs résultats de recherches sur la disposition à l'optimisme et sur le style explicatif optimiste ont démontré, entre autres, que les personnes optimistes persévèrent malgré les obstacles (Peterson, 2000; Scheier *et al.*, 2002; Seligman, 1991). Les résultats de notre étude tendent aussi dans cette direction.

**Tableau 19. Caractéristiques des athlètes reliées à la littérature sur l'optimisme**

|                                                                     | Louis                                                                                                            | Charles | Marc                                                                                                                                                                            | Xavier                                                                                                                                                                         | Cédric |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Caractéristiques optimistes selon Seligman (Opt-SE)</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ressaisit devant les difficultés</li> </ul>                          | --      | --                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ressaisit devant les difficultés</li> <li>• Résistant mentalement (résilience)</li> </ul>                                          | --     |
| <b>Caractéristiques optimistes selon Scheier et Carver (Opt-DO)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenace</li> <li>• Travailleur</li> <li>• Recherche solutions</li> </ul> | --      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenace</li> <li>• Travailleur</li> <li>• Recherche solutions</li> <li>• Combattif</li> <li>• Intense</li> <li>• Persévérant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenace</li> <li>• Travailleur</li> <li>• Combattif</li> <li>• Intense</li> <li>• Persévérant</li> <li>• Accepte la réalité</li> </ul> | --     |

**Note :** -- = Non mentionné par les participants.

En deuxième lieu, concernant les caractéristiques des parents (voir tableau 20), on observe que le père de Xavier sait se ressaisir devant l'adversité, une caractéristique associée à la théorie de Seligman (1991) et qui a notamment été attribuée précédemment à son fils. On note également que plusieurs parents partagent les mêmes qualités reliées à la disposition à l'optimisme, soit être travaillant et persévérant, un résultat qui s'avère compatible avec les recherches antérieures sur l'influence de la famille. En effet, la qualité d'être travaillant a été mise de l'avant dans les recherches sur la réussite sportive menées par Gould *et al.* (2002) et Monsaas (1985), où les chercheurs ont affirmé que les parents avaient cette valeur pour eux-mêmes et pour leur enfant. Dans la même veine, Hellstedt (1995) a mentionné, dans son modèle sur le développement des familles d'athlètes, qu'à la période de l'adolescence les parents doivent continuer à influencer leur enfant en mettant l'accent sur une forte éthique de travail. Ainsi, comme la majorité des parents de notre étude sont travaillants, ils ont pu être un modèle pour leur enfant. D'ailleurs, nous verrons plus loin que « fournir des efforts » est le comportement optimiste qui a été adopté fréquemment par tous les athlètes de l'étude lorsque ceux-ci faisaient face à une difficulté.

**Tableau 20. Caractéristiques des parents reliées à la littérature sur l'optimisme**

|                                                              | Louis          |                                | Charles                          |                                | Marc | Xavier |                                       | Cédric |                                |
|--------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------|--------|---------------------------------------|--------|--------------------------------|
|                                                              | Mère           | Père                           | Mère                             | Père                           | Mère | Mère   | Père                                  | Mère   | Père                           |
| Caractéristiques optimistes Selon Seligman (Opt-SE)          | --             | --                             | --                               | --                             | --   | --     | • Se ressaisit devant les difficultés | --     | --                             |
| Caractéristiques optimistes selon Scheier et Carver (Opt-DO) | • Travaillante | • Travaillant<br>• Persévérant | • Travaillante<br>• Persévérante | • Travaillant<br>• Persévérant | --   | --     | • Travaillant                         | --     | • Travaillant<br>• Persévérant |

**Note :** -- = Non mentionné par les participants.

### **Réactions des athlètes à travers leurs obstacles**

Au cours de la présentation de chaque étude de cas, nous avons vu en détail les réactions (pensées, sentiments et comportements) des athlètes lors des obstacles auxquels ils ont été confrontés. Le but ici, comme on peut le constater au tableau 21, est de présenter une vue d'ensemble des **types de réactions** manifestés par les athlètes à travers leurs difficultés afin d'établir des comparaisons. Précisons que ce tableau n'indique pas la prédominance des réactions ni l'évolution de l'athlète à travers les années. De plus, nous avons tenu compte du système de codage utilisé (dans les tableaux synthèses) lors de l'interprétation de chaque étude de cas pour fonder les comparaisons.

**Tableau 21. Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les athlètes à travers leurs obstacles**

|                        | <b>Louis</b>                                                                                                                                      | <b>Charles</b>                                                                                                              | <b>Marc</b>                                                                                                                 | <b>Xavier</b>                                                                                                                | <b>Cédric</b>                                                                                                              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportement(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimistes</li> <li>• Pessimistes</li> <li>• Négatif</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimistes</li> <li>• Pessimistes</li> <li>• Négatif</li> <li>• Positif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimistes</li> <li>• Pessimiste</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimistes</li> <li>• Pessimistes</li> <li>• Négatifs</li> <li>• Positif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimiste</li> <li>• Pessimistes</li> <li>• Négatifs</li> </ul>                   |
| <b>Sentiment(s)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> <li>• Positifs</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> <li>• Positif</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> <li>• Positifs</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> <li>• Positifs</li> </ul>                                           |
| <b>Pensée(s)</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> <li>• Neutres</li> <li>• Optimistes</li> <li>• Négative</li> <li>• Pessimistes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> <li>• Neutres</li> <li>• Optimistes</li> <li>• Négatives</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> <li>• Neutres</li> <li>• Négatives</li> <li>• Pessimiste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> <li>• Neutres</li> <li>• Optimiste</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive</li> <li>• Neutres</li> <li>• Optimistes</li> <li>• Négatives</li> </ul> |

Ainsi, si l'on compare les cinq athlètes de l'étude, on remarque la diversité des réactions, aucun cas ne présente uniquement des réactions optimistes ou positives (voir tableau 21). On note également que tous les athlètes ont eu, entre autres, des pensées de nature positive ou neutre lors des obstacles qu'ils ont traversés. De plus, tous les athlètes à l'exception de Marc ont vécu des sentiments négatifs et positifs. Enfin, les comportements des athlètes étaient très variés, mais ceux-ci ont tous eu un

ou plusieurs comportements optimistes et pessimistes. Parmi les comportements des athlètes pouvant être associés à la littérature sur l'optimisme, on observe au tableau 22 que les plus fréquents étaient : affronter le problème, fournir des efforts, chercher des solutions et persévérer. Précisons que « fournir des efforts » est le comportement optimiste qui a été adopté par les cinq athlètes de l'étude.

**Tableau 22. Comportements des athlètes à travers leurs obstacles reliés à la littérature sur l'optimisme**

|                                                                      | <b>Louis</b>                                                                                                                              | <b>Charles</b>                                                                                                                                                 | <b>Marc</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Xavier</b>                                                                                                                                                 | <b>Cédric</b>                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportement(s) optimiste(s) selon Seligman (Opt-SE)</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                                                                     | --                                                                      |
| <b>Comportement(s) optimiste(s) selon Scheier et Carver (Opt-DO)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des efforts</li> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Cherche des solutions</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des efforts</li> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Cherche des solutions</li> <li>• Persévère</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des efforts</li> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Cherche des solutions</li> <li>• Persévère</li> <li>• Fait des démarches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des d'efforts</li> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Persévère</li> <li>• Fait des démarches</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des efforts</li> </ul> |

**Notes :** -- = Non mentionné.

\* = Affronter le problème est un comportement que l'on retrouve à la fois dans la théorie de Seligman et dans celle de Scheier et Carver.

Globalement, les résultats de la présente étude à l'égard des types de réactions manifestés par les athlètes à travers leurs obstacles vont à l'encontre de ce que prônent les auteurs des théories dominantes sur l'optimisme (Scheier & Carver, 1985, 1992; Seligman, 1991), car ces derniers affirment que les personnes optimistes vont affronter leurs difficultés uniquement de façon positive et efficace. Plus précisément, Scheier et Carver (1985, 1992) mentionnent que les personnes optimistes vont s'attendre à ce qu'il y ait davantage de bonnes choses qui leur arrivent que de

mauvaises. Par conséquent, ces optimistes vont, entre autres, persévérer, fournir des efforts et affronter les difficultés auxquelles ils font face. Quant à Seligman (1991), il postule qu'une personne dotée d'un style explicatif optimiste parviendra rapidement à surmonter le désir d'abandon lors d'une situation difficile en attribuant les événements négatifs à des causes externes, instables et spécifiques. Les résultats de la présente étude amènent donc un éclairage nouveau en précisant que les athlètes expriment leur optimisme de différentes façons, compte tenu des épreuves qu'ils vivent et du contexte dans lequel l'événement survient. Nous avons vu lors de la présentation de chaque étude de cas que les athlètes de l'étude ont eu, à l'occasion, des pensées, sentiments et comportements à connotation négative lors des obstacles qu'ils traversaient. De plus, ils n'ont pas toujours composé efficacement avec leurs difficultés, surtout en début ou milieu de parcours. En effet, la majorité d'entre eux semblent avoir appris, influencés par leurs parents et leurs entraîneurs, à être plus optimiste suite aux difficultés vécues. Notamment, tous les athlètes de l'étude à l'exception de Louis sont devenus plus optimistes vers la fin de leur parcours tennistique. Scheier et Carver (1985, 1992) postulent que la disposition à l'optimisme est un trait relativement stable. À cet égard, les résultats de notre étude vont dans une direction opposée, car la majorité des athlètes ont manifesté davantage de comportements reliés à la disposition à l'optimisme vers la fin de leur parcours. Est-ce dire que les épreuves permettent de développer l'optimisme ? Il est possible que ce soit le cas pour la disposition à l'optimisme, mais cela s'avère différent pour ce qui est du style explicatif optimiste.

En effet, parmi les attributions causales qui ont été faites par les athlètes de haut niveau de la présente étude, ces dernières semblent varier selon la nature des événements vécus. Plus précisément, un même athlète (Louis, par exemple) pouvait générer des attributions optimistes pour un événement difficile de sa première année,

tandis qu'il pouvait s'expliquer de façon pessimiste les événements difficiles de sa quatrième année. Mentionnons que les attributions qui ont été formulées par les athlètes de la présente étude étaient surtout reliées à la dimension qui explique le lien de causalité, à savoir si la cause de l'événement est due à un élément qui concerne la personne (attribution interne) ou si elle se rapporte à d'autres personnes ou circonstances (attribution externe). Dans sa théorie, Seligman (1991) affirme que la façon dont les gens s'expliquent les événements difficiles qui leur arrivent est une habileté stable dans le temps. Ce n'est toutefois pas ce que nous avons constaté d'après les résultats de notre étude. Dans une autre optique, Peterson (2000) mentionne que, au fil des progrès et de l'évolution de la recherche sur le style explicatif, la dimension reliée au lien de causalité a suscité moins d'intérêt. Selon ce chercheur, cette dimension a plus d'inconsistance dans ses corrélations que la dimension reliée à la stabilité et à la globalité. Cette dernière est aussi moins sérieusement évaluée et il y a des raisons théoriques de douter qu'elle ait un impact direct sur les attentes. Bref, les résultats que nous avons obtenus à l'égard des attributions causales vont de pair avec les propos de Peterson.

Autre fait important à noter : tous les athlètes de la présente étude, à l'exception de Marc, avaient à l'occasion des réactions à la fois optimistes et pessimistes pour un même obstacle. Autrement dit, un même athlète pouvait manifester lors d'un obstacle des réactions optimistes selon une théorie (par exemple, la disposition à l'optimisme) et manifester aussi des réactions pessimistes selon une autre théorie (par exemple, le style explicatif). De plus, lors d'un obstacle, un athlète pouvait faire preuve d'optimisme selon une théorie (par exemple, le style explicatif) et, en même temps, faire preuve de pessimisme selon cette même théorie. C'est le cas de tous les athlètes à l'exception de Marc. À titre d'exemple, mentionnons que Charles, à sa troisième année lors de sa

ournée en Floride, affrontait ses difficultés mais qu'il pouvait en même temps montrer un symptôme dépressif en pleurant. Dans le même ordre d'idée, Xavier pouvait fournir beaucoup d'efforts physiques pendant les points lors de ses premiers tournois (un comportement optimiste selon la disposition à l'optimisme), mais abandonner mentalement entre les points (un comportement pessimiste selon la disposition à l'optimisme). Jusqu'à maintenant, les chercheurs ont examiné les relations entre l'optimisme et le pessimisme comme étant mutuellement exclusives (Peterson, 2000). À l'opposé, les résultats de cette étude permettent de dire qu'une personne peut, lors d'un événement, faire preuve à la fois d'optimisme et de pessimisme. On suppose alors que l'optimisme et le pessimisme ne sont pas nécessairement incompatibles chez une personne.

### ***Réactions des athlètes à travers leurs succès***

Compte tenu de la recommandation de Peterson (2000) d'investiguer non seulement des événements négatifs mais aussi des événements positifs afin de mieux comprendre le concept de l'optimisme, nous avons suivi cette orientation. À cet égard, on remarque au tableau 23 que les athlètes de l'étude ont eu des réactions optimistes ou positives lors des succès qu'ils ont connus. On observe aussi que tous les athlètes ont mentionné avoir eu une réaction optimiste. Parmi les comportements optimistes de ces derniers (voir tableau 24), « fournir des efforts » et « donner le meilleur de soi-même » sont les deux types de comportements survenus. Notons que seul Louis a eu, en plus de ses réactions positives et optimistes, des réactions de nature négative ou pessimiste. Enfin, mentionnons que, parmi les sentiments positifs des athlètes lors de leurs succès, la confiance en soi et le désir de gagner sont ceux qui sont revenus le plus souvent.

**Tableau 23. Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les athlètes à travers leurs succès**

|                        | Louis                                                                                                     | Charles                                                       | Marc                                                                              | Xavier                                                                            | Cédric                                                        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Comportement(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimistes</li> <li>• Positifs</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimiste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimistes</li> <li>• Positif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimistes</li> <li>• Positif</li> </ul> | --                                                            |
| <b>Sentiment(s)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Négatifs</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positif</li> </ul>   |
| <b>Pensée(s)</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> <li>• Optimistes</li> <li>• Pessimiste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positives</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimiste</li> </ul> |

**Note :** -- = Non mentionné.

**Tableau 24. Comportements des athlètes à travers leurs succès reliés à la littérature sur l'optimisme**

|                                                                      | Louis                                                                   | Charles                                                                           | Marc                                                                                                             | Xavier                                                                                                           | Cédric |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Comportement(s) optimiste(s) selon Seligman (Opt-SE)</b>          | --                                                                      | --                                                                                | --                                                                                                               | --                                                                                                               | --     |
| <b>Comportement(s) optimiste(s) selon Scheier et Carver (Opt-DO)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des efforts</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donne le meilleur de lui-même</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des efforts</li> <li>• Donne le meilleur de lui-même</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit des efforts</li> <li>• Donne le meilleur de lui-même</li> </ul> | --     |

**Notes :** -- = Non mentionné.

### ***Réactions des parents à travers les obstacles de leur enfant***

Lors d'obstacles, tous les parents (sauf le père de Cédric qui n'a pas parlé spécifiquement des obstacles de son fils) ont eu des réactions qui variaient selon les difficultés vécues par leur enfant. Plus précisément, on observe au tableau 25 que les sentiments des parents étaient majoritairement négatifs, sauf pour les mères de Louis et de Marc qui ont exprimé un ou plusieurs sentiments positifs. En termes de comportements, tous les parents en ont eu des positifs. On peut dire également que les

parents ont eu au moins un comportement optimiste selon la littérature, à l'exception de la mère de Louis et de celle de Marc. Parmi les comportements optimistes des parents, on note que « affronter le problème par la discussion » et « trouver une solution » ont été les deux types de comportements adoptés (voir tableau 26).

En plus de manifester eux-mêmes des comportements optimistes et ainsi agir en tant que modèle pour leur enfant, les parents ont aussi encouragé leur enfant à adopter des comportements optimistes, sans toutefois en faire preuve eux-mêmes. En d'autres mots, les résultats de la présente étude indiquent que les parents peuvent influencer de façon directe la manière dont leur enfant manifeste son optimisme (c.-à-d. en encourageant ou en persuadant l'enfant à adopter des comportements optimistes) ou de façon indirecte (c.-à-d. en agissant comme un modèle pour l'enfant en adoptant eux-mêmes des comportements optimistes). Selon les résultats obtenus, ces deux façons d'agir ont eu une influence positive sur les réactions manifestées par les jeunes athlètes. Mentionnons que ces résultats vont dans la même direction que ceux qu'ont obtenus Gould *et al.* (2002). En effet, ces chercheurs ont révélé, entre autres, que la famille de l'athlète peut influencer de façon directe et indirecte le développement des caractéristiques psychologiques de ce dernier. Il est à noter toutefois que les résultats de la présente étude ajoutent aux efforts précédents car les comportements de chaque parent sont déterminés en regard d'événements précis.

**Tableau 25. Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les parents à travers les obstacles de leur enfant**

|                        | Louis                                                                                                  |                                                                                                      | Charles                                                                                               |                                                                                                       | Marc                                                                             |                                                                                                       | Xavier                                                                                                |                                                                                   | Cédric                                                                             |                                                                                    |                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Mère                                                                                                   | Père                                                                                                 | Mère                                                                                                  | Père                                                                                                  | Mère                                                                             | Père                                                                                                  | Mère                                                                                                  | Père                                                                              | Mère                                                                               | Père                                                                               |                                                                                    |
| <b>Comportement(s)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimistes</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positif</li> <li>• Optimistes</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positif</li> <li>• Optimistes</li> <li>• Négatif</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimiste</li> <li>• Négatif</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimistes</li> <li>• Négatif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimistes</li> <li>• Négatif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimiste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimistes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimistes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> <li>• Optimistes</li> </ul> |
| <b>Sentiment(s)</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessimistes</li> <li>• Négatifs</li> <li>• Positif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positifs</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négatifs</li> </ul>                       |
| <b>Pensée(s)</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutre</li> <li>• Optimiste</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutre</li> <li>• Positives</li> <li>• Optimiste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positives</li> <li>• Négatives</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positives</li> <li>• Négatives</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positives</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positives</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positives</li> <li>• Négative</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positives</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positive</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positive</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neutres</li> <li>• Positive</li> </ul>    |

Note : -- = Non mentionné par le parent.

**Tableau 26. Comportements des parents à travers les obstacles de leur enfant reliés à la littérature sur l'optimisme**

|                                                                      | Louis |                                                                           | Charles                                                                                                  |                                                                           | Marc                                                                      |                                                                                                          | Xavier                                                                                                   |                                                                                                          | Cédric                                                                                                   |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Mère  | Père                                                                      | Mère                                                                                                     | Père                                                                      | Mère                                                                      | Père                                                                                                     | Mère                                                                                                     | Père                                                                                                     | Mère                                                                                                     | Père                                                                                                     |
| <b>Comportement(s) optimiste(s) Selon Seligman (Opt-SE)</b>          | --    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul>                                |
| <b>Comportement(s) Optimiste(s) selon Scheier et Carver (Opt-DO)</b> | --    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Trouve une solution</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Trouve une solution</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Trouve une solution</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Trouve une solution</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Trouve une solution</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affronte le problème*</li> <li>• Trouve une solution</li> </ul> |

Notes : -- = Non mentionné. \* = Affronter le problème est un comportement que l'on retrouve à la fois dans la théorie de Seligman et dans celle de Scheier et Carver.

### ***Réactions des parents à travers les succès de leur enfant***

Comme l'illustre le tableau 27, les parents qui se sont exprimés sur les succès de leur enfant ont tous mentionné avoir eu des réactions positives. Ils ont toutefois tenu des propos d'ordre général en ne précisant que très peu leurs réactions. Notons que la mère de Xavier a été la seule à avoir une pensée de nature optimiste et que, dans la famille de Cédric, les parents n'ont pas parlé du succès de leur enfant. Selon les résultats de la présente étude, il semble que les parents ont peu de commentaires à faire lorsque les choses vont bien pour leur enfant.

**Tableau 27. Vue d'ensemble des types de réactions manifestés par les parents à travers les succès de leur enfant**

|                        | Louis |           | Charles   |      | Marc      | Xavier                 |          | Cédric |      |
|------------------------|-------|-----------|-----------|------|-----------|------------------------|----------|--------|------|
|                        | Mère  | Père      | Mère      | Père | Mère      | Mère                   | Père     | Mère   | Père |
| <b>Comportement(s)</b> | --    | --        | --        | --   | Positifs  | --                     | --       | --     | --   |
| <b>Sentiment(s)</b>    | --    | Positifs  | --        | --   | --        | --                     | --       | --     | --   |
| <b>Pensée(s)</b>       | --    | Positives | Positives | --   | Positives | Positives<br>Optimiste | Positive | --     | --   |

**Note :** -- = Réaction non mentionnée par le parent.

Avant d'examiner globalement l'influence des parents, il importe de souligner que, en 2001, Brustad et ses collaborateurs recommandaient d'examiner séparément l'influence du père et de la mère, puisqu'il est probable qu'un des deux parents soit un agent plus important concernant la pratique du sport de l'enfant. Les résultats de la présente étude révèlent que, dans trois familles sur cinq, soit celles de Marc, Xavier et Cédric, la mère s'occupait davantage (pour ne pas dire à elle seule) du tennis de l'enfant. Ainsi, les chercheurs intéressés par l'influence des parents sur les jeunes

athlètes doivent être prudents dans leur investigation afin de ne pas prendre pour acquis que les deux parents sont impliqués dans le sport de l'enfant.

### ***Influence des parents***

Les parents de cette étude ont influencé leur enfant de différentes façons. Au tableau 28, nous présentons les différentes composantes de cette influence. Dans la première partie du tableau, nous distinguons les types d'influence reliés à la littérature sur l'optimisme et, dans la deuxième partie, les autres types d'influence. Précisons que même si un parent n'a pas mentionné avoir eu un type d'influence en particulier, cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'a pas exercé cette influence auprès de son enfant. Autrement dit, un parent peut avoir influencé son enfant d'une certaine façon, sans toutefois avoir parlé de cette influence lors de l'entrevue. Si l'on examine les types d'influence reliés à la littérature sur l'optimisme, on remarque que « inciter à fournir beaucoup d'efforts », « inciter à persévérer », « prôner la patience et les attentes positives » ainsi que « offrir des solutions » ont été les plus fréquents chez les parents. Mentionnons que ces types d'influence correspondent à des caractéristiques de la théorie de la disposition à l'optimisme (Scheier & Carver, 1985, 1992).

Pour ce qui est des autres types d'influence (voir tableau 28), on remarque que tous les parents de la présente étude ont encouragé et soutenu émotionnellement leur enfant. Ce résultat va de pair avec ceux qu'ont obtenu plusieurs chercheurs ayant déjà souligné l'importance du soutien émotionnel des parents pour la réussite sportive de l'enfant (Côté, 1999; Hellstedt, 1995; Monsaas, 1985) et pour le plaisir que ressentent les jeunes à faire du sport (Hoyle & Leff, 1997; Power & Woolger, 1994). De plus, on note au tableau 28 qu'au moins un parent de chaque famille a assisté aux tournois ou s'est impliqué dans l'organisation de ceux-ci, a assuré une bonne communication avec

l'enfant, a mis à sa disposition l'encadrement et les moyens nécessaires à sa progression et l'a encouragé à suivre sa direction personnelle. Comme points distincts, deux aspects sont à énoncer. Premièrement, seul le père de Charles a valorisé la victoire en compétition et, deuxièmement, seule la mère de Cédric s'est assurée que son enfant puisse s'épanouir dans d'autres sports en même temps que le tennis.

### ***Influence de l'entraîneur***

À l'instar des parents, l'entraîneur semble aussi avoir exercé une influence importante sur les réactions des athlètes. Même si l'investigation de ce type d'influence n'était pas le but principal de cette recherche, nous avons pu constater à travers les propos des athlètes et des parents que l'influence de l'entraîneur pouvait s'avérer positive ou négative à l'égard de leurs réactions. En effet, parmi les athlètes qui ont parlé de leur entraîneur, trois (Louis, Charles et Marc) ont mentionné que la relation qu'ils ont eue avec un de leur entraîneur avait été un obstacle pour eux. Cependant, il faut signaler que Louis et Marc ont également mentionné avoir eu des réactions plus positives grâce à un de leur entraîneur. Si des entraîneurs peuvent représenter un obstacle pour les athlètes, ils peuvent aussi être des facilitateurs pour aider ces derniers à surmonter une épreuve.

Tableau 28. Les types d'influence des parents dans le parcours tennistique de leur enfant

| L'influence des parents                                              | Louis |      | Charles |      | Marc |      | Xavier |      | Cédric |      |
|----------------------------------------------------------------------|-------|------|---------|------|------|------|--------|------|--------|------|
|                                                                      | Mère  | Père | Mère    | Père | Mère | Père | Mère   | Père | Mère   | Père |
| <b>Types d'influence reliés à l'optimisme</b>                        |       |      |         |      |      |      |        |      |        |      |
| Incite à fournir beaucoup d'efforts (travailler fort, être combatif) | --    | --   | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | Oui  |
| Incite à persévérer                                                  | Oui   | Oui  | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | --     | --   | --     | --   |
| Prône la patience et les attentes positives (espoir)                 | --    | Oui  | --      | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | --   | --     | --   |
| Offre des solutions à l'enfant                                       | --    | --   | --      | Oui  | --   | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | --   |
| Valorise l'acceptation des défaites                                  | --    | --   | Oui     | --   | Oui  | --   | --     | --   | --     | --   |
| <b>Autres types d'influence</b>                                      |       |      |         |      |      |      |        |      |        |      |
| Encourage et soutient                                                | Oui   | Oui  | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | Oui  |
| Assiste et/ou s'implique lors des tournois                           | Oui   | Oui  | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | --   |
| Assure une bonne communication avec l'enfant                         | Oui   | Oui  | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | --   |
| Offre l'encadrement nécessaire et des outils (moyens)                | Oui   | Oui  | --      | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | --   |
| Encourage à suivre sa direction personnelle (faire ses choix)        | --    | Oui  | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | --   |
| Fait faire des prises de conscience à l'enfant (réflexions)          | --    | Oui  | --      | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | Oui  | Oui    | --   |
| Valorise l'autonomie                                                 | Oui   | --   | --      | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | --   | --     | --   |
| Fait réaliser à l'enfant l'étendue de son talent                     | --    | Oui  | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | --     | --   | --     | --   |
| Valorise les expériences et les apprentissages                       | --    | --   | Oui     | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | --   | --     | --   |
| Valorise le plaisir (s'amuser)                                       | --    | --   | --      | Oui  | Oui  | Oui  | Oui    | --   | --     | Oui  |
| Choisit l'entraîneur pour s'assurer de son influence                 | --    | --   | --      | Oui  | Oui  | Oui  | --     | --   | Oui    | --   |
| Déramatise les défaites                                              | --    | Oui  | --      | --   | Oui  | Oui  | --     | --   | Oui    | --   |
| Valorise l'attitude positive                                         | --    | --   | --      | --   | --   | --   | Oui    | Oui  | --     | --   |
| Valorise le travail bien fait                                        | --    | --   | --      | Oui  | --   | --   | Oui    | --   | --     | --   |
| Valorise la victoire                                                 | --    | --   | --      | Oui  | --   | --   | --     | --   | --     | --   |
| S'assure de l'épanouissement dans d'autres sports                    | --    | --   | --      | --   | --   | --   | --     | --   | Oui    | --   |

Notes : Oui = Composante mentionnée par le parent.

-- = Composante non mentionnée par le parent.

Comme il a été précédemment mentionné, les outils méthodologiques que nous avons utilisés dans la présente recherche ont permis l'étude du concept de l'optimisme sous un angle nouveau. L'approche que nous avons adoptée, basée sur les narrations et l'étude de cas multiples, apporte plusieurs contributions intéressantes mais comporte aussi certaines limites non négligeables que nous soulèverons à l'instant.

### ***Limites inhérentes à l'étude***

Afin d'atteindre les objectifs de la recherche, l'échantillon de type non probabiliste<sup>8</sup> demeurerait le plus efficace, sinon le seul possible. Si le nombre restreint de participants a permis l'analyse en profondeur de plusieurs aspects reliés à l'optimisme, il représente par le fait même une limite qui rend impossible la généralisation complète des résultats de chaque cas dans ses moindres détails. Néanmoins, comme le mentionne Pires (1997), « l'étude de cas représente à maints égards d'autres cas, et le chercheur ou le lecteur peuvent généraliser en ce sens qu'ils peuvent retenir dans un esprit critique une série de clés susceptibles de les aider à comprendre ce qui se passe ailleurs » (p. 152). Cela dit, nous avons privilégié une étude à cas multiples, plutôt qu'une étude à cas unique, où le croisement des cas a permis de faire la lumière sur des facteurs communs favorisant une compréhension plus fine de ce qui est partagé par les athlètes et les parents de l'étude. Ainsi, puisque nous avons fait ressortir les caractéristiques essentielles de chaque cas, nous pouvons présumer qu'elles peuvent s'appliquer à d'autres cas similaires.

Une deuxième limite concerne la collecte des données qui s'est déroulée en questionnant les participants sur leurs années antérieures pour en arriver jusqu'à

---

<sup>8</sup> « Contrairement à ce que certains chercheurs pensent, la recherche qualitative recourt aussi à l'échantillon, qui sera le plus souvent de type non probabiliste. Cet échantillon ne se constitue pas au hasard mais en fonction de caractéristiques précises que le chercheur veut étudier. » (Deslaurier & Kérisit, 1997, p. 97)

l'année en cours. Il s'agit donc d'une étude de type rétrospectif qui s'appuie sur la mémoire humaine. Dans la mesure où il est difficile, voire irréaliste dans le cadre d'une thèse de doctorat, de mener une étude longitudinale avec un seul participant afin d'investiguer ses pensées, sentiments et comportements pour des événements s'étalant sur plusieurs années, nous avons opté pour une étude rétrospective. Nous avons pris soin toutefois d'analyser l'année en cours de l'athlète, donc des événements plus frais à sa mémoire. De plus, pour s'assurer de la véracité des témoignages des participants, deux mesures ont été prises. D'abord, nous avons interviewé séparément l'athlète, sa mère et son père de façon à trianguler les données. À cet égard, nous avons vu précédemment que les résultats obtenus montrent une concordance entre les propos des membres de chaque famille, ce qui laisse croire à la vérité des témoignages. Ensuite, nous avons mené des entretiens de vérification auprès des participants afin qu'ils confirment ce qui a été écrit sur eux.

Malgré le fait que notre tentative de reconstruction du passé représente en soi une limite, soulignons que les athlètes de l'étude semblaient avoir des souvenirs précis des événements difficiles survenus dans leurs parcours tennistique. Par exemple, on peut penser au cas de Louis et aux difficultés éprouvées avec son premier entraîneur. Cet événement avait marqué cet athlète puisqu'il a choisi d'en parler, par conséquent Louis se souvenait très bien des réactions qu'il avait vécues à l'époque. Il y avait également plusieurs triangulations entre ses propos et ceux de ses parents. Cependant, il ne faut pas passer sous silence qu'il était parfois difficile pour les participants de se rappeler les pensées qu'ils ont eues lors de certains événements. Par contre, cette difficulté ne semble pas s'être présentée pour les sentiments et les comportements. Pour éviter de mélanger les pensées actuelles des participants et leurs pensées antérieures propres à chaque événement, nous avons pris soin de leur poser, à plusieurs reprises lors de

l'entrevue, la question suivante : « Lorsque cet événement est survenu, qu'est-ce que tu te disais dans ta tête ? » Ainsi, dans la présentation des résultats, nous avons présenté uniquement les pensées des participants qui faisaient référence à l'événement dont il s'agissait, et non leurs pensées actuelles au moment de l'entrevue.

Outre les limites qui viennent d'être énoncées, il importe de faire la lumière sur les difficultés survenues au cours de la recherche. La première difficulté est reliée aux réactions des participants. Étant donné que les pensées, sentiments et comportements d'une personne sont étroitement liés, il était parfois difficile de les dissocier lors de la phase des analyses. Cette contrainte nous incite à réfléchir au fait qu'il soit possible que Vealey (2001) n'a pas poursuivi d'autres études basées sur son modèle portant sur la confiance en soi spécifique au sport en raison de cette difficulté.

La deuxième difficulté concerne les événements discutés par les athlètes et les parents. En fait, certains événements ont été décrits par ces derniers avec une grande précision, tandis que d'autres l'ont été de façon plus générale. Donc, nous n'avons pas toujours obtenu la même quantité de renseignements pour tous les événements racontés.

Enfin, les auteurs des théories sur l'optimisme n'ayant pas défini spécifiquement les caractéristiques qu'ils attribuent à une personne optimiste, cette lacune a posé une troisième difficulté lors du codage effectué dans la phase d'interprétation de chaque cas. Plus précisément, il était parfois difficile de classer certains comportements des athlètes comme, par exemple, la ténacité et la combativité. Ainsi, puisque Scheier et Carver (1985, 1992) n'ont pas donné plus d'information sur ce qu'ils entendent par

« fournir des efforts » en tant que comportement optimiste, nous avons inclus dans cette catégorie la ténacité et la combativité.

### ***Contributions de l'étude***

D'abord, la revue de la littérature de la présente étude a été réalisée de façon fouillée et exhaustive, ce qui s'avère une contribution considérable. Entre autres, en plus de décrire les concepts de l'optimisme (la disposition à l'optimisme et le style explicatif), nous avons aussi présenté les concepts voisins qui y sont apparentés (l'efficacité personnelle, l'espoir et la confiance en soi spécifique au sport). De même, nous avons dégagé les liens entre les concepts de l'optimisme et chacun des concepts voisins, permettant ainsi de mettre en lumière leurs similitudes et leurs différences.

Le fait d'avoir choisi d'étudier le concept de l'optimisme dans le milieu sportif afin d'en obtenir une meilleure compréhension est une autre contribution importante. En effet, comme il a précédemment été signalé, le milieu sportif a été très peu exploité par les chercheurs intéressés par le concept de l'optimisme. Dans une étude publiée en 2002 auprès de champions olympiques, Gould et ses collaborateurs ont notamment reconnu l'importance d'étudier l'optimisme auprès d'une clientèle sportive. Tout comme ces chercheurs, nous avons étudié l'optimisme d'après une méthodologie qualitative en interviewant à la fois des athlètes et des parents, mais nous sommes allés plus loin en abordant des événements précis pour investiguer les pensées, sentiments et comportements des participants afin de mieux comprendre comment ces derniers manifestaient leur optimisme.

Contrairement à l'usage des tests dont les items sont basés sur des événements hypothétiques, l'approche qualitative que nous avons utilisée a permis d'étudier des

événements concrets et réels pour les participants. Le fait d'avoir laissé les participants raconter des événements (positifs et négatifs) significatifs pour eux a eu comme avantage de leur permettre de s'exprimer plus aisément sur leurs pensées, sentiments et comportements. Grâce à cette méthode, nous avons pu investiguer en profondeur les réactions de tous les participants de même que l'influence spécifique des parents. À notre connaissance, il s'agit de la toute première étude à examiner le concept de l'optimisme dans cette optique. Cet examen est important, notamment pour ses implications théoriques et pratiques.

Ensuite, une autre contribution de la présente étude consiste au fait que nous avons privilégié une approche qui tient compte de l'ensemble du contexte dans lequel les participants évoluent. Grâce aux narrations, les participants étaient capables de situer l'événement raconté dans une perspective globale. Si la nature rétrospective de l'étude peut être considérée comme une limite, elle s'avère aussi avantageuse car nous avons pu analyser l'évolution des participants à l'égard des succès et des difficultés qu'ils ont connus dans leur parcours tennistique. Nous avons vu l'importance de prendre en considération plusieurs années pour investiguer différents événements survenus dans le parcours de l'athlète. Il est clair, d'après les résultats obtenus dans cette étude, que l'optimisme des athlètes est exprimé de différentes façons compte tenu des épreuves et du contexte. À ce propos, il s'agit d'être prudent afin de ne pas catégoriser les gens en personne optimiste ou pessimiste sur la base d'un seul événement. On se rappelle que, lors de la présentation des résultats, pour un même athlète quand on s'attarde à un seul événement difficile survenu dans son parcours (par exemple, une blessure) on aurait tendance, dans certains cas, à dire que l'athlète n'était pas optimiste. Toutefois, quand on examine l'ensemble du parcours de l'athlète, on remarque qu'il a fait preuve d'optimisme à plusieurs occasions.

Puis, il importe de préciser que nous avons investigué non seulement les obstacles des athlètes, mais aussi leurs succès. À notre avis, il s'agit d'une première tentative en ce qui a trait à la recherche sur l'optimisme. Celle-ci a permis de donner un portrait plus juste de l'optimisme exprimé par les participants, bien qu'il s'avère toutefois impossible de discuter les résultats obtenus en lien avec les théories sur l'optimisme, les auteurs de ces dernières s'étant intéressés aux difficultés plutôt qu'aux succès.

La présente étude amène aussi une perspective nouvelle en ce qui a trait à l'influence des parents. En plus d'explorer l'influence générale de ces derniers, nous sommes allés en profondeur pour analyser comment leurs comportements face aux succès et aux obstacles de leur enfant peuvent influencer la manifestation de réactions optimistes ou pessimistes chez ce dernier. À notre connaissance, la présente étude est la première à avoir examiné le concept de l'optimisme sous cet angle interpersonnel.

Cela dit, un sujet de recherche comme celui de l'optimisme est pertinent dans la mesure où il y a des implications pratiques qui en découlent. La rubrique qui suit a donc pour visée d'explicitier comment l'optimisme pourrait être intégré au sein des interventions en psychologie du sport.

### ***Implications pratiques***

Grâce aux outils que nous avons développés dans le cadre de cette recherche, nous avons formulé des recommandations destinées aux consultants en psychologie du sport qui désirent améliorer la qualité de leurs interventions sur l'optimisme.

Premièrement, sachant que l'utilisation de tests pour évaluer l'optimisme comporte plusieurs limites, pour obtenir une évaluation plus en profondeur, il est conseillé de

mener auprès de l'athlète une ou plusieurs entrevues. Au cours de ce processus, il s'avère important de procéder à une analyse rétrospective de ses succès et de ses obstacles, en passant en revue ses années compétitives une après l'autre. En effet, suite aux résultats obtenus dans la présente recherche, nous savons désormais qu'il faut être prudent et éviter de catégoriser un athlète en personne optimiste ou pessimiste sur la base d'un seul événement. Plus précisément, les résultats de notre recherche révèlent que si l'on s'attarde uniquement à un événement ou à une seule année du parcours compétitif de l'athlète, il est très difficile, voire impossible, d'obtenir un portrait précis et complet de l'optimisme manifesté par ce dernier. Précisons que Orlick (1980) a déjà formulé des recommandations concernant l'entrevue d'évaluation auprès d'un athlète. Il a suggéré, entre autres, de demander à l'athlète de décrire en détail les pensées et les sentiments qu'il a éprouvés lors de sa meilleure et de sa pire performance. Bien que la recommandation de Orlick se situe dans une perspective générale d'évaluation des besoins de l'athlète, l'approche que nous proposons va plus loin car nous suggérons de questionner plus systématiquement l'athlète sur ses succès et ses obstacles, année après année, dans son parcours sportif.

Deuxièmement, pour chaque événement raconté par l'athlète, il importe de demander à celui-ci de s'exprimer sur les pensées, sentiments et comportements qu'il a eus. Même si c'est parfois difficile pour l'athlète de se souvenir de ses pensées au moment de l'événement en question, la totalité de ses réactions pour l'ensemble des événements racontés donnera un portrait global de son optimisme.

Troisièmement, il est important pour le consultant en psychologie du sport d'intervenir non seulement auprès de l'athlète, mais également auprès des parents et de l'entraîneur, car nous savons que les réactions de ces derniers ont une influence

considérable sur celles du jeune athlète. Par conséquent, lors des interventions, il semble essentiel de favoriser chez les parents et les entraîneurs une prise de conscience sur la façon dont leurs pensées, sentiments et comportements peuvent influencer l'athlète. Comme l'a mentionné Hellstedt (1995), l'influence de la famille peut être fort positive pour le jeune athlète car celui-ci peut apprendre, par le biais de ses parents, des habiletés de vie et des moyens pour composer avec les exigences de la compétition sportive.

Quatrièmement, puisque les obstacles font partie intégrante du sport de compétition, lors de ces moments difficiles, il est souhaitable d'offrir à l'athlète des outils pour l'aider à surmonter ses difficultés sans toutefois oser faire les démarches à sa place. Dans cette optique, on se souvient des propos de Snyder (2000) à l'effet que, pour développer l'espoir, il est important de permettre aux enfants d'expérimenter un lot raisonnable de frustrations, pour ensuite réfléchir avec eux aux diverses solutions pour gérer le problème. Nous avons vu, lors de la présentation des résultats de cette étude, que « affronter le problème » et « trouver une solution » sont les deux types de comportements optimistes fréquemment adoptés par les parents lorsqu'ils aidaient leur enfant à surmonter leurs difficultés. Sur la base de ces résultats, nous croyons qu'il serait bénéfique d'enseigner aux athlètes et aux parents la technique de la résolution de problèmes provenant de l'approche psychologique cognitive et behaviorale. D'ailleurs, en élaborant sur les différentes possibilités pour développer l'optimisme, Scheier et Carver (2002) avaient émis l'hypothèse que l'entraînement à la résolution de problèmes pouvait s'avérer efficace pour aider les individus à composer avec les situations difficiles de la vie. Dans le même ordre d'idées, la technique sur la restructuration des pensées, également proposée par Scheier et Carver et par Seligman (1991), pourrait être efficace en autant qu'elle soit adaptée à la réalité des

athlètes et à leur contexte. En d'autres mots, il ne serait pas approprié, par exemple, de prendre un programme pour développer l'optimisme qui existe déjà dans la littérature et de l'appliquer à l'aveuglette auprès d'un groupe d'athlètes. Il importe de se rappeler que chaque athlète exprime son optimisme à sa façon, compte tenu de ses épreuves et de son contexte.

## **CONCLUSION**

En guise de conclusion, nous ferons un parallèle entre le cheminement personnel de l'auteure<sup>9</sup> dans la réalisation de cette thèse et la direction qui a été suivie. Nous avons jugé pertinent de recourir à un format qui permet de mettre en relief les apprentissages réalisés par l'auteure au cours de ce processus académique. Ainsi, nous synthétiserons les éléments clés de cette thèse et, pour clore le tout, proposerons de nouvelles pistes pour favoriser l'essor des recherches sur l'optimisme.

En premier lieu, il importe de mentionner qu'en entreprenant cette expérience doctorale, l'auteure avait comme objectif global de parfaire ses connaissances théoriques afin d'harmoniser ses intérêts pour la recherche à ceux de l'intervention de manière à pouvoir œuvrer dans ces deux secteurs en complémentarité. Étant intéressée par le **côté positif de la psychologie** et ayant déjà réalisé un mémoire de maîtrise sur le concept de l'optimisme selon un paradigme de recherche quantitatif, l'auteure a choisi de poursuivre l'étude de ce concept dans le cadre de sa thèse de doctorat.

Dès le départ, il y a eu la lecture et l'analyse de plusieurs **travaux de recherche** portant **sur** le thème de **l'optimisme** selon différents auteurs, suivi de la lecture sur **les concepts voisins** (efficacité personnelle, espoir, confiance en soi spécifique au sport) pour mieux saisir les relations qui existent entre ces derniers et l'optimisme. Lors de cette phase, l'auteure réalisait, d'un côté, à quel point les théories sur l'optimisme sont différentes les unes des autres et, de l'autre côté, elle constatait que les liens sont très étroits entre la théorie de la disposition à l'optimisme, l'efficacité personnelle et la confiance en soi spécifique au sport. Ensuite, l'auteure s'est attardée à l'examen des

---

<sup>9</sup> Même si par « l'auteure » nous désignons l'étudiante qui a réalisé cette thèse de doctorat, il faut toutefois souligner la précieuse collaboration de ses superviseurs avec qui elle a construit progressivement la présente recherche.

études sur l'optimisme et **la performance sportive**. Elle a remarqué que ce secteur de la recherche est sous-développé, malgré le fait que plusieurs résultats de recherche provenant de la psychologie générale démontrent qu'il serait bénéfique d'être optimiste en termes de santé, bien-être et performance. Par la suite, puisque les auteurs des concepts apparentés à l'optimisme ont, dans leurs travaux, accordé une importance considérable à l'influence des parents, l'auteure a étudié des recherches sur **l'influence des parents** à l'égard de l'expérience sportive des jeunes. En somme, ces premières démarches concernant l'analyse de la littérature lui ont permis d'approfondir ses connaissances d'ordre théorique.

Puis, après avoir lu et évalué la qualité des études scientifiques sur l'optimisme et sur l'influence des parents, l'auteure a été en mesure d'apprécier **les contributions de ces études**, mais également de faire le point sur **les limites** de ces dernières. Sur la base de ces limites, l'auteure a réalisé qu'un nouveau choix méthodologique s'imposait pour poursuivre l'avancement des connaissances sur le thème de l'optimisme, du moins pour obtenir une meilleure compréhension de ce concept en sport. Par conséquent, elle a choisi de se tourner vers un **paradigme de recherche qualitatif** pour étudier l'optimisme sous un angle différent, basé sur une approche interprétative. C'est donc en investiguant l'expérience des joueurs de tennis d'élite et l'influence de leurs parents que l'auteure voulait atteindre les **trois objectifs** suivants. Le premier consistait à mieux comprendre *comment* l'athlète d'élite manifeste son optimisme dans son cheminement compétitif. Le second était de mieux comprendre *comment* les parents manifestent leur optimisme à travers le cheminement tennistique de leur enfant. Enfin, le troisième objectif visait à *explorer l'influence* qu'exercent les parents sur leur enfant dans le parcours tennistique.

L'auteure a ensuite fait son entrée dans le « monde » de la recherche qualitative. C'est ici qu'a débuté la deuxième phase du voyage doctoral où elle devait se familiariser avec ce **devis de recherche**, nouveau pour elle. Cette phase s'est traduite par la lecture de plusieurs ouvrages et études, de même que par des rencontres avec des professionnels du domaine pour discuter avec eux du choix de la stratégie qualitative à adopter et du protocole d'entrevue. Après avoir reçu les conseils d'experts, l'auteure a choisi d'entreprendre une **étude à cas multiples** et a alors entamé la collecte des données auprès des athlètes et des parents. Puis, progressivement, l'auteure a procédé aux **analyses et à l'interprétation des données** de l'étude afin de trouver les réponses aux questions de recherche, un processus exigeant en termes de temps et de réflexion. L'auteure a pu réaliser à quel point plusieurs étapes (collecte de données, analyse de données) se déroulent en même temps dans la recherche qualitative et elle s'est aperçue que le processus nécessitait de revenir sur certaines étapes. De plus, elle a constaté que la rétroaction d'autres chercheurs du domaine est essentielle pour assurer la qualité de la recherche.

La présentation de chaque **étude de cas** sous le **format d'un livre avec des chapitres** qui résument les réactions de l'athlète envers ses succès et ses obstacles, de même que les réactions de ses parents, donne un portrait global de l'optimisme des participants tout en apportant un nouveau regard dans la compréhension de ce concept en sport. En effet, les résultats de cette étude ont mis en lumière que les athlètes et les parents expriment leur optimisme de différentes façons, compte tenu des événements (positifs et négatifs) qu'ils vivent et du contexte dans lequel les événements surviennent. Ainsi, chaque personne est unique et chaque situation différente. Si un athlète peut vivre une défaite sportive de façon très difficile, il peut tout aussi bien, lors d'une autre défaite de même type, en être que légèrement affecté. Tout optimiste fait sa

propre expérience, née de son contexte, de son histoire propre et de sa personnalité. Malgré l'unicité de chaque personne, il existe quand même des **points communs partagés par les athlètes et les parents**. Ces patrons ont été exposés dans la section des analyses transversales et de la discussion. Après avoir utilisé un paradigme de recherche qualitatif, l'auteure a été en mesure de mieux apprécier l'ensemble des procédés de la recherche qualitative et de mieux comprendre les avantages et les limites de ce paradigme. Enfin, elle a pu constater de quelle façon un paradigme de recherche peut en compléter un autre.

Suite aux résultats de cette recherche, des **implications pratiques** ont été formulées et elles ont été présentées précédemment. Un aspect essentiel qui en ressort consiste au fait que l'intervenant en psychologie du sport doit éviter d'étiqueter (ou de catégoriser) un athlète en personne optimiste ou pessimiste sur la base d'un seul événement. Autrement dit, l'intervenant en psychologie du sport doit garder à l'esprit qu'un athlète qui se présente à une séance de consultation a, bien souvent, une problématique précise à aborder et celle-ci se situe dans un contexte donné. Ainsi, l'athlète peut aborder la difficulté qu'il vit en ayant des pensées et des sentiments à connotation négative, tout en mentionnant avoir des comportements de type négatif. Mais, est-ce dire que cet athlète est pessimiste ? À cet égard, les résultats de la présente étude ont révélé qu'il faut tenir compte de plusieurs événements réels du cheminement sportif de l'athlète pour obtenir un portrait global de la façon dont celui-ci manifeste son optimisme.

En terminant, voici quelques **avenues futures de recherche**. Premièrement, pour faire suite à cette étude de nature rétrospective, il pourrait s'avérer pertinent de poursuivre l'exploration du concept de l'optimisme chez les athlètes et les parents en situation de

compétition. Par exemple, lors de quelques compétitions, les mêmes athlètes pourraient être interviewés séparément après leur performance selon le modèle de la présente étude. Dans la même optique, les parents de ces athlètes pourraient également être interviewés pour connaître leurs réactions envers la performance de leur enfant. Ainsi, nous pourrions investiguer les mêmes participants lors d'événements similaires, où ces derniers seront vécus par certains comme des succès et par d'autres comme des revers.

Deuxièmement, nous avons vu que l'entraîneur pouvait avoir une influence positive ou négative sur l'optimisme exprimé par l'athlète. Il serait donc pertinent de poursuivre plus en profondeur l'étude du rôle de l'entraîneur à l'égard des réactions des athlètes. Ainsi, nous pourrions avoir de meilleurs indicateurs pour aider les entraîneurs dans leurs interactions avec les athlètes.

Troisièmement, contrairement aux résultats de la littérature qui soulignent que les pairs ont une influence importante sur le jeune athlète adolescent (Brown, 1985; Higginson, 1985; McPherson & Brown, 1988), dans cette étude, l'influence des pairs n'était pas d'une importance significative puisque les athlètes n'ont pas abordé le sujet. Il serait donc intéressant de mener d'autres études, en sports individuels ou collectifs, pour étudier plus en profondeur l'impact des pairs.

Quatrièmement, les résultats de cette étude nous amènent à nous questionner à savoir si l'optimisme est spécifique à certains domaines de réalisation tout comme l'efficacité personnelle (Bandura, 1977) ? Autrement dit, est-ce que les athlètes qui sont optimistes en sport le seront également dans d'autres sphères de leur vie ? Bandura (1997) mentionne qu'un même individu peut être très optimiste dans certaines activités et

douter de lui-même dans d'autres sphères de sa vie. Nous croyons qu'il serait intéressant, dans les recherches futures, de se pencher sur cette question.

Cinquièmement, cette étude suscite également des questions sur les programmes d'intervention pour développer l'optimisme. Plus précisément, quel type de programme serait efficace pour développer l'optimisme en sports individuels et collectifs ? Quelle devrait être la durée de ces programmes ? À partir de quel groupe d'âge pourrait-on intervenir ? Bien des questions auxquelles les réponses permettraient sûrement aux consultants en psychologie du sport d'intervenir plus efficacement auprès de la clientèle sportive.

Enfin, ces dernières lignes marquent la conclusion d'une expérience doctorale fertile en questionnements, en découvertes et en réflexions. Il reste toutefois bien des chapitres à compléter dans la quête de l'avancement des connaissances sur le concept de l'optimisme et, au cours des prochaines années, l'auteure espère y contribuer.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L.Y., & Seligman, M. E. P. (1984). Attributional style and the generality of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 681-687.
- Andersen, M. B. (2002). Comprehensive sport psychology services. Dans J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 13-23). Washington, DC : American Psychological Association.
- Anthony, E. J., & Cohler, B. J. (Eds.). (1987). *The invulnerable child*. New York : Guilford Press.
- Armor, D. A., & Taylor, S. E. (1998). Situated optimism : Specific outcome expectancies and self-regulation. *Advances in Experimental Social Psychology, 30*, 309-379.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation : A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(6), 989-1003.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Englewood Cliff, NJ : Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York : Guilford Press.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. New York : Ballantine Books.
- Botterill, C. (2004). Perspective : The key to life. *Active Living, 13*(1), 20-21.
- Boutin, G. (1997). *L'entretien de recherche qualitatif*. Montréal, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York : Jason Aronson.

- Brown, B. A. (1985). Factors influencing the process of withdrawal by female adolescents from the role of competitive age group swimmer. *Sociology of Sport Journal*, 2, 111-129.
- Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Science*, 5, 210-223.
- Brustad, R. J. (1996). Attraction to physical activity in urban school children: Parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 316-323.
- Brustad, R. J., Babkes, M. L., & Smith, A. L. (2001). Youth in sport. Dans R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 604-635). New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (Eds.). (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- Carlson, R. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden : An analysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal*, 5, 241-256.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (Eds.). (1989). *The changing family life cycle : A framework for family therapy*. Boston : Allyn and Bacon.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449-462.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress : A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation : A control-therapy approach to human behavior*. New York and Berlin : Springer-Verlag.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990a). Origins and functions of positive and negative affect : A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990b). Principles of self-regulation : Action and emotion. Dans E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behaviour* (Vol. 2, pp. 3-52). New York : Guilford Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002a). Optimism. Dans C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York : Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002b). Optimism, pessimism, and self-regulation. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). Washington, DC : American Psychological Association.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267-283.
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor : Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(4), 1109-1120.
- Chang, E. C., & Bridewell, W. B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress : A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, *54*(2), 137-142.
- Copeland, A. P., & White, K. M. (1991). *Studying families* (Applied Social Research Methods Series, vol. 27). Newbury Park : Sage Publications.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, *13*, 395-417.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, *7*, 127-137.
- Creswell, J. W. (2003). Qualitative procedures. Dans J. W. Creswell (Ed.), *Research design : Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2<sup>nd</sup> ed., 179-206). Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Culver, D. M., Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2003). A decade of qualitative research in sport psychology journals : 1990-1999. *The Sport Psychologist*, *17*(1), 1-15.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes : Life skills through sports. *Counseling Psychologist*, *21*(3), 352-385.

- Davis, H., & Zaichkowsky, L. (1998). Explanatory style among elite ice hockey athletes. *Perceptual and Motor Skills, 87*, 1075-1080.
- Descartes, R. (1985). Discourse on the method. Dans J. Cottingham, R. Stoothoff & D. Murdoch (Trans.), *The philosophical writings of Descartes* (Vol. 1, pp. 111-175). New York : Cambridge University Press. (Version originale publiée en 1628)
- Deslauriers, J.-P., & Kérisit, M. (1997). Le devis de recherche qualitative. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayers, & A. P. Pires. *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 85-111). Boucherville, QC : Gaëtan Morin.
- Doron, R., & Parot, F. (Éds.). (1998). *Dictionnaire de psychologie*. Paris : Presses universitaires de France.
- Duda, J. L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 318-335.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist, 15*(1), 1-19.
- Dykema, K., Bergbower, K., Doctora, J. D., & Peterson, C. (1996). An Attributional Style Questionnaire for general use. *Journal of Psychoeducational Assessment, 14*, 100-108.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York : Lyle Stuart.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) : Manuel*. Toronto, ON : Multihealth Systems, Inc.
- Epstein, S., & Meier, P. (1989). Constructive thinking : A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(2), 332-350.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 3*, 363-406.
- Éveno, B., Cousin, P.-H., Garnier, Y., & Demay, F. (Éds.). (1998). *Le petit Larousse illustré*. Paris : Larousse-Bordas.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions : A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 442-452.

- Fleming, J. S., & Courtney, B. E. (1984). The multidimensionality of self-esteem : II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 404-421.
- Fontaine, K. R., & Cheskin, L. J. (1999). Optimism and obesity treatment outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 141-143.
- Ford, I. W., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of high standard. *Journal of Sports Sciences*, 18, 301-312.
- Freud, S. (1961). The ego and the id. Dans J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3-66). London: Hogarth Press. (Version originale publiée en 1923)
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Geers, A. L. (2000). Examining the relationship between specific expectations and optimism and pessimism. *Representative Research in Social Psychology*, 24, 33-40.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., & Shatté, A. J. (2002). Building optimism and preventing depressive symptoms in children. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 301-320). Washington, DC : American Psychological Association.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2002). Optimism, pessimism, and explanatory style. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 301-320). Washington, DC : American Psychological Association.
- Gold, E. R. (1986). Long-term effects of sexual victimization in childhood : An attributional approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 471-475.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Greendorfer, S. L. (1977). The role of socializing agents in female sport involvement. *Research Quaterly*, 48, 304-310.
- Grove, J. R., & Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.

- Hale, B. D. (1993). Explanatory style as a predictor of academic and athletic achievement in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 16(2), 63-75.
- Halliwell, W., Orlick, T., Ravizza, K., & Rotella, B. (1999). *Consultant's guide to excellence*. Chelsea, QC : Orlick Excel.
- Hellstedt, J. C. (1987). The coach/ parent/ athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.
- Hellstedt, J. C. (1995). Invisible players : A family systems model. Dans S. M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 117-146). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Higginson, D. C. (1985). The influence of socializing agents in the female sport-participation process. *Adolescence*, 20, 73-82.
- Hirito, D. S., & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- Hoyle, R. H., & Leff, S. S. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32(125), 233-243.
- Isaacowitz, D. M., & Seligman, M. E. P. (2001). Is pessimism a risk factor for depressive mood among community-dwelling older adults? *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 255-272.
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. Dans Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Karsenti, T., & Demers, S. (2000). L'étude de cas. Dans T. Karsenti & L. Savoie-Zajc (Éds.), *Introduction à la recherche en éducation* (pp. 225-248). Éditions du CRP.
- Kaufman, J. (1991). Depressive disorders in maltreated children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30, 257-265.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.
- Kruger, J., & Burrus, J. (2003). Egocentrism and focalism in unrealistic optimism (and pessimism). *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(3), 332-340.
- Kvale, S. (1996). *Interviews : An introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Laperrière, A. (1997). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayers & A. P. Pires, *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 365-389). Boucherville, QC : Gaëtan Morin Éditeur.

- Lazarus, R. S. (1983). The costs and benefits of denial. Dans S. Benitz (Ed.), *Denial of stress* (pp. 1-30). New York : International Universities Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. Dans Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research : Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Locke, L. F. (1989). Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 1-20.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports : Achieving athletic excellence*. Lexington : Stephen Greene Press.
- Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Bell telephone. Dans J. Opatz (Ed.), *Health promotion evaluation* (pp. 101-115). Stephens Point, WI : Natural Wellness.
- Maddux, J. E. (Ed.). (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment : Theory, research, and application*. New York : Plenum Press.
- Mageletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways : Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Maier, S. T., & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness : Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology : General*, 105(1), 3-46.
- Marshall, G. N., & Lang, E. L. (1990). Optimism, self-mastery, and symptoms of depression in women professionals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 132-139.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Mathison, S. (1988). Why triangulate? *Educational Researcher*, 17(2), 13-17.
- Maxwell, J. A. (1999). *La modélisation de la recherche qualitative : une approche interactive* (Trad. M.-H. Soulet). Suisse : Éditions Universitaires Fribourg Suisse. (Version originale publiée en 1994)
- McCann, S. C., Jowdy, D. P., & Van Raalte, J. L. (2002). Assessment in sport and exercise psychology. Dans J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 291-305). Washington, DC : American Psychological Association.

- McPherson, B. D., & Brown, B. A. (1988). The structure, processes and consequences of sport for children. Dans F. L. Smoll, R. A. Magill, & M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 265-286). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Merriam, S. (1988). *Case study in education : A qualitative approach*. San Francisco, CA : Jossey-Bass.
- Metalsky, G. I., Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., Semmel, A., & Peterson, C. (1982). Attributional styles and life events in the classroom : Vulnerability and invulnerability to depressive moods reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 612-617.
- Metalsky, G. I., Halberstadt, L. J., & Abramson, L. Y. (1987). Vulnerability to depressive mood reactions : Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 386-393.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *An expanded sourcebook: Qualitative data analysis* (2<sup>nd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA : Harvard University Press.
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. Dans B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 211-269). New York : Ballantine Books.
- Murphy, S. (Ed.). (1995). *Sport psychology interventions*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Murphy, S. M., & Tammen, V. (1998). Searching for mental skills. Dans J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV : Fitness Information Technology.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. (1986). Learned helplessness in children : A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 435-442.
- Norem, J. K. (2002). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism : Implications for theory, research, and practice* (pp. 77-100). Washington, DC : American Psychological Association.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies : Optimism and defensive pessimism in " risky " situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 347-362.

- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks : Some implications for optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 822-835.
- Olivier, K. L. (1998). A journey into narrative analysis : A methodology for discovering meanings. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 244-259.
- Orlick, T. (1980). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Orlick, T. (1998). *Embracing your potential : Steps to self-discovery, balance and success in sports, work and life*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Overmier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 66, 28-33.
- Park, C. L., Moore, P. J., Turner, R. A., & Adler, N. E. (1997). The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 584-592.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2002). Optimism and physical well-being. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 127-145). Washington, DC : American Psychological Association.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression : Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness : A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 287-300.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. Dans C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 244-256). New York : Oxford University Press.
- Peterson, C., & Villanova, P. (1988). An expanded Attributional Style Questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 87-89.

- Petitpas, A. J. (2002). Counseling interventions in applied sport psychology. Dans J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 253-268). Washington, DC : American Psychological Association.
- Pires, A. P. (1997). Échantillonnage et recherche qualitative : essai théorique et méthodologique. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayers & A. P. Pires. *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 113-169). Boucherville, QC : Gaëtan Morin Éditeur.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pederson, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13, 921-930.
- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. Dans J. A. Hatch & R. Wisniewski (Eds.), *Life history and narrative* (pp. 5-23). London : The Falmer Press.
- Pope, A. (1994). *An essay on man*. New York : Dover. (Version originale publiée en 1733-1734)
- Poupart, J., Deslauriers, J.-P., Groulx, L.-H., Laperrière, A., Mayers, R., & Pires, A. P. (1997). *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Boucherville, QC : Gaëtan Morin Éditeur.
- Power, T. G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming : A correlational study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 59-66.
- Prapavessi, H., & Caron., A. V. (1988). Learned helplessness in sport. *The Sport Psychologist*, 2, 189-201.
- Prapavessi, H., & Grove, J. R. (1994). Personality variables as antecedents of pre-competitive mood state temporal patterning. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 347-365.
- Rettew, D., & Reivich, K. (1995). Sports and explanatory style. Dans G. McClellan Buchanan & M. E. P. Seligman, (Eds.), *Explanatory Style* (pp. 173-185). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., & Hardy, C. J. (1993). The social support survey : A validation study of a clinical measure of the social support process. *Research on Social Work Practice*, 3, 288-311.
- Robins, C. J., & Hayes, A. M. (1995). The role of causal attributions in the prediction of depression. Dans G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style* (pp. 71-98). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults : Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1345-1353.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Malabar, FL : Robert E. Krieger.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (1995). *Qualitative interviewing : The art of hearing data*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Sarrazin, C. (1999). *Le vrai visage de la réussite : la psychologie des gagnants*. Montréal, QC : Éditions du méridien.
- Savoie-Zajc, L. (1998). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (Éd.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données* (3<sup>e</sup> éd., pp. 263-285). Montréal, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress : Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being : The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation : Translating intention into action. Dans L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 21, pp. 303-346). New York : Academy Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being : Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking : The benefits of being optimistic. *American Psychological Society*, 2(1), 26-30.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.

- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2002). Optimism, pessimism, and psychological well-being. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism : Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC : American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., *et al.* (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery : The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1024-1040.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress : Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1257-1264.
- Schulman, P. (1995). Explanatory style and achievement in school and work. Dans G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style* (pp. 159-171). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Schwandt, T. A. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. Dans N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 118-137). Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Seidman, I. (1998). *Interviewing as qualitative research : A guide for researchers in education and the social sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). New York : Teachers College Press.
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medecine*, *23*, 407-412.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New-York : Knopf.
- Seligman, M. E. P., Abramson, L.Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, *88*, 242-247.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, *5*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, *74*, 1-9.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, *1*(2), 143-146.
- Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tanenbaum, R. L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1984). Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology*, *93*(2), 235-238.

- Seligman, M. E. P., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New York : Houghton-Mifflin.
- Sfard, A. (1998). On two metaphors for learning and the dangers of choosing just one. *Educational Researchers*, 27(2), 4-13.
- Shatté, A. J., Gillham, J. E., & Reivich, K. (2000). Promoting hope in children and adolescents. Dans J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope : Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 215-256). Philadelphia, PA : Templeton Foundation Press.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (Eds.). (2001). *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Smith, R. E. (1988). The logic and design of case study research. *The Sport Psychologist*, 2, 1-12.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills : The Athletic Coping Skills Inventory 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope : You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis : There is hope. Dans C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope : Theory, measures, and applications* (pp. 3-21). San Diego : Academic Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Michael, S. (1999). Hoping. Dans C. R. Snyder (Ed.), *Coping : The psychology of what works* (pp. 205-231). New York : Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways : Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.

- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health : Measuring the will and the ways. Dans C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology : The health perspective* (pp. 285-305). Elmsford, NY : Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2002). Optimism and hope constructs : Variants on a positive expectancy theme. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism : Implications for theory, research, and practice* (pp. 101-125). Washington, DC : American Psychological Association.
- Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction : Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(4), 354-365.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Stanton, A. L., & Snider, P. R. (1993). Coping with breast cancer diagnosis : A prospective study. *Health Psychology*, 12, 16-23.
- Sternberg, R. J., & Wagner, R. K. (1986). *Practical intelligence : Nature and origins of competence in the everyday world*. Cambridge, England : Cambridge University Press.
- Stoecker, J. A. (1999). Optimism and grade expectancies. *Psychological Reports*, 84, 873-879.
- Sweeney, P. D., Anderson, K., & Bailey, S. (1986). Attributional style in depression : A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 974-991.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events : A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions : Creative self-deception and the healthy mind*. New York : Basic Books, Inc.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64(4), 873-898.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being : A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited : Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*. Vol 116(1) 21-27.

- Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(2), 213-226.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality, 55*(2), 377-393.
- Tennen, H., & Herzberger, S. (1985). Attributional Style Questionnaire. Dans D. J. Keyser & R. C. Sweetland (Eds.), *Tests Critiques, 4*, (pp. 20-30). Kansas City : Test Corporation of America.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research analysis types and software tools*. New York: Falmer Press.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies : Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Sciences, 17*(9), 697-711.
- Tiger, L. (1979). *Optimism : The biology of hope*. New York : Simon & Schuster.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine, 25*(4), 277-282.
- Trottier, C. (1999). *Équivalence et validation transculturelles de questionnaires psychologiques mesurant l'optimisme auprès d'une population canadienne-française*. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Montréal, Montréal, Québec.
- Van der Maren, J.-M. (1996). *Méthodes de recherche pour l'éducation (2<sup>e</sup> éd.)*. Montréal, QC : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation : Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. Dans R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology (2<sup>nd</sup> ed., pp. 550-565)*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence : Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 54-80.
- Voltaire, F. (1959). *Candide, or optimism*. (Trans. L. Bair). New York : Bantam Books. (Version originale publiée en 1759)

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. (Trad. P. Deshaies). Canada : Edisem. (Version originale publiée en 1995)
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2001). Integrating and implementing a psychological skills training program. Dans J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology : Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> ed., pp. 347-377). Mountain View, CA : Mayfield Publishing Company.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.
- Weinstein, N. D., & Klein, W. M. (1996). Unrealistic optimism : Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(1), 1-8.
- Weiss, M. R., & Hayashi, C. T. (1995). All in the family : Parent-child influences in competitive youth gymnastics. *Pediatric Exercise Science*, 7, 36-48.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury : Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.
- Yin, R. K. (2003). *Case study research : Design and methods* (3<sup>rd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. Dans J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology : Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> ed., pp. 284-311). Mountain View, CA : Mayfield Publishing Company.
- Zuckerman, M. (2002). Optimism and pessimism: Biological foundations. Dans E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 169-188). Washington, DC : American Psychological Association.
- Zullo, H. M. (1995). Pessimistic rumination in American politics and society. Dans G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style* (pp. 21-48). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

## APPENDICE A

**Version originale anglaise du *LOT-R***

## Revised Life Orientation Test (LOT-R)

### Instructions:

Please answer the following questions about yourself by indicating the extent of your agreement using the following scale:

[0] = strongly disagree

[1] = disagree

[2] = neutral

[3] = agree

[4] = strongly agree

Be as honest as you can throughout, and try not to let your responses to one question influence your response to other questions. There are no right or wrong answers.

- \_\_\_\_\_ 1. In uncertain times, I usually expect the best.
- \_\_\_\_\_ 2. It's easy for me to relax.
- \_\_\_\_\_ 3. If something can go wrong for me, it will.
- \_\_\_\_\_ 4. I'm always optimistic about my future.
- \_\_\_\_\_ 5. I enjoy my friends a lot.
- \_\_\_\_\_ 6. It's important for me to keep busy.
- \_\_\_\_\_ 7. I hardly ever expect things to go my way.
- \_\_\_\_\_ 8. I don't get upset too easily.
- \_\_\_\_\_ 9. I rarely count on good things happening to me.
- \_\_\_\_\_ 10. Overall, I expect more good things to happen to me than bad.

### Scoring:

1. Reverse code items 3, 7, and 9 prior to scoring (0=4) (1=3) (2=2) (3=1) (4=0)
2. Sum items 1, 3, 4, 7, 9, and 10 to obtain an overall score.

### Note:

Items 2, 5, 6, and 8 are filler items only. They are not scored as part of the revised scale.

The revised scale was constructed in order to eliminate two items from the original scale, which dealt more with coping style than with positive expectations from future outcomes. The correlation between the revised scale and the original scale is .95.

## **APPENDICE B**

### **Version originale anglaise du ASQ**

## ATTRIBUTIONAL STYLE QUESTIONNAIRE

### Directions:

1. Read each situation and vividly imagine it happening to you.
2. Decide what you believe to be the one major cause of the situation if it happened to you.
3. Write this cause in the blank provided.
4. Answer the three questions about the cause by circling one number per question. Do not circle the words.
5. Go on to the next situation.

### SITUATIONS

#### YOU MEET A FRIEND WHO COMPLIMENTS YOU ON YOUR APPEARANCE.

1. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Is the cause of your friend's compliment due to something about you or something about other people or circumstances?  

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
3. In the future, when you are with your friend, will this cause again be present?  

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
4. Is the cause something that just affects interacting with friends, or does it also influence other areas of your life?  

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

#### YOU HAVE BEEN LOOKING FOR A JOB UNSUCCESSFULLY FOR SOME TIME.

5. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Is the cause of your unsuccessful job search due to something about you or something about other people or circumstances?  

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
7. In the future, when looking for a job, will this cause again be present?  

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
8. Is the cause something that just influences looking for a job, or does it also influence other areas of your life?  

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU BECOME VERY RICH.**

9. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Is the cause of your becoming rich due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

11. In the future, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

12. Is the cause something that just affects obtaining money, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**A FRIEND COMES TO YOU WITH A PROBLEM AND YOU DON'T TRY TO HELP HIM/HER.**

13. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. Is the cause of your not helping your friend due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

15. In the future, when a friend comes to you with a problem, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

16. Is the cause something that just affects what happens when a friend comes to you with a problem, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU GIVE AN IMPORTANT TALK IN FRONT OF A GROUP AND THE AUDIENCE REACTS NEGATIVELY.**

17. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18. Is the cause of audience's negative reaction due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

19. In the future, when you give talks, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

20. Is the cause something that just influences giving talks, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU DO A PROJECT WHICH IS HIGHLY PRAISED.**

21. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22. Is the cause of your being praised due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

23. In the future when you do a project, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

24. Is the cause something that just affects doing projects, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU MEET A FRIEND WHO ACTS HOSTILELY TOWARDS YOU.**

25. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

26. Is the cause of your friend acting hostile due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

27. In the future when interacting with friends, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

28. Is the cause something that just influences interacting with friends, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU CAN'T GET ALL THE WORK DONE THAT OTHERS EXPECT OF YOU.**

29. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

30. Is the cause of your not getting the work done due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

31. In the future when doing work that others expect, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

32. Is the cause something that just affects doing work that others expect of you, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOUR SPOUSE (BOYFRIEND/GIRLFRIEND) HAS BEEN TREATING YOU MORE LOVINGLY.**

33. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

34. Is the cause of your spouse (boyfriend/girlfriend) treating you more lovingly due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

35. In future interactions with your spouse (boyfriend/girlfriend), will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

36. Is the cause something that just affects how your spouse (boyfriend/girlfriend) treats you, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU APPLY FOR A POSITION THAT YOU WANT VERY BADLY (E.G., IMPORTANT JOB, GRADUATE SCHOOL ADMISSION, ETC.) AND YOU GET IT.**

37. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

38. Is the cause of your getting the position due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

39. In the future when you apply for a position, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

40. Is the cause something that just influences applying for a position, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU GO OUT ON A DATE AND IT GOES BADLY.**

41. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

42. Is the cause of the date going badly due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

43. In the future when you are dating, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

44. Is the cause something that just influences dating, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

**YOU GET A RAISE.**

45. Write down the one major cause: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

46. Is the cause of your getting a raise due to something about you or something about other people or circumstances?

|                                                 |               |                   |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| Totally due to other<br>people or circumstances | 1 2 3 4 5 6 7 | Totally due to me |
|-------------------------------------------------|---------------|-------------------|

47. In the future on your job, will this cause again be present?

|                                |               |                        |
|--------------------------------|---------------|------------------------|
| Will never again<br>be present | 1 2 3 4 5 6 7 | Will always be present |
|--------------------------------|---------------|------------------------|

48. Is the cause something that just affects getting a raise, or does it also influence other areas of your life?

|                                              |               |                                         |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Influences just this<br>particular situation | 1 2 3 4 5 6 7 | Influences all<br>situations in my life |
|----------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|

## **APPENDICE C**

### **Certificat d'éthique de la recherche**

**COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE DES SCIENCES DE LA SANTÉ (CERSS)**

**CERTIFICAT D'ÉTHIQUE**

**Titre du projet :** « L'influence des parents au niveau du développement de l'optimisme des joueurs de tennis élités »

**Sous la direction de :** Monsieur Wayne Halliwell

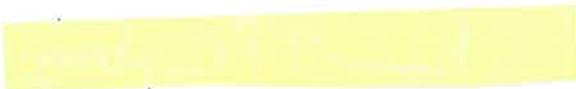
---

À la réunion du 17 février 2003, huit membres du CERSS étaient présents. Ce sont : la présidente du comité et experte en éthique, le représentant de la Faculté de médecine dentaire, la représentante de la Faculté des sciences infirmières, la représentante de l'École d'optométrie, le représentant du Département de kinésiologie, l'experte en droit, la représentante des étudiants, et le représentant du public.

Ils ont jugé le projet mentionné ci-haut conforme aux règles d'éthique de la recherche sur les êtres humains.

---

Ce certificat est émis pour la période du : 11 mars 2003 au 1<sup>er</sup> septembre 2003.



---

Jocelyne St-Arnaud, Ph.D.  
Présidente, CERSS  
Faculté des sciences infirmières  
Tél.: (514) 343-7619

Le 11 mars 2003.

## **APPENDICE D**

### **Renseignements aux participants**

|                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>RENSEIGNEMENTS AUX PARTICIPANTS</b><br/><b>LE TENNIS ET LA HAUTE PERFORMANCE</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Chercheurs responsables :** Wayne Halliwell, Ph.D.  
Département de kinésiologie  
Université de Montréal  
C.P. 6128, Succ. centre-ville  
Montréal (Québec)  
H3C 3J7 514.343.7008
- Pierre Trudel, Ph.D.  
École des sciences de l'activité physique  
Université d'Ottawa  
Ottawa (Ontario)  
K1N 6N5 613.562.5800 (4268)
- Investigatrice du projet :** Christiane Trottier, M.Sc.
- Objectif du projet :** En collaboration avec la Fédération québécoise de tennis, nous menons une recherche en psychologie du sport auprès des parents et athlètes de haut niveau en tennis. Cette étude est effectuée dans le cadre d'un projet de doctorat. L'objectif est de mieux comprendre les facteurs de réussite en tennis.
- Déroulement du projet :** Les parents et les athlètes qui accepteront de prendre part à l'étude seront invités individuellement à une rencontre avec l'investigatrice du projet. À cette rencontre, chaque participant devra s'entretenir avec l'investigatrice du projet sur différents sujets touchant la compétition de tennis. Cet entretien sera enregistré et gardé confidentiel.
- Lieu et durée de la rencontre :** La rencontre durera environ 90 minutes et elle aura lieu au Centre de tennis du parc Jarry dans un local prévu à cet effet.

**Conditions de participation:**

Pour participer à l'étude, vous devez remplir les conditions suivantes : 1) être né au Canada et avoir comme langue maternelle le français, 2) en date du 31 décembre 2002, être classé (ou avoir un enfant classé) parmi les 10 meilleurs joueurs de tennis au classement québécois 18 ans et moins, 3) être âgé de 15 ans ou plus et 4) en tant qu'athlète, avoir ses deux parents qui acceptent de prendre part à l'étude.

**Avantage à participer :**

En participant à ce projet, vous aidez à faire avancer les connaissances dans le domaine de la psychologie du sport reliées au tennis.

**Confidentialité :**

Le contenu de l'entrevue et du questionnaire sera gardé en tout temps confidentiel. L'investigatrice du projet utilisera un code pour préserver l'anonymat du participant dans l'identification de la cassette audio et du questionnaire et lors du traitement des données. Pour la transmission des données, les citations des participants pourront être divulguées avec un nom fictif choisi par l'investigatrice. Les données seront conservées pendant deux ans en lieu sûr où seule l'investigatrice y aura accès. Ensuite, les cassettes seront toutes effacées et les questionnaires détruits.

**Questions sur le projet:**

Si vous avez des questions au sujet de ce projet, vous pouvez communiquer avec l'investigatrice du projet, Christiane Trottier au [REDACTED]

**Consentement libre et éclairé :**

Votre participation à cette étude est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer à tout moment, sans devoir justifier votre décision et sans que cela ne vous nuise de quelques façons que ce soit.

**Éthique :**

Pour tout problème éthique concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, vous pouvez, après avoir discuté avec un des responsables du projet, expliquer vos préoccupations à la présidente du Comité d'éthique de la recherche des Sciences de la Santé, Mme Jocelyne St-Arnaud (téléphone (514) 343-7619). Suite à cet entretien, si vous avez des raisons sérieuses de croire que la réponse apportée est insuffisante, vous pourrez entrer en communication avec l'ombudsman de l'Université, Madame Marie-Josée Rivest (téléphone (514) 343-2100).

**MERCI BEAUCOUP!**

**APPENDICE E**

**Formulaires de consentement**

|                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES ATHLÈTES</b><br><b>LE TENNIS ET LA HAUTE PERFORMANCE</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|

**Chercheurs responsables :**

**Wayne Halliwell, Ph.D.**  
**Pierre Trudel, Ph.D**

**Investigatrice du projet :**

**Christiane Trottier, M.Sc.**

Je, (nom du participant en lettres moulées) \_\_\_\_\_  
 déclare avoir pris connaissance des documents ci-joints dont j'ai reçu copie, en avoir  
 discuté avec (nom de l'investigatrice en lettres moulées) \_\_\_\_\_  
 et comprendre le but, la nature et le déroulement de l'étude en question.

Après réflexion et un délai raisonnable, je consens librement à prendre part à cette  
 étude. Je sais que je peux me retirer en tout temps sans préjudice.

**Signature du participant** \_\_\_\_\_ **Date** \_\_\_\_\_

**Signature du parent** \_\_\_\_\_ **Date** \_\_\_\_\_

Je, (nom de l'investigatrice en lettres moulées) \_\_\_\_\_  
 déclare avoir expliqué le but, la nature et le déroulement de l'étude à (nom du  
 participant en lettres moulées) \_\_\_\_\_.

**Signature de l'investigatrice** \_\_\_\_\_ **Date** \_\_\_\_\_

**MERCI BEAUCOUP !**

|                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES PARENTS</b><br/><b>LE TENNIS ET LA HAUTE PERFORMANCE</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Chercheurs responsables :**

**Wayne Halliwell, Ph.D.**  
**Pierre Trudel, Ph.D.**

**Investigatrice du projet :**

**Christiane Trottier, M.Sc.**

Je, (nom du participant en lettres moulées) \_\_\_\_\_

déclare avoir pris connaissance des documents ci-joints dont j'ai reçu copie, en avoir discuté avec (nom de l'investigatrice en lettres moulées) \_\_\_\_\_

et comprendre le but, la nature et le déroulement de l'étude en question.

Après réflexion et un délai raisonnable, je consens librement à prendre part à cette étude. Je sais que je peux me retirer en tout temps sans préjudice.

**Signature du participant** \_\_\_\_\_ **Date** \_\_\_\_\_

Je, (nom de l'investigatrice en lettres moulées) \_\_\_\_\_

déclare avoir expliqué le but, la nature et le déroulement de l'étude à (nom du participant en lettres moulées) \_\_\_\_\_.

**Signature de l'investigatrice** \_\_\_\_\_ **Date** \_\_\_\_\_

**MERCI BEAUCOUP !**

**APPENDICE F**  
**Guides d'entretiens**

## PLANIFICATION DES ENTRETIENS<sup>10</sup>

### Renseignements généraux

**Date des entretiens : printemps 2003**

**Lieu : Centre de tennis du parc Jarry**

**Nom de l'intervieweuse : Christiane Trottier**

### 1. Préparatifs

- a) Établir l'horaire de façon précise et déterminer le lieu de la rencontre.
  - Les rencontres se tiendront au Centre de tennis du parc Jarry et elles seront d'une durée moyenne de 90 minutes.
  - Réservation d'une salle libre de distractions.
- b) Choisir un matériel technique adapté et en vérifier le fonctionnement.
  - Réserver le matériel audiovisuel de l'Université de Montréal.
- c) Préparer une fiche d'entretien en tenant compte des particularités de la situation donnée (avec thèmes et sous-thèmes).
- d) Élaborer un formulaire de consentement à l'intention de la personne interviewée.
- e) Se préparer sur le plan personnel.

### 2. Accueil, présentation de la recherche et demande de consentement

- a) Accueillir la personne interviewée et développer un bon contact avec elle.
- b) Donner un ton agréable à la relation et présenter la démarche de l'entretien dans les grandes lignes : titre et résumé de la recherche, rappel des règles d'éthique et des modalités de fonctionnement de la rencontre.
- c) Accepter que la personne interviewée exprime ses sentiments à l'égard de la situation d'entretien.
- d) Vérifier si la personne interviewée a saisi les visées de la démarche qui sera suivie.
- e) Lire à la personne interviewée le formulaire de consentement et lui demander de signer si elle est d'accord.

---

<sup>10</sup> Tiré et adapté par Christiane Trottier, de : Boutin, G. (1997). *L'entretien de recherche qualitatif*. Montréal, QC : Presses de l'Université du Québec.

### **3. Déroulement de l'entretien**

- a) Procéder à l'entretien à partir d'une question ouverte.
- b) S'assurer de la compréhension de la question de départ et de celles qui suivent.
- c) S'assurer qu'il y a une bonne transition en regard des thèmes couverts dans l'entretien.
- d) Encourager l'expression des sentiments, des émotions et des idées.
- e) Être attentif aux comportements verbaux et non verbaux de la personne interviewée afin de s'assurer que le message a été bien compris de part et d'autre.
- f) Utiliser un langage adapté au niveau culturel de son interlocuteur.

### **4. Conclusion**

- a) S'assurer que les thèmes abordés ont été couverts de façon convenable.
- b) Faire une synthèse avec la personne interviewée afin de s'assurer que le message a bien été compris de part et d'autre.
- c) Conclure l'entretien en remerciant la personne interviewée et en prenant soin de la rassurer, au besoin, sur la confidentialité des propos tenus au cours de l'entretien.

### **5. Après l'entretien**

- a) Procéder à un bref compte rendu de l'entretien.
- b) Indiquer dans quelles circonstances s'est déroulé l'entretien, sa durée, les commentaires des personnes interviewées sur les sujets abordés, etc.
- c) Noter ses propres attitudes, résistances, etc., à l'égard de la situation investiguée.
- d) Relever l'information non prévue mais pouvant être utile à une meilleure compréhension des propos de la personne interviewée.
- e) Dégager des pistes de réflexion : autres aspects à approfondir, réponses laissées en suspens, etc.



## GUIDE D'ENTRETIEN (ATHLÈTES)

### PRÉSENTATION DE LA RECHERCHE

En collaboration avec la Fédération québécoise de tennis, nous menons une recherche en psychologie du sport auprès des athlètes de haut niveau en tennis. Tu as été référé à cette étude par Mme Andrée Martin, directrice du développement des athlètes car tu es classé parmi les 10 meilleurs joueurs de tennis au classement 18 ans et moins et tu es âgé de 15 ans ou plus. Notre recherche vise à mieux comprendre les facteurs de réussite des athlètes de haut niveau.

Comme il a été mentionné, notre rencontre durera environ 90 minutes, elle sera enregistrée et son contenu sera gardé en tout temps confidentiel. Je vais donc te demander de te trouver un nom fictif pour préserver ton anonymat :

\_\_\_\_\_.

En commençant l'entrevue, je te poserai des questions de vive voix reliées au tennis. Tu n'es pas obligé de répondre à toutes les questions si tu n'en as pas envie. Souviens-toi qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses et que l'entrevue n'a pas pour but de te juger. Au contraire, nous sommes intéressés à en connaître davantage sur ce qui aide un joueur de tennis à connaître de bonnes performances. À la toute fin, je vais te demander de compléter un petit questionnaire par écrit.

As-tu des questions? Nous sommes maintenant prêts à commencer.

### L'ENTRETIEN

L'expérience d'un joueur de tennis peut être écrite comme un livre. J'aimerais que tu penses à ton expérience de joueur, comme si tu voulais écrire un livre. Chaque année, en tant que joueur, pourrait être un chapitre de ce livre. J'ai une fiche pour t'aider dans cette tâche. Tu peux donner un titre à chaque chapitre pour illustrer ce que tu as vécu pendant l'année. Maintenant, raconte-moi ce que tu as vécu, tes meilleures et moins bonnes performances, l'influence de ton entourage, les difficultés que tu as éprouvées et ce que tu as fait, etc.

### CONCLUSION DE L'ENTRETIEN

Je vais maintenant faire une synthèse de ce que nous avons discuté durant notre entretien. Je t'invite à me corriger au besoin. Est-ce qu'il y a autre chose dont tu aimerais parler ? As-tu l'impression qu'il y a quelque chose d'important que je devrais savoir et dont nous n'avons pas discuté ? As-tu des commentaires sur les sujets que nous avons abordés ?

Merci de ta collaboration et sois assuré que tout ce dont nous avons discuté restera en tout temps confidentiel.



## GUIDE D'ENTRETIEN (PARENTS)

### PRÉSENTATION DE LA RECHERCHE

En collaboration avec la Fédération québécoise de tennis, nous menons une recherche auprès des parents et des athlètes de haut niveau en tennis. Vous avez été référé à cette étude par Mme Andrée Martin, directrice du développement des athlètes car votre enfant est classé parmi 10 les meilleurs joueurs de tennis au classement 18 ans et moins et il est âgé de 15 ans ou plus. Notre recherche vise à mieux comprendre les facteurs de réussite des athlètes de haut niveau.

Comme il a été mentionné, notre rencontre durera environ 90 minutes, elle sera enregistrée et son contenu sera gardé en tout temps confidentiel. Je vais donc vous demander de vous trouver un nom fictif pour préserver votre anonymat :

\_\_\_\_\_.

En commençant l'entrevue je vous poserai des questions de vive voix reliées au tennis. Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions si vous n'en avez pas envie. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses et que l'entrevue n'a pas pour but de vous juger. Au contraire, nous sommes intéressés à en connaître davantage sur ce qui aide un joueur de tennis à connaître de bonnes performances. À la toute fin, je vais vous demander de compléter un petit questionnaire par écrit.

Avez-vous des questions? Nous sommes maintenant prêts à commencer.

### L'ENTRETIEN

L'expérience à titre de parent d'un joueur de tennis peut être écrite comme un livre. J'aimerais que vous pensiez à votre expérience à titre de parent d'un joueur de tennis, comme si vous vouliez écrire un livre. Chaque année, en tant que parent d'un joueur, pourrait être un chapitre de ce livre. J'ai une fiche pour vous aider dans cette tâche. Vous pouvez donner un titre à chaque chapitre pour illustrer ce que vous avez vécu pendant l'année. Maintenant racontez-moi ce que vous avez vécu, votre rôle, les meilleures et moins bonnes performances de votre enfant, l'influence de l'entourage, les difficultés que votre enfant a éprouvées et ce qu'il a fait, etc.

### CONCLUSION DE L'ENTRETIEN

Je vais maintenant faire une synthèse de ce que nous avons discuté durant notre entretien. Je vous invite à me corriger au besoin. Est-ce qu'il y a autre chose dont vous aimeriez parler? Avez-vous l'impression qu'il y a quelque chose d'important que je devrais savoir et dont nous n'avons pas discuté? Avez-vous des commentaires sur les sujets que nous avons abordés?

Merci de votre collaboration et soyez assuré que tout ce dont nous avons discuté restera en tout temps confidentiel.

**NOTES DE L'INTERVIEWEURE**

**Date de l'entrevue :**

**Durée :**

**Bilan :**

**APPENDICE G**

**Fiche de prise de notes**

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Titre du livre :</b>     |
| <b>Nom du participant :</b> |

**Chapitre 1 :** \_\_\_\_\_

**Chapitre 2 :** \_\_\_\_\_

**Chapitre 3 :** \_\_\_\_\_

**Chapitre 4 :** \_\_\_\_\_

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Titre du livre :</b>     |
| <b>Nom du participant :</b> |

**Chapitre 5 :** \_\_\_\_\_

**Chapitre 6 :** \_\_\_\_\_

**Chapitre 7 :** \_\_\_\_\_

**Chapitre 8 :** \_\_\_\_\_

## **APPENDICE H**

### **Fiches d'identification**

|                                            |
|--------------------------------------------|
| <b>FICHE D'IDENTIFICATION DE L'ATHLÈTE</b> |
|--------------------------------------------|

**1. Renseignements à compléter par le participant après l'entrevue**

Pseudonyme : \_\_\_\_\_

Prénom et nom véritable : \_\_\_\_\_

Sexe : [ ] M [ ] F

Date de naissance : [ ] Jour [ ] Mois [ ] Année      Âge : \_\_\_\_\_ ans

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Occupation: \_\_\_\_\_ [ ] temps plein [ ] temps partiel

Plus haut niveau de scolarité atteint: \_\_\_\_\_

Nombre d'années d'expérience compétitive : \_\_\_\_\_

Lieu d'entraînement : \_\_\_\_\_

Entraîneur(s) : \_\_\_\_\_

Nombre d'heures d'entraînement par semaine : \_\_\_\_\_

Classement actuel au Québec : \_\_\_\_\_

Niveau compétitif : [ ] national [ ] international

Tournois 2002-2003 participés à l'extérieur du pays : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MERCI BEAUCOUP!****2. Renseignements à compléter par l'intervieweuse après l'entrevue :**

N° d'identification\* : \_\_\_\_\_

Date de l'entrevue: \_\_\_\_\_

Lieu de l'entrevue : \_\_\_\_\_

Durée de l'entrevue : \_\_\_\_\_

Intervieweuse : \_\_\_\_\_

\* Le numéro d'identification correspond à l'ordre dans lequel le participant a été interviewé.

## FICHE D'IDENTIFICATION DU PARENT

### 1. Renseignements à compléter par le participant après l'entrevue

Pseudonyme : \_\_\_\_\_

Prénom et nom véritable : \_\_\_\_\_

Sexe : [ ] M [ ] F

Date de naissance : [ ] Jour [ ] Mois [ ] Année      Âge : \_\_\_\_\_ ans

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone (rés.) : \_\_\_\_\_

Occupation : \_\_\_\_\_ [ ] temps plein [ ] temps partiel [ ] aucun

Plus haut niveau de scolarité atteint : \_\_\_\_\_

Avez-vous déjà été athlète? [ ] oui [ ] non \_\_\_\_\_

Si oui, dans quel sport ? \_\_\_\_\_

À quel niveau compétitif ? \_\_\_\_\_

Jouez-vous présentement au tennis ? [ ] oui [ ] non

Si oui, combien d'heures par semaine ? \_\_\_\_\_

**MERCI BEAUCOUP!**

### 2. Renseignements à compléter par l'intervieweuse après l'entrevue

N° d'identification\* : \_\_\_\_\_

Date de l'entrevue: \_\_\_\_\_

Lieu de l'entrevue : \_\_\_\_\_

Durée de l'entrevue : \_\_\_\_\_

Intervieweuse : \_\_\_\_\_

\* Le numéro d'identification correspond à l'ordre dans lequel le participant a été interviewé.

