

Université de Montréal

Étude qualitative de la force mentale menée auprès d'athlètes québécois
francophones de niveau universitaire

Par

Marie-Ève Turgeon

Département de kinésiologie

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de Maître ès sciences (M.Sc)
en sciences de l'activité physique

Août, 2009

© Marie-Ève Turgeon, 2009
Université de Montréal

Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé:

Étude qualitative de la force mentale menée auprès d'athlètes québécois
francophones de niveau universitaire

présenté par :

Marie-Ève Turgeon

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Suzanne Laberge
Président-rapporteur

Wayne Halliwell
Directeur de recherche

Nathalie Durand-Bush
Membre du jury

RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude était d'obtenir une meilleure compréhension du concept de force mentale appliqué dans un contexte sportif. Pour se faire, des entrevues ont été réalisées avec dix athlètes québécois francophones de niveau universitaire. L'analyse des données s'est effectuée en suivant les principes de la version abrégée de la théorisation ancrée. Les résultats appuient globalement la littérature scientifique. En somme, la force mentale serait composée de caractéristiques de base interreliées, telles que la motivation internalisée, la confiance en soi, la maturité et la détermination. La force mentale serait sollicitée non seulement lorsque l'athlète fait face à des situations difficiles comme l'adversité, mais également lorsque le contexte dans lequel il évolue est exempt de complications (à l'entraînement ou lors de victoire). Les résultats des entrevues indiquent que face à ces deux types de situation, les athlètes forts mentalement possèderaient un mode réactionnel tridimensionnel (dimension cognitive, affective et comportementale) se caractérisant par la gestion et le contrôle de l'attention, l'interprétation optimiste des situations, le contrôle de l'activation et du langage corporel, la gestion des émotions et la résilience. Contrairement à la littérature, les résultats suggèrent que la force mentale ne serait pas nécessairement liée aux athlètes performants au plus haut niveau de leur sport, mais à la capacité des athlètes à donner de bonnes performances en fonction de leur potentiel individuel. Cette étude constitue le premier pas vers le développement d'un instrument de mesure permettant d'évaluer le niveau de force mentale chez les athlètes francophones.

Mots clés : force mentale, athlète québécois francophone, athlète de niveau universitaire, performance, résilience, théorisation ancrée

ABSTRACT

The objective of the study was to obtain a clearer understanding of the concept of mental toughness as applied to a sport context. To do so, interviews were conducted with ten university-level Francophone Quebec athletes. The data analysis was conducted by following the principles of the abridged grounded theory. The results are in general agreement with the scientific literature as mental toughness was made up of interrelated basic characteristics such as internalized motivation, self-confidence, maturity and determination. Mental toughness was solicited when the athlete faced difficult situations such as adversity, but also when the context the athletes faced was free from complications (e.g. during training or victory). In the two classes of situations, adversity and freedom from adversity, mentally tough athletes exhibited a tridimensional reaction mode (cognitive, affective and behavioural dimensions) characterized by a management and control of attention, optimistic interpretation, activation control and body language control, consciousness, management of emotions and resilience. Contrary to the existing literature, the results suggest that mental toughness would not necessarily be linked to athletes performing at the top of their game; it would instead be connected to the capacity of athletes to produce good performances relative to their individual potential. This study can be viewed as a first step in the development of an instrument that would permit the evaluation of the level of mental toughness in Francophone athletes.

Key words: mental toughness, Francophone Quebecer athlete, university-level athlete, performance, resilience, grounded theory

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	iii
ABSTRACT	iv
TABLE DES MATIÈRES	v
LISTE DES TABLEAUX.....	ix
LISTE DES FIGURES	x
LISTE DES ABRÉVIATIONS	xi
REMERCIEMENTS	xiii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 – CONTEXTE THÉORIQUE.....	5
La force mentale et la performance sportive.....	6
La force mentale selon les praticiens du milieu	7
La force mentale selon Loehr	8
La force mentale selon Goldberg	10
La force mentale selon Bull, Albinson et Shambrook	13
La force mentale selon Clough, Earle et Sewell	14
Limites des conceptions théoriques de la force mentale	16
Description des questionnaires mesurant la force mentale	17
Psychological Performance Inventory (PPI)	17
Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory (MeBTough).....	20
Australian football Mental Toughness Inventory (AfMTI).....	21
Mental Toughness questionnaire (MT48).....	22

La force mentale selon une approche qualitative	25
Sommaire	33
Limites des approches qualitatives.....	34
Origine de la force mentale.....	37
La force mentale comme un trait de personnalité.....	37
La force mentale comme une caractéristique acquise	38
But de l'étude.....	42
CHAPITRE 2 - MÉTHODOLOGIE	43
Le devis de recherche	44
La théorisation ancrée.....	45
L'échantillon.....	47
L'échantillonnage théorique.....	47
Les procédures d'échantillonnage de l'étude	48
La stratégie de recrutement.....	51
La collecte de données.....	52
L'outil de collecte de données	52
Les procédures de collecte de données.....	54
L'analyse des données	55
La transcription des entrevues	55
L'analyse en trois temps.....	56
<i>La codification ouverte</i>	56
<i>La codification axiale</i>	60
<i>La codification sélective</i>	63
Les stratégies pour accroître la validité	64
Les considérations éthiques	66
Le consentement libre et éclairé.....	66

La confidentialité	67
Les mesures de protection	67
CHAPITRE 3 – PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	68
Profil des participants	69
Le tennis universitaire	70
Le volley-ball universitaire	71
La natation universitaire	71
Le badminton universitaire	71
Le golf universitaire	72
Spécificités des sports universitaires.....	72
Portrait de l'athlète fort mentalement.....	75
La motivation internalisée.....	77
La confiance en soi	78
La détermination.....	80
La maturité	81
Situations de force mentale	82
L'adversité	83
Les distractions	84
La pression.....	85
L'entraînement	87
Les victoires	88
Réactions des athlètes forts mentalement.....	89
La dimension cognitive.....	90
<i>Gestion et contrôle de l'attention</i>	91
<i>Interprétation optimiste</i>	92
<i>Conscientisation</i>	94
La dimension comportementale	95
<i>Contrôle de l'activation et du langage corporel</i>	95
<i>Application de routine</i>	96
<i>Gestion de bonnes performances</i>	97

La dimension affective.....	98
<i>Gestion et contrôle des émotions</i>	98
La résilience	99
CHAPITRE 4 – DISCUSSION	102
Catégorie 1. Les composantes de la force mentale.....	103
Catégorie 2. Les situations de force mentale.....	108
Catégorie 3. Les réactions des athlètes forts mentalement.....	110
Limites inhérentes à l'étude	118
Contributions de l'étude et implications pratiques.....	119
CONCLUSION.....	121
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	124
APPENDICES.....	xv
APPENDICE A - Lettre de recrutement	xvi
APPENDICE B - Document explicatif	xix
APPENDICE C - Cadre d'entrevue.....	xxi
APPENDICE D - Formulaire de consentement.....	xxvi
APPENDICE E - Liste des ressources et des références	xxxvi
APPENDICE F - Certificat d'éthique de la recherche	xxxviii

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : Les attributs de la force mentale selon Jones et al. (2002).....	26
Tableau II : Les attributs de la force mentale selon Jones et al. (2007).....	28
Tableau III : Caractéristiques clés de la force mentale des joueurs de football australien selon Gucciardi et al. (2008).....	30
Tableau IV : Caractéristiques des athlètes universitaires selon les participants de l'étude.....	73
Tableau V : Citations reprenant les principaux éléments de la force mentale en fonction des résultats obtenus.....	100

LISTE DES FIGURES

Figure 1.	Les différents niveaux de sous-catégories de la catégorie « dimension cognitive».....	59
Figure 2.	Composantes de la force mentale.....	75
Figure 3.	Situations qui sollicitent la force mentale des athlètes.....	82
Figure 4.	Réactions en trois dimensions des athlètes forts mentalement face aux « situations de force mentale ».....	89
Figure 5.	Modèle théorique de la force mentale issu des résultats.....	115

LISTE DES ABRÉVIATIONS

<i>AfMTI</i>	<i>Australian football Mental Toughness Inventory</i>
<i>IPS</i>	<i>Ideal Performance State</i>
<i>MeBTough</i>	<i>Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory</i>
<i>MT48</i>	<i>Mental Toughness questionnaire (48 items)</i>
<i>MT18</i>	<i>Mental Toughness questionnaire (18 items)</i>
<i>PPI</i>	<i>Psychological Performance Inventory (42 items)</i>
<i>PPI-A</i>	<i>Psychological Performance Inventory (14 items)</i>

*À mon père.
Que la force soit toujours avec toi.*

REMERCIEMENTS

Je voudrais en tout premier lieu remercier les athlètes qui ont généreusement accepté de me rencontrer afin de partager avec moi leur expérience, leurs connaissances et leurs opinions. C'est grâce à leur participation que ce mémoire a vu le jour.

Je souhaite également exprimer toute ma gratitude envers mon directeur de recherche, Wayne Halliwell, avec qui j'ai appris à développer ma créativité et ma débrouillardise. Grâce à lui, je crois aujourd'hui avoir les habiletés nécessaires et être prête à entreprendre des études doctorales qui me permettront de devenir psychologue sportive.

L'avènement de ce projet de maîtrise n'aurait pu se réaliser sans le soutien indéfectible de ma famille. Tout d'abord, je tiens à remercier Marcel pour sa capacité de résolution de problèmes qui m'a permis, dans les moments les plus sombres, de garder la tête froide et le contrôle de ce que je pouvais contrôler. Je remercie également ma petite maman pour ses doses de réconfort et d'amour dont j'avais tellement besoin et ma sœur Josée, qui est un modèle de force mentale des plus inspirants qui me permet aujourd'hui de surmonter l'adversité.

Je voudrais remercier de façon toute spéciale Tommy, qui a traversé avec moi ces deux années de maîtrise au cours desquelles il a dû endurer bon nombre de sautes d'humeur et d'élans de panique. Malgré tout, il m'aura toujours soutenue et supportée même si parfois j'étais difficilement supportable.

Enfin, permettez-moi d'exprimer ma reconnaissance envers le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada pour son soutien financier pendant ma rédaction.

INTRODUCTION

« C'est ma force mentale qui a fait la différence [...]. Malgré les émotions, j'ai continué à me battre. D'ailleurs, c'est toujours celle qui gère le mieux la pression qui l'emporte. Je suis plus calme qu'avant sur le terrain et je trouve des solutions dans les moments cruciaux » (Aleksandra Wozniak, Radio-Canada, 30 mai 2009).

La performance sportive atteint aujourd'hui des niveaux exceptionnels. La qualité et la quantité du volume d'entraînement poussent les athlètes au-delà des limites de leurs capacités physiques. Mais est-ce que les qualités physiques et techniques sont les seuls facteurs pouvant influencer la performance? Cette question constitua le cœur d'une série d'études empiriques dont les résultats ont mis en évidence l'importance des habiletés psychologiques dans l'obtention d'une performance sportive optimale (Bois, Sarrazin, Southon & Boiche, 2009). Par exemple, les résultats d'une étude qualitative menée par Orlick et Patington (1988), auprès d'athlètes ayant participé aux Jeux olympiques de Sarajevo, suggèrent que la qualité de la préparation mentale pourrait prédire le succès chez les athlètes olympiques, contrairement aux qualités physiques et techniques.

En se basant sur leurs observations et leurs expériences, plusieurs praticiens du domaine de la psychologie sportive se sont également prononcés sur la question de l'importance des facteurs psychologiques dans la performance athlétique. Par exemple, selon Williams et Krane (1993), de 40% à 90% de la performance sportive serait liée à des facteurs mentaux et ceux-ci seraient d'autant plus déterminants lorsque le niveau de compétition de l'athlète est élevé. Ainsi, le talent physique ne pourrait garantir à lui seul le succès sportif (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008). Pour obtenir une performance à un très haut niveau, il serait aujourd'hui primordial de développer certaines habiletés psychologiques comme la force mentale (Golberg, 1998; Thomas, Schlinker & Over, 1996; Williams, 1996). « La force mentale serait actuellement reconnue comme étant l'un des attributs les plus importants dans la réalisation de l'excellence » (Gucciardi et al., 2008, p. 261).

Considérant son importance, les praticiens du domaine de la psychologie du sport ont d'abord élaboré leur propre conceptualisation de la force mentale en se basant sur leurs expériences et leurs observations (Clough, Earle et Sewell 2002; Goldberg, 1998; Loehr, 1986, 1995; Bull, Albinson et Shambrook, 1996). Cependant, plusieurs chercheurs ont remis en question la validité des conceptions théoriques de la force mentale proposées par ces praticiens en relevant l'absence de preuves empiriques et de données probantes au soutien des résultats de leurs travaux (Connaughton, Hanton, Jones & Wadey, 2008; Jones, Hanton & Connaughton, 2002, 2007).

En réponse à ces critiques et en l'absence d'instruments de mesure jugés efficaces, des études employant une méthodologie qualitative rigoureuse ont été menées afin de développer une meilleure compréhension de la force mentale selon des athlètes élités de très haut niveau. (Bull, Shambrook, James & Brooks, 2005; Fourie & Potgieter, 2001; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell, Weston & Greenlees, 2005). Cependant, Crust (2008) et Nicholls, Polman, Levy et Backhouse, (2009) soutiennent que la force mentale ne serait pas nécessairement liée aux athlètes de très haut niveau. Selon eux, les études devraient être menées avec des athlètes évoluant à tous les niveaux afin d'obtenir une conceptualisation plus complète de la force mentale. Dans le même ordre d'idée, Bull et al. (2005) et Gucciardi et al. (2008) soulignent l'importance de conceptualiser la force mentale en fonction d'une réalité culturelle précise.

L'étude exploratoire présentée dans ce mémoire s'inscrit dans la lignée de celles menées par Jones et al. (2002, 2007), Thelwell et al. (2005), Bull et al. (2005) et Gucciardi et al. (2008) dont l'objectif était d'approfondir les connaissances sur la force mentale en identifiant ses caractéristiques et ses attributs. Par une approche qualitative, la présente étude vise donc principalement à investiguer le concept de force mentale selon la perception

d'athlètes performant au niveau universitaire. Suivant les recommandations de Bull et al. (2005) et de Gucciardi et al. (2008), l'ensemble des athlètes participant à cette étude sont francophones et de nationalité québécoise.

CHAPITRE 1 – CONTEXTE THÉORIQUE

La force mentale et la performance sportive

La relation entre la performance et la force mentale a été démontrée au cours de plusieurs études dans lesquelles les auteurs tentaient de définir les caractéristiques des athlètes performants. Les lignes qui suivent s'attarderont aux recherches qui ont identifié la force mentale comme un facteur déterminant de la performance athlétique.

Les résultats d'une étude qualitative menée par Hollander et Acevedo (2000) suggèrent que les nageurs d'endurance élités utilisent non seulement des stratégies cognitives particulières, comme la fixation d'objectif et le contrôle attentionnel, mais possèdent également une orientation cognitive caractérisée par la confiance en soi et la force mentale. La force mentale a également été associée aux sportifs performants par près de 73% des athlètes olympiques interrogés au cours d'une étude menée par Gould, Dieffenbach et Moffett (2002). La force mentale jouerait également un rôle important dans l'entraînement des athlètes. Grâce à leur force mentale, les athlètes seraient en mesure de supporter les longues heures d'entraînement, les diètes, les blessures ainsi que tous les facteurs incontrôlables pouvant survenir au cours de leurs séances d'entraînement (Bull et al., 1996). Tout comme les athlètes, les entraîneurs croiraient en l'importance de la force mentale dans l'obtention de l'excellence athlétique. Les résultats d'une étude qualitative menée auprès d'entraîneurs de lutte suggèrent que certains facteurs psychologiques comme la force mentale, l'attitude positive, la motivation et la concentration seraient des ingrédients clés pour atteindre le succès, et ce, peu importe le niveau dans lequel l'athlète évolue (Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff, 1987). Inversement, certains auteurs ont associé l'absence de force mentale à des caractéristiques pouvant mener aux mauvaises performances (Loehr, 1986; Williams, 1988). En ce sens, Pankey (1993) suggère qu'un faible niveau de force mentale serait associé à

la désorganisation de l'athlète face au stress et entraînerait des habiletés d'adaptation inefficaces, un sentiment d'impuissance et de la dépression. Pankey souligne également que « l'absence de force mentale interférerait avec les habiletés de l'athlète à s'adapter aux situations de défis, ce qui affecterait de façon négative l'image qu'il a de lui-même » (1993, p.18).

Chercheurs et praticiens s'entendent donc sur l'existence d'une relation entre la force mentale et la performance athlétique. Cependant, il y a absence d'un consensus pour définir opérationnellement le concept de force mentale (Jones et al., 2002; Connaughton, Hanton et al., 2008; Thelwell et al., 2005). L'abondance et la variation de ces définitions nuiraient aujourd'hui à notre compréhension (Connaughton, Hanton et al., 2008). Cette confusion serait particulièrement accentuée lorsque la définition de la force mentale est issue des perceptions, des croyances et des opinions individuelles plutôt que des résultats d'une étude empirique rigoureuse (Connaughton, Hanton et al., 2008; Gucciardi et al., 2008). Afin de démontrer cette confusion, la section qui suit traitera des différentes définitions et conceptions théoriques de la force mentale issues des points de vue et des observations de praticiens œuvrant dans le domaine de la psychologie du sport.

La force mentale selon les praticiens du milieu

Pour rendre compte de la diversité des conceptions théoriques de la force mentale proposées par les praticiens du domaine de la psychologie du sport, quatre auteurs seront présentés dans cette section. Ainsi, la force mentale sera définie et expliquée successivement selon les conceptions théoriques de Loehr, Goldberg, Bull, Albinson et Shambrook ainsi que Clough, Earle et Sewell. Enfin, un résumé des critiques adressées à ces auteurs sera exposé.

La force mentale selon Loehr

C'est en travaillant avec des athlètes et des entraîneurs de niveau international que le psychologue sportif James E. Loehr a développé une conception théorique de la force mentale supportée par de nombreux auteurs (Golby, Sheard & Lavallee, 2003; Golby & Sheard, 2004, 2006; Hodge, 1994; William, 1988). En intégrant ses observations et ses expériences personnelles, Loehr a défini la force mentale comme étant « l'habileté de performer au plein potentiel de ses habiletés et de son talent de façon constante, dans un contexte de compétition » (1995, p. 5). Pour Loehr, la capacité de l'athlète à avoir des performances constantes serait intrinsèquement liée à son niveau de force mentale. En effet, la constance des performances athlétiques ne serait possible que grâce à la constance des habiletés psychologiques de l'athlète (Loehr, 1986). Selon cette conception, l'acquisition et le maintien de certaines habiletés psychologiques seraient donc essentiels dans l'obtention de performances athlétiques constantes.

Loehr (1986, 1995) décrit une série d'habiletés psychologiques qui caractériseraient les athlètes possédant un haut niveau de force mentale. La plus importante de ces habiletés serait le contrôle émotionnel. Ce contrôle émotionnel serait possible grâce à certaines particularités de la sphère émotive de l'athlète fort mentalement. Par exemple, en plus d'être combattifs, les athlètes forts mentalement seraient flexibles et résilients émotionnellement, ce qui leur permettraient de surmonter rapidement les émotions négatives comme la colère. Ils seraient également plus disposés à rester activés physiologiquement et concentrés lorsqu'ils se trouvent dans des situations de pression. Une deuxième habileté liée à la force mentale serait la motivation. Les athlètes forts mentalement seraient motivés et dirigés par leur propre volonté. Leur implication dans le sport serait donc le résultat d'un choix et d'un désir intrinsèque. Le psychisme des athlètes forts

mentalement se caractériserait également par un mélange d'optimisme et de réalisme qui leur permettrait de ne pas sombrer dans l'autocritique et le désarroi lorsqu'ils font face à des situations difficiles. De plus, ces athlètes conserveraient une perception de contrôle qui se traduirait par une tendance à assumer la pleine responsabilité de leurs actions. Les athlètes auraient aussi la capacité de rester calmes et détendus dans les moments de pression, car ils percevraient cette pression comme un défi et non comme une menace. Pour eux, ces situations seraient l'occasion d'explorer les limites de leur potentiel. Enfin, les athlètes forts mentalement se différencieraient par leur détermination à atteindre les objectifs fixés et la confiance qu'ils ont en leurs capacités.

L'ensemble des habiletés psychologiques énumérées ci-dessus seraient le résultat d'apprentissage (Loehr, 1986). L'acquisition de ces habiletés permettrait la création chez l'athlète d'un état intérieur particulier nommé *Ideal Performance State (IPS)* (Loehr, 1986, 1995). Loehr décrit l'*IPS* comme étant « l'état d'éveil physiologique et psychologique idéal pour performer à son maximum » (1986, p. 6). C'est donc par ses capacités à créer et à maintenir son *IPS* que l'athlète atteindrait la performance qui reflèterait le plein potentiel de son talent.

Le concept d'*IPS* a émergé lorsque Loehr (1986) a observé que les athlètes reprenaient toujours les mêmes mots et les mêmes phrases pour décrire leur expérience interne à la suite d'une bonne performance. Son hypothèse de base était la suivante : « Un état psychologique particulier et mesurable existe lorsqu'un athlète performe bien, mais aussi lorsqu'il performe mal » (Loehr, 1986, p.24). Pour tester son hypothèse, Loehr a fait passer des questionnaires à plus de 300 athlètes professionnels et amateurs provenant de sept sports différents. Les résultats auraient démontré que deux séries de

mots distinctes seraient utilisées par les athlètes pour décrire leur expérience interne au cours des bonnes et des mauvaises performances.

Tous les athlètes possèderaient un *IPS*. Les éléments qui le composent seraient fondamentalement les mêmes pour tous les athlètes indépendamment du sport pratiqué (Loehr, 1986). Pour Loehr (1995), les athlètes atteignant leur *IPS* au cours d'une performance seraient confiants, calmes et détendus. Ils ressentiraient une grande énergie et des émotions positives. Concentrés et alertes, ils percevraient la compétition comme un défi et auraient du plaisir à y participer. Enfin, les athlètes atteignant leur *IPS* se sentiraient en contrôle de la situation présente et joueraient par instinct et automatisme.

En résumé, la mesure ultime de la force mentale pour Loehr serait la constance avec laquelle l'athlète est capable de bien performer. La constance de l'athlète à performer avec succès serait fortement liée à sa capacité de recréer et maintenir l'*IPS*. Pour recréer et maintenir l'*IPS*, l'athlète devrait acquérir certaines habiletés psychologiques de base. Comme il a été mentionné ci-haut, Loehr n'est pas le seul praticien à s'être intéressé à la force mentale. Goldberg s'est également positionné sur la question, mais en prenant une tangente théorique différente.

La force mentale selon Goldberg

Tout comme Loehr, c'est en se basant sur son expérience et son interaction avec des athlètes de tous les niveaux que le consultant en psychologie du sport Alan S. Goldberg a mis au point sa conception théorique de la force mentale. Pour Goldberg, la force mentale se définit comme étant « l'habileté à faire face à l'adversité. C'est une résilience du psychisme qui permet de rebondir à la suite de plusieurs échecs répétés » (1998, p. 219).

Deux comportements seraient à l'origine de cette capacité à rebondir chez les athlètes forts mentalement (Goldberg, 1998). Tout d'abord, la vision ou la perspective que l'athlète entretient par rapport à ses échecs. À ce niveau, les athlètes forts mentalement se distingueraient par leur habileté à voir leur échec comme faisant partie du processus pour atteindre leur objectif final de succès. Les athlètes forts mentalement utiliseraient leurs expériences négatives comme une source d'apprentissage leur permettant d'évoluer et de se développer. Chez l'athlète fort mentalement, l'expérience de l'échec renforcerait donc son engagement et alimenterait sa détermination à atteindre le succès. D'un autre côté, l'absence de force mentale amènerait les athlètes à concevoir leur échec comme l'évidence et la preuve de leur incompétence. Dans ce cas-ci, l'échec deviendrait une source de démotivation pour l'athlète et une raison pour abandonner.

Le deuxième comportement caractérisant les athlètes forts mentalement serait associé à leur style explicatif. S'appuyant sur les travaux de Seligman (1990), Goldberg définit le style explicatif comme étant « la façon habituelle que chaque individu a de s'expliquer les événements négatifs qui lui arrivent » (1998, p. 231). Les athlètes forts mentalement possèderaient un style explicatif optimiste se caractérisant par une tendance à attribuer les événements négatifs à des causes externes, instables et spécifiques (Goldberg, 1998). Par exemple, les athlètes forts mentalement auraient tendance à attribuer la raison de leur échec à des éléments extérieurs afin de conserver leur niveau de confiance intact (cause externe). L'athlète se responsabiliserait toujours de ses actions, mais de façon réaliste, en évitant de se blâmer. De plus, les situations d'adversité seraient perçues par l'athlète fort mentalement comme étant temporaires et limitées à une période de temps circonscrite (cause instable). Enfin, les athlètes forts mentalement compartimenteraient leurs échecs de façon à en isoler précisément les causes (cause spécifique). Lors d'une situation d'échec, le style explicatif

optimiste des athlètes forts mentalement leur permettrait de vivre des émotions positives liées à l'espoir, à la motivation, à la détermination, à la persistance et à la confiance en soi.

Les athlètes dont la force mentale est déficiente possèderaient un style explicatif pessimiste se caractérisant par une tendance à attribuer les événements négatifs à des causes internes, stables et globales (Goldberg, 1998). Par exemple, ces athlètes auraient tendance à se percevoir comme étant à l'origine de l'échec (cause interne). Les causes de l'échec seraient également perçues comme étant durables (cause stable) et généralisables à l'ensemble des habiletés de l'athlète (cause globale). Le style explicatif pessimiste serait associé à l'expérience de certaines émotions qui pourraient aveugler la perspective de l'athlète et interférer dans sa capacité à rebondir (découragement, impuissance, frustration, baisse de motivation, etc.).

En somme, Goldberg définit la force mentale comme étant l'habileté de l'athlète à surmonter les situations d'adversité. Cette habileté serait possible grâce à deux comportements. Tout d'abord, la capacité des athlètes à percevoir leurs échecs positivement et nécessaires à leur développement. Enfin, le style explicatif optimiste des athlètes forts mentalement leur permettrait d'attribuer leur échec à des causes externes, instables, et spécifiques. Ces deux comportements seraient liés à l'expérience d'émotions positives qui maintiendraient intact le niveau de confiance, de motivation et de détermination de l'athlète lorsqu'il fait face à l'adversité. Un troisième groupe d'auteurs a également défini le concept de force mentale, mais en s'attardant sur les attributs qui le compose.

La force mentale selon Bull, Albinson et Shambrook

C'est en travaillant avec des athlètes de niveau international que Bull et al. (1996) auraient découvert la présence de six attributs qui caractériseraient les athlètes forts mentalement.

Le premier de ces attributs serait le maintien d'un fort désir pour le succès. Cette volonté d'atteindre le succès teinterait l'implication et l'engagement des athlètes forts mentalement envers leur entraînement et leurs objectifs finaux. Concentrés et motivés, les athlètes forts mentalement ne se laisseraient pas décourager par le manque de progrès ou les revers. Un deuxième attribut serait la capacité des athlètes forts mentalement à rester positifs lorsqu'ils font face à des situations difficiles. Bull et al. (1996) soutiennent que le succès des athlètes dépendrait de leur réponse émotionnelle en réaction aux situations d'adversité. Ainsi, les athlètes forts mentalement apprécieraient les situations d'adversité qu'ils percevraient comme des défis. Le troisième attribut serait l'habileté à se concentrer sur les éléments contrôlables. Les athlètes forts mentalement concentreraient leur énergie sur les éléments qu'ils peuvent influencer ou contrôler directement, comme leur entraînement ou leur préparation mentale. De cette manière, ils seraient en mesure de diminuer leur niveau d'inquiétude. Le quatrième attribut associé à la force mentale serait l'engagement équilibré des athlètes dans leur sport. L'engagement des athlètes forts mentalement se transposerait dans l'application d'efforts soutenus en compétition et en entraînement, dans la qualité de leur préparation psychologique et physique, dans leur sens des responsabilités ainsi que dans les sacrifices qu'ils font au quotidien pour arriver à leurs objectifs. Bull et al. (1996) affirment cependant qu'il doit y avoir un équilibre entre la vie personnelle de l'athlète et son engagement dans le sport afin qu'il conserve le plaisir de jouer. Comme cinquième attribut, Bull et al. (1996) mentionnent la présence d'un haut niveau de confiance en soi chez les athlètes forts mentalement. Ces athlètes maintiendraient la croyance

qu'ils possèdent les habiletés nécessaires pour performer et ce, même dans les situations difficiles. Enfin, le sixième attribut des athlètes forts mentalement serait leur langage corporel positif. Selon Bull et al. (1996), il serait plus facile d'être confiant lorsque le corps reflèterait également cet état de confiance. De plus, l'athlète fort mentalement travaillerait constamment à donner une image de confiance et de force pour démontrer à son adversaire qu'il est en contrôle de la situation.

Bull et al. (1996) soutiennent que l'acquisition des six attributs associés à la force mentale conduirait l'athlète au succès et à la performance même dans l'expérience de situations difficiles. Pour Clough, Earle et Sewell, la force mentale se définit plutôt en rapport avec le concept d'hardiesse.

La force mentale selon Clough, Earle et Sewell

Clough, Earle et Sewell (2002) ont élaboré leur conceptualisation de la force mentale en se basant sur deux éléments. D'une part, ils se sont basés sur les résultats tirés des travaux de Kobassa, et d'autre part, sur le point de vue des praticiens susmentionnés.

Pour Clough, Earle et Sewell (2002), le concept de force mentale est fortement lié à celui de hardiesse, tel que défini par Kobassa (1979), soit un trait individuel agissant à titre d'agent tampon entre les facteurs de stress de l'environnement et les réactions de l'individu. Selon Kobassa (1979), le contrôle, l'engagement et le défi constitueraient les trois composantes clés de l'hardiesse que Clough, Earle et Sewell (2002) reprennent intégralement dans leur définition de la force mentale. Ainsi, les individus possédant un haut niveau de hardiesse et de force mentale maintiendraient la croyance qu'ils peuvent contrôler ou influencer les événements de leur expérience. Ils possèderaient également l'habileté à se sentir profondément impliqués ou

engagés dans les activités auxquelles ils prennent part. Enfin, l'anticipation du changement serait perçue par les individus hardis et forts mentalement comme un défi excitant menant à la poursuite de leur développement.

En se basant sur des aspects plus appliqués de la psychologie du sport, notamment les travaux de Loehr (1986, 1995), Clough, Earle et Sewell (2002) ont ajouté la confiance en soi à leur modèle permettant ainsi au concept de force mentale de se distinguer de celui de hardiesse. Clough Earle et Sewell (2002) expliquent leur choix en affirmant que la confiance en soi serait considérée par les athlètes et les entraîneurs comme étant une dimension importante de la force mentale dans un contexte sportif. Une fois réunies, les quatre composantes forment ce que Clough, Earle et Sewell (2002) appellent le *4Cs model* de la force mentale : contrôle (*control*), engagement (*commitment*), défi (*challenge*) et confiance (*confidence*). Enfin, en plus de leur modèle à quatre composantes, Clough, Earle et Sewell (2002) ont élaboré une définition de la force mentale :

« Les individus forts mentalement tendent à être sociables et ouverts comme ils sont capables de rester calmes et détendus. Ils sont compétitifs dans plusieurs situations et ont un niveau d'anxiété plus faible que les autres. Avec un niveau élevé de confiance et une croyance inébranlable qu'ils contrôlent leur propre destinée, ces individus ne sont relativement pas affectés par la compétition ou l'adversité » (Traduction libre du présent auteur, p. 38).

Les différentes conceptualisations de la force mentale proposées par Loehr, Goldberg, Bull et al. et Clough, Earle et Sewell ont été le point de mire de nombreuses critiques de la part de la communauté scientifique qui remettent en question la validité des conceptions théoriques suggérées. La prochaine sous-section survolera les différentes critiques qui ont questionné le bien-fondé des approches présentées.

Limites des conceptions théoriques de la force mentale

Plusieurs chercheurs ont remis en question la validité des conceptions théoriques de la force mentale proposées par Loehr, Goldberg et Bull et al. en relevant l'absence de preuves empiriques et de données probantes qui auraient pu soutenir les résultats de leurs travaux (Connaughton, Hanton et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007). En s'appuyant sur leurs croyances, leurs expériences et leurs interactions avec les athlètes et les entraîneurs, les praticiens du domaine de la psychologie du sport n'auraient proposé aucune base rationnelle ou théorique sur laquelle il serait possible d'appuyer la validité de leurs conceptions théoriques de la force mentale (Crust, 2007, 2008). En ce sens, Connaughton, Hanton et al. (2008) réfutent la conception théorique de la force mentale proposée par Clough, Earle et Sewell (2002) en affirmant « qu'aucune recherche n'aurait démontré une association directe entre le concept d'hardiesse et celui de force mentale » (2008, p. 198). Les résultats d'une étude auraient démontré que contrairement à l'hardiesse, la force mentale serait utilisée par l'athlète non seulement lors de situations difficiles, mais également lorsque tout va pour le mieux (Gucciardi et al., 2008). Le *4Cs model* de Clough, Earle et Sewell (2002) proviendrait donc de l'intuition de ses auteurs et non de preuves empiriques valables. Cependant, plusieurs études portant sur la force mentale continuent de s'appuyer sur les modèles proposés par Clough, Earle et Sewell (Clough & Earle, 2002; Crust & Clough, 2005; Crust, 2008; Horsburgh, Schermer, Veselka & Vernon, 2009; Levy, Polman, Clough, Marchant & Earle, 2006; Nicholls et al., 2008, 2009; Veselka, Schermer, Petrides & Vernon, 2009) et Loehr (Golby et al., 2003; Golby et al., 2004, 2006; Hodge, 1994; William, 1988).

Par ailleurs, l'absence de rigueur scientifique pourrait expliquer la confusion et le manque général de clarté conceptuelle associés aux théories de la force mentale issues du point de vue des praticiens (Jones et al. 2002, 2007). Par exemple, les modèles proposés par Loehr (1986, 1995) et Goldberg (1998)

« désigneraient des approches pratiques qui promeuvent des habiletés mentales spécifiques pour surmonter l'adversité et augmenter la performance, mais n'examineraient pas le concept de force mentale en soi ». (Connaughton, Hanton et al., 2008, p. 195). De plus, plusieurs chercheurs maintiennent que toutes les caractéristiques psychologiques positives et désirables liées au succès athlétique auraient été associées à la force mentale par les auteurs dont les travaux s'inspirent de leurs expériences personnelles (Connaughton, Hanton et al., 2008; Crust, 2008; Jones et al., 2002).

La section qui suit traitera du volet quantitatif des études portant sur la force mentale. Les instruments de mesure de la force mentale, dont certains découlent des conceptions théoriques de Loehr (1986, 1995) et Clough, Earle et Sewell (2002), seront ainsi présentés.

Description des questionnaires mesurant la force mentale

Psychological Performance Inventory (PPI)

Le *PPI* conçu par Loehr en 1986 constitue l'un des premiers instruments de mesure de la force mentale s'appliquant spécifiquement au contexte du sport. Le *PPI* contient 42 items répartis également en sept sous-échelles : visualisation et contrôle de l'imagerie mentale, énergie négative, contrôle attentionnel, motivation, énergie positive, et contrôle des attitudes. Une échelle de type *Likert* graduée de un (presque toujours) à 5 (presque jamais) est utilisée afin d'obtenir un pointage pour chaque sous-échelle ainsi qu'un pointage général évaluant le niveau global de force mentale. Pour Loehr, le pointage obtenu sous chaque sous-échelle permettrait d'évaluer les besoins

spécifiques de l'athlète. Par exemple, un résultat supérieur à 26 points indiquerait à l'athlète que ses habiletés sont excellentes pour cette dimension. Un pointage se situant entre 20 et 25 points supposerait que l'habileté pourrait être améliorée. Enfin, un résultat inférieur à 19 points serait associé à une faiblesse importante au niveau de l'habileté correspondant à cette sous-échelle.

Le *PPI* est utilisé à la fois par des praticiens du domaine de la psychologie du sport et des chercheurs (cité dans Middleton et al., 2004, p. 93). Par exemple, Golby et al. (2003) ont utilisé le *PPI* afin d'examiner les relations entre les caractéristiques démographiques de 70 joueurs de rugby évoluant sur la scène internationale et leur niveau de force mentale. Cependant, aucune différence significative n'aurait été trouvée à travers les différents groupes investigués en ce qui a trait à leur niveau de force mentale.

Le *PPI* a fait l'objet de quelques études de validation quant à sa validité et sa fidélité. Middleton et al. (2004) ont soumis les réponses de 263 athlètes originaires de Sydney en Australie (âgés de 12 à 17 ans) à des analyses factorielles confirmatoires et exploratoires. Les résultats démontrent, notamment par l'obtention de corrélations improbables entre les facteurs, que les propriétés psychométriques du *PPI* seraient inadéquates. De son côté, Crust (2007) soutient que l'absence de clarté et de cadre théorique associés à la conceptualisation de la force mentale de Loehr remettraient en question l'application du *PPI* comme mesure de la force mentale. Enfin, Connaughton, Hanton et al. (2008) affirment que les résultats de l'étude menée par Golby et al. (2003) soulèverait un doute en ce qui a trait au pouvoir discriminant du *PPI*. Selon eux, le *PPI* mesurerait les habiletés mentales associées à l'*IPS* plutôt que le niveau de force mentale en soi.

Cependant, Gucciardi, Gordon et Dimmock (2009) soulignent que d'autres études seraient nécessaires afin de discréditer les propriétés psychométriques du *PPI*. En ce sens, ils soutiennent la présence de limites associées à l'étude de Middleton et al. (2004) concernant d'une part, la petite taille de leur échantillon et d'autre part, la moyenne d'âge de leurs participants (13.80 ans) qui restreindrait la validité externe de l'étude. En ce sens, Golby, Sheard et Van Wersch (2007) ont conduit une étude ayant pour but d'évaluer les propriétés psychométriques du *PPI*. Un échantillon de 408 athlètes, âgés en moyenne de 24 ans et pratiquant différents sports à des niveaux régional, provincial, national et international, a été constitué. L'analyse factorielle confirmatoire ne supporterait pas le modèle des sept sous-échelles proposées par le *PPI*. À sa place, l'analyse factorielle exploratoire propose un modèle alternatif (*PPI-A*) contenant 14 items divisés en quatre facteurs : détermination, croyance en soi, cognition positive et visualisation. Une analyse factorielle confirmatoire suggérerait les bonnes qualités psychométriques du *PPI-A* comme en témoignent les corrélations de Pearson positives et significatives obtenues entre les quatre facteurs du *PPI-A* et la cohérence interne (calcul des alphas de Chronbach) de chaque facteur allant de 0,72 à 0,84. Toutefois, Golby et al. (2007) mentionnent que d'autres études devront être réalisées avant que l'on puisse considérer le *PPI-A* comme une mesure valable de la force mentale.

Étant donné sa faiblesse sur le plan théorique et psychométrique, le *PPI* ne pourrait donc pas être considéré comme un outil efficace pour évaluer le niveau de force mentale des athlètes (Middleton et al. 2004; Connaughton, Hanton et al., 2008; Crust, 2007; Golby et al., 2007). Le *PPI-A* devra quant à lui être réévalué afin de pouvoir être utilisé avec confiance (Golby et al., 2007). Un groupe d'auteurs s'est également inspiré des travaux de Loehr afin de constituer le second instrument de mesure présenté dans cette section.

Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory (MeBTough)

En 2008, Mack et Ragan ont développé le *MeBTough* en se basant sur la conception théorique de Loehr (1986). Le *MeBTough* se divise en trois dimensions : mentale, physique et émotionnelle. La dimension mentale regroupe les construits associés à l'adaptation, au maintien du contrôle émotionnel et à l'*IPS*. La dimension émotionnelle englobe la flexibilité, la réactivité, la force et la résilience émotionnelle. Enfin, la dimension physique contient le contrôle corporel et la préparation. Cinq items sont associés à chacun de ces neuf construits pour un total de 45 items. Pour remplir le *MeBTough*, les participants sont amenés à indiquer sur une échelle de un (presque jamais) à sept (presque toujours) la fréquence avec laquelle ils expérimentent chaque item. Afin d'obtenir une mesure globale du niveau de force mentale, les participants doivent ensuite évaluer leur niveau de force mentale sur une échelle de un (bas) à vingt (élevé). Pour se faire, la définition de la force mentale telle que proposée par Loehr (1986) leur est fournie.

Afin d'évaluer les qualités psychométriques de leur instrument, Mack et al. (2008) ont utilisé un échantillon composé de 261 participants parmi lesquels se trouvaient 186 étudiants et 75 étudiants-athlètes de niveau collégial. Les analyses effectuées à l'aide du modèle de Rasch révèlent de bonnes propriétés psychométriques, excepté pour deux items qui ont été retirés du *MeBTough*.

Mack et al. (2008) soutiennent que le *MeBTough* pourrait être utilisé avec confiance dans l'évaluation du niveau de force mentale. Cependant, une revue exhaustive de la littérature laisse supposer qu'aucune autre étude de validation du *MeBTough* n'a été publiée à ce jour. Contrairement au *PPI* et au *MeBTough*, le troisième instrument de mesure présenté dans cette section ne s'adresse qu'à une population particulière d'athlète.

Australian football Mental Toughness Inventory (AfMTI)

Gucciardi et al. (2009) proposent que les faiblesses psychométriques du *PPI* pourraient s'expliquer en partie par le fait que l'instrument ne serait pas en mesure de capturer l'ensemble des composantes associées spécifiquement à chaque sport. Selon eux, les caractéristiques clés associées à la force mentale varieraient en fonction du type de sport pratiqué. Gucciardi et al. (2009) soutiennent donc l'emploi d'un instrument de mesure de la force mentale spécifique à chaque sport.

La version originale du *AfMTI* contient 60 items désignés pour évaluer les onze clés de la force mentale chez les joueurs de football australien (tableau 2) telles que décrites par Gucciardi et al. (2008). En utilisant une échelle de type *Likert* allant de un (faux) à sept (vrai), les participants sont amenés à indiquer à quel point chaque item représente leur façon typique de penser, de ressentir et de se comporter lorsqu'ils jouent au football.

L'analyse des qualités psychométriques de l'instrument a été réalisée à partir d'un échantillon composé de 418 joueurs de football australiens de niveau élite, âgés entre 15 et 30 ans. Les résultats de l'analyse factorielle confirmatoire ne supporteraient pas les 11 facteurs de la version originale du *AfMTI*. Une analyse factorielle exploratoire a donc été conduite afin d'identifier un meilleur modèle. Les résultats finaux proposent un instrument à 24 items divisés en quatre facteurs : *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude* et *desire success*. Les analyses préliminaires de la deuxième version du *AfMTI* démontreraient les bonnes propriétés psychométriques de l'instrument. Par exemple, l'indice de fidélité calculé selon l'alpha de Chronbach pour chaque facteur varie entre 0,70 et 0,81, ce qui est considéré comme étant acceptable par les chercheurs. En ce qui a trait à la validité de construit, des corrélations modérées ont été obtenues entre le *AfMTI* et des concepts théoriquement associés à la force mentale,

telle que la résilience évaluée à l'aide du *Dispositional Resilience Scale* (Bartone, Ursano, Wright & Ingraham, 1989, cité dans Gucciardi et al. 2009, p. 203).

Gucciardi et al. (2009) considèrent encourageants les résultats préliminaires de l'étude de validation du *AFTMI*. Cependant, ils soulignent que les propriétés psychométriques du *AFTMI* devront être vérifiées par d'autres études de validation avant que l'instrument ne puisse être considéré comme un outil de mesure efficace de la force mentale chez les joueurs de football australien. Le dernier instrument de mesure présenté dans cette section soulève également des questionnements en ce qui a trait à la pertinence de son utilisation.

Mental Toughness questionnaire (MT48)

Le *MT48* est le prolongement direct de la conception théorique de la force mentale élaborée par Clough, Earle et Sewell (2002) : le *4 C's model*. Le *MT48* contient 48 items répartis en huit composantes, soit le défi, l'engagement, la confiance (confiance interpersonnelle et la confiance en ses habiletés) et le contrôle (contrôle émotionnel et le contrôle de sa vie). Ainsi, les quatre composantes du modèle original sont appliquées à l'instrument mais sont également précisées par l'ajout de quatre nouvelles composantes. Le *MT48* permet d'obtenir à la fois une mesure pour chacune des huit composantes et une mesure globale du niveau de force mentale de l'athlète. C'est sur une échelle de type *Likert* allant de un (fortement en désaccord) à cinq (fortement en accord) que les participants sont amenés à évaluer jusqu'à quel point ils sont d'accord avec chaque item présenté. Afin de rendre plus pratique et accessible le *MT48*, Clough, Earle et Sewell (2002) ont développé une deuxième version de l'instrument contenant 18 items (*MT18*). Cependant, le *MT18* fournirait seulement une mesure globale du niveau de

force mentale de l'athlète et non une mesure spécifique pour chacune des composantes. Le *MT48* et le *MT18* seraient fortement liés comme l'indique leur corrélation de 0,87.

Un coefficient de fidélité de 0,90 aurait été obtenu à la suite des analyses effectuées à partir d'un échantillon de 600 athlètes. La validité de contenu du *MT48* a été vérifiée en examinant la littérature et par l'observation d'athlètes et d'entraîneurs. Enfin, la validité de construit de l'instrument serait démontrée par l'obtention de corrélations significatives entre le *MT48* et de nombreux autres construits, tel que optimisme mesuré par le *Life Orientation Test* élaboré par Scheier et Carver (1985, cité dans Nicholls et al., 2008, p. 1183).

Les propriétés psychométriques du *MT48* sont donc jugées acceptables par Clough, Earle et Sewell (2002) qui recommandent son utilisation tant au niveau de la recherche qu'au niveau pratique. Cet avis ne fait toutefois pas l'unanimité. Connaughton, Hanton et al. (2008) soutiennent qu'aucune information relative aux participants et aux procédures de collecte de données n'a été fournie par les auteurs pour appuyer leurs conclusions en ce qui a trait aux qualités psychométriques du *MT48*. Ils affirment également que la conception théorique de la force mentale qui sous-tend l'élaboration du *MT48* serait le reflet de l'intuition de ses auteurs plutôt que le résultat d'une étude empirique objective. Par exemple, la relation entre la force mentale et l'hardiesse ne serait pas appuyée sur des bases rationnelles suffisantes (Crust, 2007). Crust (2007) rapporte également que les différentes étapes des procédures statistiques nécessaires dans le développement et la validation du *MT48* n'auraient pas été décrites correctement. Il serait donc impossible pour le lecteur de juger par lui-même les qualités psychométriques du *MT48*. Pour ces raisons, Connaughton, Hanton et al. ne soutiennent pas l'emploi du *MT48* dans la recherche et affirment que « son utilisation

contribuerait à augmenter la confusion dans la littérature » (2008, p. 198). Malgré tout, plusieurs études récentes ont utilisé le *MT48* comme mesure du niveau de force mentale chez les athlètes (Clough & al., 2002; Crust & Clough, 2005; Crust, 2008; Horsburgh et al., 2009; Levy et al., 2006; Nicholls et al., 2008, 2009; Veselka et al., 2009).

Deux positions s'opposent donc quant à l'utilisation des instruments permettant de mesurer le niveau de force mentale. Une première position soutient qu'il n'existerait à ce jour aucun instrument de mesure valable permettant d'évaluer le niveau de force mentale chez les athlètes (Connaughton, Hanton et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell, et al., 2005). Cependant, des études futures permettraient de mieux juger les qualités psychométriques du *PPI-A* et du *AfTMI* qui constitueraient des instruments de mesure prometteurs (Gould et al., 2007; Gucciardi et al., 2009). La deuxième position prône au contraire l'utilisation du *MT48* dans l'évaluation du niveau de force mentale chez les athlètes en jugeant acceptables ses propriétés psychométriques (Clough et al., 2002; Clough, Earle & Sewell, 2002; Crust & Clough, 2005; Crust, 2008; Horsburgh, et al., 2009; Levy et al., 2006; Nicholls et al., 2008, 2009; Veselka, et al., 2009).

Devant l'absence d'un consensus clair et précis en ce qui a trait à la définition de la force mentale ainsi que l'inexistence d'instrument de mesure jugé efficace, certains chercheurs ont tenté d'obtenir une définition de la force mentale par l'emploi d'une méthodologie qualitative rigoureuse (Bull et al., 2005; Fourie & Potgieter, 2001; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell et al., 2005)

La force mentale selon une approche qualitative

Fourie et al. (2001) sont parmi les premiers chercheurs à avoir tenté d'identifier les éléments centraux du concept de force mentale par l'emploi d'une méthodologie qualitative. Réalisée en Afrique du Sud, l'étude de Fourie et al. (2001) a sollicité la participation de 131 entraîneurs et de 160 athlètes de niveaux provincial, national et international représentant 31 disciplines sportives. Chaque participant était amené à remplir un questionnaire dans lequel il devait identifier et ordonner les principales caractéristiques d'un athlète fort mentalement. Une analyse de contenu a permis d'identifier les douze caractéristiques suivantes : (1) le niveau de motivation; (2) les habiletés d'adaptation; (3) le maintien du niveau de confiance; (4) les habiletés cognitives; (5) la discipline et la fixation d'objectif; (6) la compétitivité; (7) la possession de certaines qualités physiques et mentales (bonne condition physique, adaptation à la douleur physique, etc.); (8) l'unité d'équipe; (9) la préparation des habiletés; (10) l'hardiesse; (11) les convictions religieuses; (12) l'éthique. Cependant, aucune définition de la force mentale n'aurait été investiguée ni proposée par les auteurs (Connaughton, Hanton et al., 2008).

Parallèlement, Jones et al. (2002) se sont également employés à définir le concept de force mentale et à identifier les attributs qui la composent à l'aide d'une méthodologie qualitative. Dix athlètes performant au niveau international et pratiquant chacun un sport différent ont été sélectionnés afin de constituer l'échantillon de cette étude. La collecte de données s'est effectuée en trois étapes. Tout d'abord, un groupe de discussion constitué de trois participants a été créé et des entrevues individuelles ont été conduites afin d'obtenir la définition et les attributs de la force mentale émanant de la perception de chaque participant. Enfin, d'autres entrevues ont été menées afin que les participants puissent évaluer la définition et placer en ordre

d'importance les attributs de la force mentale issus des deux premières étapes de la collecte de données. À la lumière des résultats obtenus, Jones et al. (2002) ont identifié douze attributs qui caractériseraient les athlètes forts mentalement. L'ensemble de ces attributs sont regroupés dans le tableau I.

Tableau I. Attributs de la force mentale selon Jones al. 2002

Attribut 1	Confiance et croyance inébranlables en ses habiletés à atteindre les buts fixés lors d'une compétition.
Attribut 2	Croyance de posséder des qualités et des habiletés uniques qui rendent meilleur que son opposant.
Attribut 3	L'obtention de mauvaises performances augmentent la détermination à atteindre le succès.
Attribut 4	Avoir une motivation internalisée et un désir insatiable pour le succès.
Attribut 5	Rester pleinement concentré sur la tâche à accomplir peu importe les distractions.
Attribut 6	Garder un contrôle psychologique (pensées, émotions) face aux situations incontrôlables et imprévisibles.
Attribut 7	Repousser les frontières physiques et émotionnelles de la douleur, tout en maintenant la technique et les efforts en compétition et en entraînement.
Attribut 8	Accepter que l'anxiété soit inévitable lors d'une compétition et savoir comment s'y adapter.
Attribut 9	Ne pas être affecté par les bonnes ou les mauvaises performances des autres.
Attribut 10	Capacité d'augmenter son niveau de jeu dans les moments de pression.
Attribut 11	Rester concentré face aux distractions de la vie personnelle.
Attribut 12	Avoir un équilibre dans les différentes sphères de sa vie.

Jones et al. (2002) ont également défini la force mentale comme étant :

« Un avantage psychologique inné ou acquis qui permet en général à l'individu de mieux gérer que l'adversaire les différentes demandes liées aux sports pratiqués et d'être plus constant et meilleur que l'adversaire dans le maintien de sa détermination, de sa focalisation, de son niveau de confiance en soi et de son contrôle de soi dans les moments de pression» (Traduction libre du présent auteur, p.209).

En 2007, Jones et al. ont mené une deuxième étude suivant la même structure méthodologique que celle utilisée en 2002, mais l'ont appliquée à un échantillon constitué des trois groupes de participants suivants: huit athlètes *super-élites* pratiquant différents sports, trois entraîneurs et quatre psychologues sportifs travaillant avec des athlètes de niveau international. À la suite de l'analyse des entrevues, Jones et al. (2007) ont confirmé la définition de la force mentale proposée par Jones et al. (2002) en plus d'identifier 30 attributs caractérisant les athlètes *super-élites* forts mentalement regroupés sous 10 sous-catégories. Jones et al. (2007) soutiennent que ces 30 attributs de la force mentale engloberaient et préciseraient les attributs issus des travaux Jones et al. (2002). Le 30 attributs de la force mentale issus de cette étude sont résumés dans les deux tableaux des pages suivantes.

Tableau II. Attributs de la force mentale selon Jones et al. (2007)

Sous-catégories	Attributs
Croyance	Croyance inébranlable en ses habiletés qui résulte de la conscientisation de ses efforts accomplis dans la réalisation de ses objectifs.
	Arrogance innée qui mène à croire qu'il est possible de réaliser tous les objectifs fixés.
	Croyance qu'il est possible de surmonter tous les obstacles.
	Croyance que ses désirs vont ultimement se réaliser par l'atteinte de son plein potentiel.
	Engagement inébranlable envers les objectifs fixés.
	Ne pas être ébranlé par les erreurs commises.
<i>Focus</i>	Ne pas se laisser influencer par les réussites ou les gains à court terme.
	Prioriser la réalisation des objectifs sportifs.
	Reconnaissance de l'importance de savoir équilibrer son implication dans le sport.
	Rester concentré sur la tâche même en présence de distractions.
	Rester engagé envers ses objectifs malgré les distractions externes.
	Rester concentré sur le processus et non seulement sur les résultats.
Utilisation d'objectifs à long terme comme source de motivation	Garder en tête ses objectifs et ses aspirations dans les moments difficiles.
	Avoir de la patience, de la discipline et du contrôle de soi à travers l'ensemble des étapes de son développement athlétique.
Contrôle de l'environnement	Rester en contrôle.
	Utilisation de tous les aspects de l'environnement à son avantage.
	Utilisation de tous les aspects de l'environnement à son avantage dans les situations de compétition
Tester ses limites	Aimer les entraînements difficiles.
	Profiter des entraînements pour confronter ses habiletés à celles d'autres athlètes.
	Canaliser l'anxiété dans les moments de pression.
Réguler ses performances	Capitaliser sur les moments où la victoire est imminente.
	Augmenter son niveau de performance dans les moments décisifs.

Tableau II. Attributs de la force mentale selon Jones et al. (2007)
(Suite)

Sous-catégories	Attributs
Gestion de la pression	Aimer la pression et la compétition.
	S'adapter aux changements, aux distractions et aux menaces dans les moments de pression.
	Prendre les bonnes décisions dans les moments de pression.
	Canaliser l'anxiété dans les moments de pression.
Conscience et contrôle des pensées et des émotions	Avoir conscience de ses pensées ou de ses émotions inappropriées et être en mesure de les modifier.
Gestion des échecs	Reconnaissance, rationalisation et apprentissage des échecs.
	Utilisation de l'échec comme motivation à la réussite.
Gestion des succès	Savoir quand célébrer un succès et quand il est temps de se concentrer sur le prochain défi.
	Gérer rationnellement le succès

Afin de vérifier la définition et les attributs de la force mentale élaborés par Jones et al. (2002), Thewell et al. (2005) ont également repris la méthodologie employée par Jones et ses collègues, mais en utilisant un échantillon de six joueurs de soccer excellent sur la scène internationale. Les résultats obtenus confirmeraient la définition de la force mentale de Jones et al. (2002). Cependant, Thelwell et al. (2005) ont identifié seulement dix attributs qui caractériseraient les joueurs de soccer forts mentalement, dont les plus importants seraient la croyance en soi, la volonté de conserver le contrôle du ballon en toutes circonstances et l'habileté à réagir positivement aux situations. Malgré tout, il semble que les attributs de la force mentale identifiés par les joueurs de soccer soient essentiellement les mêmes que ceux décrits dans l'étude de Jones et al. (2002), mais appliqués à un contexte sportif particulier (Thelwell et al., 2005).

Dans le même ordre d'idée, Bull et al. (2005) ont interviewé douze joueurs de cricket anglais de niveau international afin d'obtenir une meilleure compréhension de la force mentale et de son développement. Bull et al. (2005) ont illustré les résultats de leurs analyses par une pyramide dont la base représenterait l'environnement sur lequel viendrait s'appuyer successivement trois structures interreliées qui composeraient la force mentale de l'athlète soit *tough character*, *tough attitude* et *tough thinking*. La première structure (*tough character*) représenterait les composantes stables de la personnalité associées à la force mentale comme l'indépendance, la capacité de réfléchir sur son propre processus de développement, la compétitivité et un niveau de confiance stable. Les éléments constituant la deuxième structure (*tough attitude*) seraient la détermination, la disposition à prendre des risques, l'exploitation des opportunités d'apprentissage, la croyance en la qualité de sa préparation et la tendance à ne jamais s'avouer vaincu. La structure *tough attitude* permettrait aux traits de la structure *tough character* d'être exploités efficacement sur une base régulière. Enfin, la troisième structure (*tough thinking*) refléterait le mode de pensée optimal de l'athlète en situation de compétition caractérisé par deux éléments clés : la confiance en soi et les processus efficaces de prise de décision. Pour Connaughton, Hanton et al. (2008) les composantes des trois structures de la force mentale issues des travaux de Bull et al. (2005) seraient comparables aux attributs de la force mentale élaborés par Jones et al. (2002).

Plus récemment, Gucciardi et al. (2008) ont mené une étude dans laquelle ils tentaient de trouver les caractéristiques clés de la force mentale, mais aussi d'identifier et de comprendre les situations qui demandent à l'athlète le plus de force mentale et les comportements qui s'y rattachent. Des entrevues ont été conduites avec onze entraîneurs de football australien évoluant pour des équipes de niveau élite. L'analyse des données, effectuée selon l'approche

de théorisation ancrée (Strauss & Corbin, 1998), a permis d'identifier les onze caractéristiques clés de la force mentale associées aux joueurs de football australiens regroupées dans le tableau ci-dessous.

Tableau III. Caractéristiques clés de la force mentale des joueurs de football australien selon Gucciardi et al. (2008)

Caractéristique 1	Croyance en ses habiletés : croire en ses habiletés physiques et mentales dans les situations difficiles, croire en ses habiletés à persévérer et à surmonter les obstacles et l'adversité.
Caractéristique 2	Éthique de travail : détermination, persévérance, avoir des buts, préparation minutieuse, bonne gestion du temps, être une inspiration pour les autres par ses actions.
Caractéristique 3	Valeurs personnelles : honnêteté, fierté, responsabilisation.
Caractéristique 4	Motivation internalisée : désir de la compétition, désir de faire partie du succès de l'équipe, désir d'avoir une vision précise de ce qu'il faut pour obtenir le succès et le mettre en pratique.
Caractéristique 5	<i>Tough attitude</i> : discipline, engagement, positivisme, professionnalisme, faire des sacrifices.
Caractéristique 6	Concentration et focalisation : se concentrer sur la tâche à accomplir malgré la pression interne et externe, l'adversité ou les obstacles.
Caractéristique 7	Résilience : habileté à surmonter l'adversité.
Caractéristique 8	S'adapter aux situations de pression : bloquer et surmonter les pensées négatives et les doutes concernant son état mental ou physique.
Caractéristique 9	Intelligence émotionnelle : connaissance précise et honnête de ses émotions dans les situations difficiles, capacité de gérer ses émotions afin d'augmenter sa performance au cours des situations difficiles.
Caractéristique 10	Intelligence sportive : connaître et accepter les responsabilités associées à son rôle dans l'équipe, comprendre le jeu.
Caractéristique 11	Résistance physique : être en mesure de jouer au meilleur de ses habiletés malgré les blessures, repousser les limites physiques et psychologiques de la douleur et de la fatigue.

Deux types de situation ont été ciblés comme étant particulièrement associées à l'utilisation de la force mentale chez les athlètes et pour lesquelles des comportements particuliers seraient adoptés : les situations générales et les situations de compétition. Premièrement, les situations générales associées à la force mentale incluraient la pression provenant des pairs, les blessures et la réhabilitation, la préparation et l'engagement équilibré dans le sport. Les athlètes forts mentalement qui font face à ces situations se distingueraient notamment par la constance de leurs performances, la qualité de leur préparation et par leur capacité à bien récupérer de leurs blessures. Deuxièmement, les situations de compétition font référence à la pression perçue par les athlètes provenant soit de l'extérieur (des conditions météorologiques difficiles, une foule hostile, un adversaire coriace, etc.) ou de l'intérieur (fatigue ou faible niveau de confiance en soi) de l'athlète. Les comportements des athlètes forts mentalement en compétition se caractériseraient entre autres par leur capacité à donner de bonnes performances et à prendre les bonnes décisions. La force mentale serait donc importante, non seulement dans les situations associées à des effets négatifs (les blessures, la pression, etc.) mais également à des situations dont les impacts peuvent être positifs (la préparation, faire face à des défis, etc.)

Pour Gucciardi et al. (2008), la force mentale serait un construit multidimensionnel constitué de composantes affective, cognitive et comportementale. Les caractéristiques clés de la force mentale ne seraient pas isolées, mais bien interconnectées les unes aux autres. Tout comme Jones et al. (2002) et Thelwell et al. (2005), Gucciardi et al. (2008) affirment que les résultats de leur étude laissent supposer que certaines caractéristiques clés de la force mentale seraient plus importantes que d'autres. Sans préciser l'organisation d'une structure hiérarchique de la force

mentale, Gucciardi et al. (2008) précisent que la croyance en soi pourrait être considérée comme étant la composante la plus importante de la force mentale dans le sport (Jones al., 2002; Thelwell et al., 2005). Pour conclure leurs analyses, Gucciardi et al. (2008) ont proposé la définition suivante de la force mentale :

La force mentale chez les joueurs de football australien représente un ensemble de valeurs, d'attitudes, de comportements et d'émotions qui rendent l'athlète capable de persévérer et de surmonter les obstacles, l'adversité ou les situations de pression, mais aussi de maintenir la concentration et la motivation lorsque les choses vont bien afin d'atteindre de façon constante les objectifs fixés (traduction libre du présent auteur, p. 278).

Sommaire

Les études qualitatives présentées dans cette section ont identifié une multitude de caractéristiques clés associées à la force mentale. Certaines de ces caractéristiques seraient identifiées de façon récurrente à travers les études susmentionnées: croyance en soi et confiance, contrôle attentionnel (concentration et focalisation), motivation, engagement et détermination, attitude forte et positive, résilience, aimer la pression et s'y adapter et qualité de la préparation (Gucciardi et al., 2008, p. 273). Selon les définitions de la force mentale élaborées par Jones et al. (2002) et Gucciardi et al. (2008), il semble que la force mentale permettrait à l'athlète non seulement de surmonter les obstacles, l'adversité ou les situations de pression (internes et externes), mais également de maintenir certaines habiletés ou caractéristiques (motivation, concentration, etc.) lorsque le contexte est idéal et positif. Enfin, une notion importante de la définition de la force mentale serait également associée à la constance de l'athlète dans la réalisation de ses objectifs et dans le maintien de caractéristiques telles que la détermination, le contrôle de soi et la confiance.

Limites des approches qualitatives

Même si la définition et les attributs de la force mentale proposés par Jones et al. (2002) semblent trouver des appuis à travers les résultats d'études qualitatives (Bull et al., 2005; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2007; Thelwell et al., 2005), trois débats en ce qui a trait à la méthodologie qualitative employée divisent les positions des chercheurs. Premièrement, plusieurs auteurs soutiennent que les études, dont le but est de développer la compréhension de la force mentale, ne devraient être menées qu'à partir d'un échantillon exclusivement composé d'athlètes ou d'entraîneurs de niveau international (Bull et al., 2005; Connaughton, Hanton et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell et al., 2005). Pour Connaughton, Hanton et al. (2008), les résultats issus des études de Jones et al. (2002) et Thelwell et al. (2005) mettraient en évidence la présence d'une composante de résultat et de performance dans la conceptualisation de la force mentale, suggérant que la force mentale devrait être étudiée avec les individus ayant atteint les plus hauts sommets dans leur sport. Pour appuyer cette position, Jones et al. (2007) mentionnent que la différence entre les douze attributs de la force mentale identifiés par les athlètes élités (Jones et al., 2002) et les 30 attributs de la force mentale identifiés par les athlètes *super-élites* pourrait s'expliquer par le fait que ces derniers auraient une meilleure compréhension de ce que représente « être un athlète fort mentalement ».

À l'opposé, d'autres auteurs soutiennent que la compréhension et la conceptualisation de la force mentale pourraient se réaliser sans se référer exclusivement aux athlètes élités de niveau international (Crust, 2008; Nicholls et al., 2009). Par exemple, Crust (2008) affirme que Jones et al. (2002, 2007) Bull et al. (2005) et Thelwell et al. (2005) auraient pris pour acquis le haut niveau de force mentale des athlètes élités et *super-élites* sans avoir utilisé une mesure objective du niveau de force mentale comme *PPI-A* ou le *MT48*. Pour Crust (2008), il serait possible de croire que pour certains

athlètes, le succès soit davantage lié aux habiletés physiques et techniques. En ce sens, une étude menée par Nicholls et al. (2009) laisserait supposer l'absence d'une relation entre le niveau dans lequel l'athlète évolue et sa force mentale telle qu'évaluée par le *MT48*. Étudier la force mentale exclusivement en fonction des athlètes élites pourrait également restreindre la généralisation possible des résultats à ce type d'athlètes (Crust, 2008).

Le deuxième débat entourant la méthodologie de Jones et al. (2002) réfère à la nécessité de conceptualiser la force mentale selon chaque type de sport. Une première position sur la question soutient que la force mentale pourrait être définie de façon similaire quelque soit le sport pratiqué (Jones et al., 2002, 2007; Thelwell et al., 2005). Un des arguments appuyant cette position est que la définition de la force mentale élaborée par Thelwell et al. (2005) à partir de la perception de joueurs de soccer serait similaire à la définition issue de l'étude de Jones et al. (2002). Par contre, même s'ils soutiennent l'existence d'une conceptualisation générale de la force mentale applicable à tous les sports, Thelwell et al. (2005) précisent que les caractéristiques ou les attributs des athlètes forts mentalement pourraient être différents tout dépendamment du type de sport pratiqué.

Certains chercheurs croient plutôt croient que la force mentale devrait être étudiée en fonction de chaque type de sport (Bull et al., 2005; Crust, 2008; Gucciardi et al., 2008). Gucciardi et al. (2008) soutiennent que malgré l'existence de caractéristiques globales de la force mentale retrouvées dans la plupart des études (croyance en soi, confiance, contrôle attentionnel, etc.), d'autres caractéristiques pourraient être associées à la force mentale dépendamment du type de sport pratiqué. Par exemple, il serait possible de croire que les caractéristiques des athlètes forts mentalement pratiquant des sports individuels seraient différentes de celles retrouvées chez les athlètes forts mentalement pratiquant des sports collectifs (Gucciardi et al., 2008).

Tout dépendamment des demandes liées à la tâche, la force mentale pourrait donc se caractériser par des comportements bien spécifiques (Crust, 2008). De plus, Bull et al. (2005) soutiennent non seulement l'importance d'étudier la force mentale en fonction d'un contexte sportif particulier, mais également en fonction d'une réalité culturelle précise. En ce sens, Bull et al. (2005) et Gucciardi et al. (2008) questionnent la généralisation possible de la définition et des attributs de la force mentale à d'autres sports ou nationalités que ceux représentés dans leurs études.

Enfin, le troisième débat entourant l'emploi d'une méthodologie qualitative concerne l'existence et l'utilisation d'instruments de mesure permettant d'évaluer le niveau de force mentale chez les athlètes. D'un côté, Jones et al. (2002, 2007), Twelwell et al. (2005), Bull et al. (2005) explique le choix d'une méthodologie qualitative dans leur étude par le fait qu'aucun instrument de mesure valable ne permettrait de mesurer le niveau de force mentale chez les athlètes. À l'opposé, Crust (2007, 2008) et Clough, Earle et Sewell (2002) soutiennent que les propriétés psychométriques du *MT48* et du *PPI-A* seraient acceptables et que ces tests pourraient être utilisés avec confiance comme mesure de la force mentale.

Malgré les débats entourant la méthodologie employée, la dimension qualitative de ces études aurait permis de dégager certaines caractéristiques clés de la force mentale mais également de mieux cerner l'origine de la force mentale chez les athlètes.

Origine de la force mentale

La force mentale comme un trait de personnalité

Un premier point de vue relatif à l'origine de la force mentale serait l'existence d'un trait de personnalité. Selon ce point de vue, le niveau de force mentale de l'individu serait prédéterminé par son bagage génétique.

C'est par l'entremise de ses travaux sur la personnalité que Cattell (1955) aurait identifié la force mentale comme l'un des 16 traits primaires de la personnalité. Il décrit les individus possédant le trait de force mentale comme étant indépendants, autonomes, réalistes, responsables et peu sensibles émotionnellement (1955, cité dans Crust, 2008, p. 577). Tutko et Richard (1971) ont également identifié la force mentale comme un trait de personnalité en précisant que ce trait serait associé à l'accomplissement et à la réussite athlétique à des hauts niveaux de compétition.

Plus récemment, Horsburgh et al. (2009) ont mené une étude dont les deux objectifs étaient de déterminer l'influence des facteurs génétiques et environnementaux sur la force mentale et d'investiguer la relation entre la force mentale et les cinq traits de personnalité contenus dans le modèle du *Big-5* : l'ouverture, le caractère consciencieux, l'extraversion, l'amabilité et le *neurotisme* (Costa & McCrae, 1992, cité dans Horsburgh et al., 2009, p. 101). L'échantillon était constitué de 438 participants adultes comprenant 152 paires de jumeaux monozygotes et 67 paires de jumeaux dizygotes. Le niveau de force mentale des participants a été mesuré à l'aide du *MT48* (Clough, Earle & Sewell, 2002). Les résultats suggèrent que les différences individuelles retrouvées sur les quatre composantes du *4 Cs Model* évaluées par le *MT48* (Clough, Earle et Sewell, 2002) seraient déterminées par les facteurs génétiques et environnementaux tout comme le sont les autres traits de personnalité. Enfin, les résultats supporteraient les hypothèses des

chercheurs voulant que tous les traits de personnalité du modèle du *Big-5* seraient positivement liés aux huit composantes du *MT48* (Clough, Earle & Sewell, 2002), excepté en ce qui a trait au *neurotisme*.

Les résultats d'une seconde étude, employant comme participants des paires de jumeaux monozygotes et dizygotes, suggèrent l'existence d'un facteur général de la personnalité, une « super dimension représentant le zénith du modèle hiérarchique de la personnalité qui inclurait l'ensemble des dimensions des traits de personnalité » (Veselka et al., 2009, p. 254). Ce facteur général de la personnalité serait représenté par l'extraversion, le caractère consciencieux, un faible niveau de *neurotisme* et la force mentale telle qu'évaluée par le *MT48* de Clough, Earle et Sewell (2002) (Veselka et al., 2009).

Ces études tendent à démontrer d'une part que la force mentale de l'athlète pourrait être influencée par des facteurs génétiques et d'autre part, que la force mentale pourrait être conceptualisée comme une composante d'un facteur général de la personnalité. Une seconde position soutient par contre que certains facteurs de l'environnement pourraient influencer le développement de la force mentale chez les athlètes.

La force mentale comme une caractéristique acquise

Un deuxième point de vue en ce qui a trait aux origines de la force mentale serait la capacité pour les athlètes de la développer. Considérant l'importance de la force mentale dans la performance athlétique (Bull et al., 1996; Gould et al., 1987; Gould et al., 2002; Hollander et al., 2000; Loehr, 1986; Williams, 1988), plusieurs études ont tenté de comprendre comment la force mentale peut se développer chez les athlètes en identifiant certains éléments clés du processus.

Par exemple, en se basant sur la définition et les douze attributs de la force mentale issus des travaux de Jones et al. (2002,), Connaughton, Wadey, Hanton et Jones (2008) ont examiné la perception des athlètes concernant les mécanismes qui sous-tendent le développement et le maintien de la force mentale. Sept des dix athlètes internationaux ayant participé à l'étude de Jones et al. (2002) ont constitué l'échantillon de cette étude qualitative. L'analyse des entrevues suggère que la force mentale se développerait à travers trois phases distinctes de carrière telles que décrites par Bloom (1985) comme étant *early years*, *middle years* et *later years* (cité dans Connaughton, Wadey et al., 2008, p. 85). La première phase (*early year*) référerait à l'implication initiale de l'athlète dans le sport se caractérisant par un entraînement par semaine. Au cours de cette phase, les trois premiers attributs fondamentaux de la force mentale se développeraient (attributs 1 à 3, tableau I). L'acquisition de ces trois attributs serait facilitée par certains facteurs, comme l'obtention de conseils de la part de personnes significatives, l'expérience d'incidents critiques (la perte d'un pair, le divorce de ses parents, des difficultés à l'école etc.), les qualités de meneur de l'entraîneur, le plaisir à jouer et l'observation d'autres athlètes élités performants.

La deuxième phase (*middle years*) de carrière se distinguerait par une structure de compétition et la participation de l'athlète à quelques entraînements par semaine. Cinq attributs de la force mentale seraient particulièrement travaillés au cours de cette période (attributs 4 à 6, 11 et 12, tableau I). Le développement de ces cinq attributs serait influencé notamment par la présence de rivalité en entraînement et en compétition, par la rationalisation des succès et des échecs ainsi que par le soutien et la guidance d'un réseau social qui comprend l'athlète.

Enfin, la troisième phase de carrière (*later years*) se définirait par la participation des athlètes à des compétitions dont les standards de réussite sont élevés. Durant cette phase, les athlètes seraient également très engagés dans leur sport comme en témoignerait la fréquence quotidienne de leur entraînement. Quatre autres attributs de la force mentale se développeraient au cours de cette phase (attributs 7 à 10, tableau I). Les expériences de compétition à un niveau élite, la simulation en entraînement, l'extraction des expériences positives, la rationalisation et l'utilisation des habiletés psychologiques contribueraient au développement de ces quatre derniers attributs au cours de cette phase. Les résultats suggèrent également qu'une fois acquise, la force mentale de l'athlète pourrait être maintenue grâce à trois éléments: l'utilisation d'habiletés psychologiques (la fixation d'objectifs, l'imagerie mentale, la reconstruction cognitive, etc.), la motivation et le désir pour le succès ainsi que la présence d'un réseau de support lié au contexte sportif (entraîneurs, coéquipiers, athlètes plus âgées, etc.) et à la vie personnelle de l'athlète (parents, amis, grands-parents, etc.) (Connaughton, Wadey et al., 2008). L'étude de Nicholls et al. (2009) appuierait les résultats de cette étude en suggérant que les augmentations en âge et en année d'expérience dans le sport prédiraient un plus haut niveau de force mentale chez l'athlète, tel qu'évalué par le *MT48*.

Les travaux de Bull et al. (2005) ont également démontré le rôle critique de l'environnement dans le développement de la force mentale chez les joueurs de cricket anglais, notamment par l'influence de deux facteurs clés: l'éducation et la transition vers un « environnement de cricket » approprié (Bull et al., 2005). L'éducation ferait référence à l'influence parentale et aux événements marquants de l'enfance qui pourraient prédisposer l'individu à devenir fort mentalement. « L'environnement de cricket » approprié se caractériserait par l'exposition précoce à des systèmes de jeux étrangers qui permettraient à l'athlète de développer une mentalité et

de nouvelles approches d'entraînement. L'environnement approprié devrait également donner à l'athlète débutant l'opportunité de faire face à des difficultés et d'apprendre de ces situations. Enfin, l'environnement idéal au développement de la force mentale permettrait à l'athlète d'apprendre qu'il doit travailler fort et efficacement s'il veut atteindre le succès. Les résultats de cette étude vont dans le même sens que ceux obtenus par Thelwell et al. (2005) suggérant que l'expérience de situations difficiles à l'intérieur et à l'extérieur du contexte sportif (ne pas être considéré lors d'une sélection, le manque de support parental dans ses études, etc.) et l'opportunité de relever et de réussir des défis (s'entraîner avec des athlètes plus âgés, être sélectionné quand il ne s'y attend pas, etc.) au cours des premières années de la carrière de l'athlète pourraient faciliter le développement de sa force mentale. De plus, Jones et al. (2007) précisent que non seulement la force mentale se développerait tout au long de la carrière de l'athlète, mais que son niveau pourrait aussi fluctuer au cours de cette même période.

En somme, la présence d'un réseau de soutien ou de modèles, l'expérience de situations difficiles ou étrangères, le sentiment de plaisir et l'utilisation de certaines habiletés psychologiques, telles que la rationalisation et la fixation d'objectifs, constitueraient des facteurs pouvant influencer positivement le développement de la force mentale chez les athlètes à travers les différentes étapes de leur cheminement sportif et personnel (Bull et al., 2005; Connaughton, Wadey et al., 2008; Jones et al., 2007; Nicholls et al., 2009; Thelwell et al., 2005).

But de l'étude

Cette étude qualitative s'inscrit dans la lignée de celles menées par Jones et al. (2002, 2007), Thelwell et al. (2005), Bull et al. (2005) et Gucciardi et al. (2008) qui se sont efforcés, en l'absence d'instruments de mesure jugés efficaces, de faire progresser l'état des connaissances sur la force mentale et son développement chez les athlètes. Plus précisément, des entrevues menées auprès d'athlètes élités et *super-élites* de niveau international, représentant différents sports et nationalités, ont permis d'identifier les caractéristiques clés de la force mentale associées aux dimensions affective, cognitive et comportementale de l'athlète (Gucciardi et al., 2008). Cependant, aucune recherche ne s'est intéressée à étudier la force mentale selon les perceptions d'athlètes évoluant à des niveaux inférieurs (Crust, 2008).

La présente étude vise principalement à investiguer le concept de force mentale selon la perception d'athlètes performant au niveau universitaire. Suivant les recommandations de Bull et al. (2005) et de Gucciardi et al. (2008) qui suggéraient l'étude du concept de force mentale en fonction d'une réalité culturelle précise, l'ensemble des athlètes participant à cette étude sont francophones et de nationalité québécoise.

Dans cette perspective, la question de recherche suivante a été soulevée :

Qu'est-ce que la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire ?

CHAPITRE 2 - MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre décrit l'ensemble des procédures méthodologiques utilisées afin de réaliser le but de cette étude. Dans les premières sections, il sera d'abord question du devis de recherche, de la méthode d'échantillonnage utilisée ainsi que de la collecte de données. Par la suite, les différents niveaux d'analyse seront expliqués et illustrés à l'aide d'exemples. Ce chapitre se terminera par la présentation des stratégies utilisées afin de respecter les critères de scientificité et, enfin, par la description des considérations éthiques.

Le devis de recherche

Étant donné que cette étude s'inscrit dans la lignée de celles menées par Jones et al. (2002) et Gucciardi et al (2008), une approche qualitative similaire a été retenue comme devis de recherche. Selon Strauss et Corbin (1998), l'emploi d'une méthodologie qualitative permettrait d'explorer un phénomène pour lequel très peu de connaissance ont été amassées. En ce sens, il n'existerait à ce jour aucun instrument de mesure valide de la force mentale (Bull et al., 2005; Connaughton, Hanton et al., 2008; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007; Thelweel et al., 2005). De plus, comme le souligne Connaughton, Hanton et al. (2008), « même si les études qualitatives ont permis d'améliorer notre compréhension de la force mentale, il est nécessaire d'élargir et de préciser cette base de connaissance » (p. 202). Les méthodes qualitatives permettraient également d'obtenir les détails qui sous-tendent un phénomène, comme les émotions ou les processus cognitifs des individus, qui peuvent être difficiles à étudier à l'aide des méthodes de recherche conventionnelles (Strauss & Corbin, 1998). Considérant les objectifs de l'étude, une méthode qualitative s'avèrerait donc

pertinente puisqu'elle permettrait aux participants d'exprimer dans leurs mots leur propre conception de la force mentale de façon précise et complète (Deslauriers & Kérisit, 1997).

Comme Gucciardi et al. (2008), la méthode qualitative utilisée dans cette étude est la théorisation ancrée. Cette approche est un modèle théorique qui guide à la fois la collecte de données et les analyses. Cependant, étant donné les limites temporelles associées à ce projet de maîtrise, une version abrégée de la théorisation ancrée a été appliquée à cette étude. Les implications liées à ce choix méthodologique seront discutées tout au long des prochaines sections.

La théorisation ancrée

Élaborée par Glasser et Strauss en 1967, la théorisation ancrée puise son inspiration philosophique dans l'interactionnisme symbolique dont les sept postulats de base sont les suivants :

- 1) les personnes ont la capacité de penser et cette capacité est modelée par les interactions sociales;
- 2) grâce aux interactions sociales, les personnes apprennent les significations et les symboles essentiels à l'expression de leurs pensées;
- 3) en retour, cet apprentissage permet aux personnes de mener à terme des actions et des interactions;
- 4) lorsque les personnes interprètent leur situation, elles modifient les significations et les symboles utilisés dans l'action;
- 5) ces modifications sont possibles, car les personnes possèdent la capacité d'interagir avec elle-même et d'examiner différentes possibilités d'action et les conséquences de ces actions;
- 6) les interactions avec soi-même et avec les autres permettent aux personnes de comprendre une situation et de faire des choix;
- 7) le contexte social des interactions représente la société et celle-ci se développe sous l'effet combiné des interactions et des actions humaines (Blumer, 1969, cité dans Legault, 2004, p. 49).

Le but de la théorisation ancrée est le développement de manière inductive d'une théorie qui est solidement enracinée dans les données empiriques

(Charmaz, 2006). L'induction peut être définie comme « un type de raisonnement qui commence avec l'étude d'une série de cas individuels, desquels sont extrapolés des catégories conceptuelles » (Charmaz, 2006, p. 15) Les stratégies inductives proposées par cette approche méthodologique permettent donc de développer progressivement, à partir de cas individuels, d'incidents ou d'expériences, des catégories conceptuelles plus abstraites. Ces catégories permettent de synthétiser, d'expliquer et de comprendre les données et d'identifier les modèles de relation (Charmaz, 2006). Comme le souligne Laperrière, la théorisation ancrée s'inscrit dans une perspective de découverte plutôt que de vérification :

« La théorisation ancrée ne vise pas tant la description d'un phénomène que l'élaboration d'une théorie pertinente à partir de celui-ci. En conséquence, la collecte et la codification des données n'y sont généralement pas assez extensives pour permettre la vérification d'hypothèse : elles ne permettent que de suggérer la théorie » (1997a, p. 312).

En ce sens, un chercheur désirant appliquer les principes de la théorisation ancrée ne devrait pas entamer son projet de recherche avec des théories préconçues, afin de permettre aux nouvelles théories d'émerger des données (Strauss & Corbin, 1998).

Selon Charmaz (2006), six éléments caractériseraient la théorisation ancrée des autres approches méthodologiques qualitatives : 1) le délai dans la réalisation de la revue de littérature se rapportant au sujet étudié; 2) l'échantillonnage théorique; 3) les processus simultanés de collecte de données et d'analyse; 4) la création de codes et de catégories à partir des données et non à partir d'hypothèses; 5) l'utilisation des mémos comme intermédiaire entre l'opération de codage et l'écriture du rapport final; 6) le développement de théories pouvant expliquer les comportements et les processus. Chacune de ces caractéristiques seront expliquées et mises en parallèle avec la méthodologie appliquée à cette étude.

L'échantillon

Cette section se divise en trois volets. Tout d'abord, les étapes de l'échantillonnage théorique, telles que proposées par la théorisation ancrée, seront expliquées. Par la suite, la procédure d'échantillonnage de la présente étude sera détaillée en précisant, d'une part en quoi elle se distingue de l'échantillonnage théorique original et, d'autre part les raisons de ce choix méthodologique. Enfin, le dernier volet traitera des stratégies de recrutement des participants pour cette étude.

L'échantillonnage théorique

Un des principes de base de la théorisation ancrée est que la collecte de données et les analyses s'exécutent de façon simultanée tout au long du processus de recherche (Charmaz, 2006). Selon cette méthode, l'échantillon théorique de départ est déterminé par la question de recherche. Les participants sont donc choisis en fonction de leur pertinence théorique en regard au but de l'étude et non pour leur représentativité de la population étudiée (Charmaz & Henwood, 2008; Laperrière, 1997; Strauss & Corbin, 1998). Aussitôt les premières données recueillies, celles-ci doivent être immédiatement analysées par un processus de codage tel que décrit dans la section analyse (Willig, 2001). Les résultats de ces analyses servent à guider l'échantillonnage subséquent. En ce sens, l'échantillon choisi doit permettre de faire progresser le déploiement des catégories conceptuelles et la vérification des liens théoriques (Laperrière, 1997a). Il doit également respecter le principe de la comparaison selon lequel « il faut recruter des individus provenant de milieux différents ou présentant des caractéristiques divergentes afin d'augmenter les chances de découvrir des variations conceptuelles » (Strauss & Corbin, 1998, cité dans Legault, 2004, p. 58).

C'est l'obtention d'une saturation théorique qui met fin au processus d'échantillonnage. Idéalement, le chercheur continue à échantillonner et à coder les données jusqu'à ce qu'il ne puisse plus identifier de nouvelles catégories et de nouveaux exemples de variation dans celles-ci (Willig, 2001). L'échantillon d'une étude basée sur les principes de la théorisation ancrée ne peut donc être entièrement déterminé à l'avance, car il est continuellement remanié en réponse aux analyses effectuées (Laperrière, 1997a).

Les procédures d'échantillonnage de l'étude

Cette étude n'a pu être menée en fonction des principes de l'échantillonnage théorique. C'est le modèle abrégé de la théorisation ancrée proposé par Willig (2001) qui a donc servi de base alternative à cette étude. Selon ce modèle abrégé, la collecte de donnée et les analyses ne se font pas de manière simultanée. Contrairement à la version originale, l'échantillon est déterminé dès le début du projet de recherche et n'est pas modifié par le résultat des analyses. La version abrégée propose donc que l'analyse des données soit réalisée selon les principes de la théorisation ancrée, mais sans retour sur le terrain. Par conséquent, la saturation théorique ne pourrait être appliquée qu'à l'intérieur des données recueillies. Selon Willig (2001), la version abrégée doit être utilisée lorsque le temps et les ressources du chercheur sont limités. Le choix d'utiliser cette version de la théorisation ancrée est donc justifié par le fait que cette étude s'inscrit dans le cadre d'un projet de maîtrise pour lequel des limites temporelles sont imposées. Par contre, les chercheurs de cette étude demeurent conscients de l'impact de ce choix méthodologique sur la qualité des résultats obtenus, notamment par le fait qu'ils n'ont pas eu l'opportunité de quitter les limites des données afin d'élargir et de raffiner leurs analyses (Willig, 2001).

Suivant les principes de la théorisation ancrée abrégée, les participants de cette étude ont donc été choisis en fonction de leur pertinence théorique en regard au but de l'étude (Willig, 2001). Dans cette perspective, 13 athlètes performant au niveau universitaire ont été sélectionnés. Parmi eux, deux athlètes ont permis de réaliser les entrevues pilotes et n'ont donc pas été pris en considération dans l'échantillon final. De plus, des informations obtenues au cours d'une entrevue ont indiqué que l'expérience d'un athlète correspondait au critère d'exclusion de l'étude. La participation de cet athlète n'a eu d'autre choix que d'être révoquée. L'échantillon final de cette étude s'est donc constitué de dix athlètes de niveau universitaire pratiquant l'un des sports suivants : le volley-ball, la natation, le badminton, le tennis ou le golf. Un portrait plus approfondi de l'échantillon sera présenté dans le prochain chapitre lors de la présentation des résultats.

Les considérations majeures pour la sélection de ces participants reposaient tout d'abord sur la citoyenneté québécoise. Puisque le but de cette étude est de définir la force mentale en fonction d'une réalité culturelle précise, il est essentiel que l'ensemble des participants partagent cette même culture québécoise. Dans le même ordre d'idée, la capacité de comprendre et de s'exprimer en français de façon courante et fluide constituait le deuxième critère d'inclusion de cet échantillon. Le fait que l'ensemble des athlètes de l'échantillon étudiaient, au moment de l'étude, dans une université francophone, contribuait à nous garantir la présence de qualités de base en ce qui a trait à leur capacité de communication et de compréhension de la langue. Comme troisième critère, l'athlète devait s'être illustré sur le plan sportif par de bonnes performances au cours de son cheminement universitaire. Puisque la performance serait liée à un haut niveau de force mentale (Bull et al., 2005; Connaughton, Hanton, et al., 2008; Hollander & Acevedo, 2000; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell et al., 2005) il était nécessaire que les participants aient un rendement athlétique élevé pour bien

cerner la problématique de cette étude. Ainsi, en lien avec les études de Jones et al. (2002) et de Thelwell et al. (2005), qui ont utilisé les distinctions internationales reçues par l'athlète comme critère de sélection, les participants de cette étude devaient avoir l'une ou l'autre de ces caractéristiques :

1. Avoir obtenu le titre d'athlète de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
2. Avoir obtenu le titre de recrue de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
3. Avoir été membre d'une équipe étoile universitaire.
4. Avoir obtenu l'une des trois premières places à un championnat provincial universitaire (sports individuels).
5. Être détenteur d'un record provincial ou national de niveau universitaire (sports individuels).
6. Avoir obtenu le titre de joueur le plus utile à son équipe (de niveau universitaire).
7. Avoir pris part aux Jeux mondiaux universitaires (Universiade).

Ces informations étaient disponibles sur les sites Internet des universités et ont été confirmées auprès des athlètes au moment de l'entrevue. Comme dernier critère d'inclusion, les athlètes sélectionnés devaient avoir 18 ans et plus.

En ce qui a trait au critère d'exclusion, les participants sélectionnés ne devaient pas être (ou avoir été) membres d'une équipe nationale ou prendre part (ou avoir pris part) à des compétitions de niveau international dans un contexte non universitaire.

La stratégie de recrutement

C'est par le biais de sites Internet d'universités que s'est effectuée la première sélection des athlètes de l'échantillon. Ces sites contenaient les notes biographiques des athlètes ainsi que leurs résultats respectifs. Ces informations ont permis de dresser la liste des athlètes qui respectaient les critères d'inclusion de cette étude. Cette première sélection a évité de faire perdre du temps aux athlètes qui ne possédaient pas les caractéristiques requises pour prendre part à cette étude.

Une lettre de recrutement (voir l'appendice A) a par la suite été envoyée aux athlètes identifiés par l'entremise d'un courrier électronique. Cette lettre contenait les raisons pour lesquelles la participation de l'athlète était sollicitée ainsi qu'une description de l'étude et de ses objectifs. De plus, la lettre expliquait les implications inhérentes à la participation à l'étude (temps et énergie), le protocole de recherche et les aspects liés à sa confidentialité. Enfin, les critères d'inclusion et d'exclusion y étaient décrits de façon à ce que les athlètes puissent confirmer ou non la véracité des informations recueillies sur le site Internet concernant leur cheminement athlétique universitaire. Les athlètes désirant faire parti de l'étude devaient nous en informer par l'envoi d'un courrier électronique. Un rendez-vous était alors fixé par l'entremise d'un courriel individualisé à chaque participant.

Deux semaines avant l'entrevue, nous avons fait parvenir aux participants un document explicatif (voir l'appendice B) qui reprenait les explications préalablement données sur les buts de la recherche et le protocole utilisé. Afin de familiariser le participant avec le processus de l'entrevue et de maximiser la synthèse et la récupération en mémoire d'informations pertinentes, un résumé de l'entrevue et des exemples de questions ont également été transmis aux participants (Hanton & Connaughton, 2002; Jones et al., 2007; Lessard-Hébert, Goyette & Boutin, 1996). De plus, ce

document contenait les raisons de l'utilisation d'un enregistrement audio, les informations relatives à la confidentialité du protocole et informait le participant de son droit de se retirer de l'entretien sans qu'aucun préjudice ne lui soit rendu (Lessard-Hébert et al., 1996).

Enfin, le chercheur communiqua une dernière fois par courriel avec le participant pour s'assurer qu'il avait bien reçu et compris le document explicatif et pour confirmer le rendez-vous en précisant la date, le lieu et l'heure (Lessard-Hébert et al., 1996).

La collecte de données

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'utilisation de la version abrégée de la théorisation ancrée dans cette étude a fait en sorte que la collecte de données s'est effectuée indépendamment des analyses. Par conséquent, seulement deux éléments seront présentés dans cette section : le cadre d'entrevue utilisé et le protocole de collecte de données.

L'outil de collecte de données

Une entrevue de type semi-dirigé à questions ouvertes a été conduite par l'étudiante chercheuse avec chaque athlète de l'échantillon. Afin d'être en mesure de répondre avec précision aux questions de recherche, un cadre d'entrevue (voir l'appendice C) a été construit sur mesure. Ce cadre d'entrevue a été élaboré en se basant principalement sur celui utilisé par Hays, Maynard, Thomas, et Bawden (2007) ainsi que sur les recommandations données dans l'ouvrage de Patton (2002) concernant la méthodologie qualitative en recherche. En somme, chaque entretien avait la même structure de base, mais s'est individualisé en fonction des informations

données par les athlètes de façon à enrichir au maximum la prise d'informations (Patton, 2002).

L'entrevue était structurée en cinq parties. Tout d'abord, une introduction standardisée à l'ensemble des participants était exposée. Nous y relations la pertinence de l'étude, le rappel de la confidentialité et les raisons de l'utilisation d'un enregistrement audio (Hays et al., 2007; Jones et al., 2002). De plus, par le biais de cette introduction, les participants étaient informés qu'il n'y avait pas de bonnes ou de mauvaises réponses et qu'ils disposaient de tout leur temps pour répondre. Afin de diminuer les biais liés à la mémoire, nous leur demandions également de spécifier lorsqu'ils oublièrent une information ou s'ils en doutaient (Moss, 1979).

La deuxième partie de l'entrevue contenait des questions générales concernant la force mentale d'un athlète. Par exemple, le participant était amené à expliquer dans quelles circonstances ou contextes il avait déjà entendu parler de la force mentale.

La troisième partie de l'entrevue correspondait aux questions portant sur les caractéristiques spécifiques d'un athlète fort mentalement. Ces questions étaient réparties en trois dimensions (cognitive, affective et comportementale) qui permettaient d'obtenir une vision globale et complète de la force mentale (Gucciardi et al., 2008). Dans cette section, les participants étaient invités à identifier, décrire et expliquer par des exemples concrets leurs propos. Il leur était également demandé comment les athlètes forts mentalement arrivent à composer avec la pression médiatique.

La quatrième section de l'entrevue touchait les facteurs de développement, de maintien et de diminution de la force mentale. De plus, il était demandé

aux participants de décrire le moment où leur force mentale a été la plus sollicitée au cours de leur carrière sportive.

Enfin, la dernière section permettait aux participants d'exprimer leur opinion sur l'entrevue et d'ajouter toute autre information qu'ils jugeaient pertinente. C'est également dans cette section que les questions personnelles et techniques étaient posées, concernant notamment l'âge et le nombre d'années d'expérience dans le sport. Comme le souligne Lessard-Hébert et al. (1996), il faut éviter de commencer l'entrevue par des questions précises concernant des détails techniques afin de ne pas brimer la spontanéité du participant et de favoriser les réponses ouvertes.

Tout au long de l'entretien, l'interviewer a tenté d'obtenir des clarifications et des exemples concrets de la part des participants de manière à avoir une compréhension profonde et juste de leurs propos (Patton, 2002).

Les procédures de collecte de données

Deux études pilotes ont d'abord été réalisées afin de vérifier la qualité du contenu de l'entrevue et permettre à l'auteur de la présente recherche de développer les habiletés pratiques nécessaires pour mener des entrevues de qualité (Gould et al., 2002; Hanton & Connaughton, 2002; Hays et al., 2007). Il est important de préciser que l'ensemble du protocole de recherche utilisé dans le cadre des entrevues pilotes a été le même que celui utilisé tout au long de l'étude.

L'ensemble des entrevues ont été réalisées par l'auteur de cette recherche. Le local utilisé constituait un environnement calme dans lequel les risques d'être interrompu étaient minimes. L'interviewer et le participant étaient assis face-à-face, séparés par une table sur laquelle étaient disposés un

magnétophone, un crayon, une bouteille d'eau, une boîte de mouchoirs, le formulaire de consentement et un carnet de notes. Tout au long des entrevues, l'interviewer a tenté de rendre la discussion agréable de façon à ce que les participants se sentent à l'aise et bien compris. En ce sens, l'entretien a été présenté comme une rencontre entre deux personnes du même niveau, et non comme celle d'un chercheur avec un participant.

Afin d'être admis à l'étude, les participants devaient avoir lu et accepté le formulaire de consentement (voir l'appendice D). En plus de l'enregistrement audio, des notes écrites étaient prises par l'interviewer tout au long de l'entrevue pour aider à formuler de nouvelles questions, faciliter le processus de transcription et les analyses subséquentes (Patton, 2002). À la fin de l'entrevue, un document (voir l'appendice E) contenant une liste des ressources disponibles en cas de besoin ainsi qu'une liste de références portant sur la force mentale était donné aux participants. La durée moyenne des entrevues était de 37 minutes.

L'analyse des données

La transcription des entrevues

Les dix entrevues de l'échantillon ainsi que les deux entrevues pilotes, préalablement enregistrées sur bande audio, ont été retranscrites intégralement par l'auteur de cette recherche. Une copie de cette transcription (verbatim) a été envoyée au participant concerné afin qu'il puisse en vérifier le contenu (Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Hays et al., 2007; Jones et al., 2002, 2007). Tous les participants ont confirmé et approuvé la transcription réalisée de leur entrevue.

L'analyse en trois temps

L'analyse des dix verbatims s'est effectuée à l'aide du logiciel QDA Miner 3. L'emploi de ce logiciel nous a permis de réaliser les analyses en respectant les trois niveaux d'analyse de la théorisation ancrée proposés par Strauss et Corbin (1998), soit la codification ouverte, la codification axiale et la codification sélective. La base de ces trois étapes d'analyse est le processus de mise en comparaison tel qu'expliqué par Laperrière (1997a) dans l'extrait suivant :

« La méthode comparative est au cœur de l'analyse en théorisation ancrée et vise à faire ressortir tour à tour les similitudes et les contrastes entre les données, dans le but de cerner leurs caractéristiques, leurs relations et les déterminants de leurs variations. On y a recours à toutes les étapes de l'élaboration théorique, depuis la spécification des concepts jusqu'à la réduction finale de la théorie en ses lignes essentielles » (p. 317).

La codification ouverte

Strauss et Corbin définissent la codification ouverte comme un processus permettant l'éclatement, l'examen, la comparaison, la conceptualisation et la catégorisation des données (1990, cité dans Kendall, 1999, p. 746). Pour y arriver, la codification ouverte vise d'abord à faire émerger des données le plus grand nombre de concepts possibles (Willig, 2001). Les concepts ne désignent pas les données elles-mêmes, mais bien ce qu'elles représentent, ce à quoi elles renvoient (Laperrière, 1997a). Dans cette étude, un codage ligne par ligne a donc permis d'étiqueter toutes les phrases ou parties de phrases significatives par un code conceptuel. Par exemple, les codes (1) « démonstration d'émotions positives », (2) « combatif », (3) « adversité¹ générale », (4) « rigueur dans l'effort » et (5) « encourager ses coéquipiers » ont été successivement créés afin de conceptualiser tous les éléments significatifs contenus dans l'extrait suivant :

¹ Les termes « adversité », « obstacle », « difficulté » et « échec » sont utilisés de façon interchangeable dans ce mémoire.

«(1) Moi je pense qu'une manifestation, ça serait de festoyer après un point. Pis je pense que c'est ça que tu dirais ou de (2) jamais lâcher tsé. Quand il y a un... ou comme (3) une situation qui aurait qui aurait l'air un peu tsé tu as aucune chance que ça arrive là, pis (4) tu cours, pis tu donnes tout ce que tu as pour essayer d'aller chercher la balle pour la ramener dans l'équipe, pis (5) d'encourager les autres, pis taper dans les mains tsé je pense que c'est ça » (Participant 52V).

Cette première étape de codage ligne par ligne, effectuée pour les dix verbatims, a généré 443 codes différents. Par la suite, il s'agissait de découvrir, par comparaison, les ressemblances et les différences entre les concepts identifiés. Pour se faire, l'ensemble des codes ont été réexaminés. Les codes jugés similaires dans leur nature ou reliés dans leur sens ont été groupés sous un concept plus abstrait appelé catégorie (Strauss & Corbin, 1998). Par exemple, les codes « focus », « focalisation » et « attention » ont été regroupés sous un seul code nommé « aptitude de concentration ». Ce code a par la suite été placé sous la catégorie « capacité de concentration ». Afin d'être en mesure de bien catégoriser les codes, chacune des catégories ont été définies en fonction de leurs propriétés et de leurs dimensions (Laperrière, 1997a; Strauss & Corbin, 1998). Les propriétés réfèrent aux caractéristiques ou aux attributs (généraux et spécifiques) d'une catégorie. Les dimensions représentent l'emplacement d'une propriété le long d'un continuum de variation. À l'extrême, le processus de mise en dimension mène à la recherche de cas négatifs afin de cerner les limites externes du phénomène à l'étude (Laperrière, 1997a, p. 316). Par exemple, pour la catégorie « capacité de concentration», l'une des propriétés identifiées fut « le niveau de concentration » pour laquelle trois dimensions furent découvertes, soit « l'absence de concentration », « un faible niveau de concentration » et « un niveau élevé de concentration ».

Identifier les propriétés et dimensions des catégories permet de découvrir d'autres catégories et sous-catégories ainsi que de faire émerger les

premiers modèles de relation entre celles-ci (Strauss & Corbin, 1998). Par exemple, au terme de cette étape, il nous était possible de supposer l'existence d'une relation entre les catégories « capacité de concentration » et « situation de distraction ». Selon ces premières analyses, les athlètes forts mentalement seraient en mesure d'atteindre un haut niveau de concentration lorsqu'ils font face à des situations où il y a des éléments de distraction (une foule hostile, un bris de matériel, de mauvaises conditions météorologiques, etc.). Comme le propose le principe de la saturation théorique, les catégories ont été remaniées jusqu'à ce qu'aucune nouvelle donnée ne vienne les contredire (Laperrière, 1997a).

Strauss et Corbin (1998) soutiennent que l'étape de catégorisation est importante puisqu'elle permet de réduire le nombre de codes avec lesquels le chercheur travaille. En ce sens, le processus de catégorisation a permis de réduire à 174 le nombre de codes regroupés en 17 grandes catégories. Ces grandes catégories ont par la suite été divisées en plusieurs sous-catégories contenant elles-mêmes plusieurs niveaux comme l'illustre l'exemple à la page suivante.

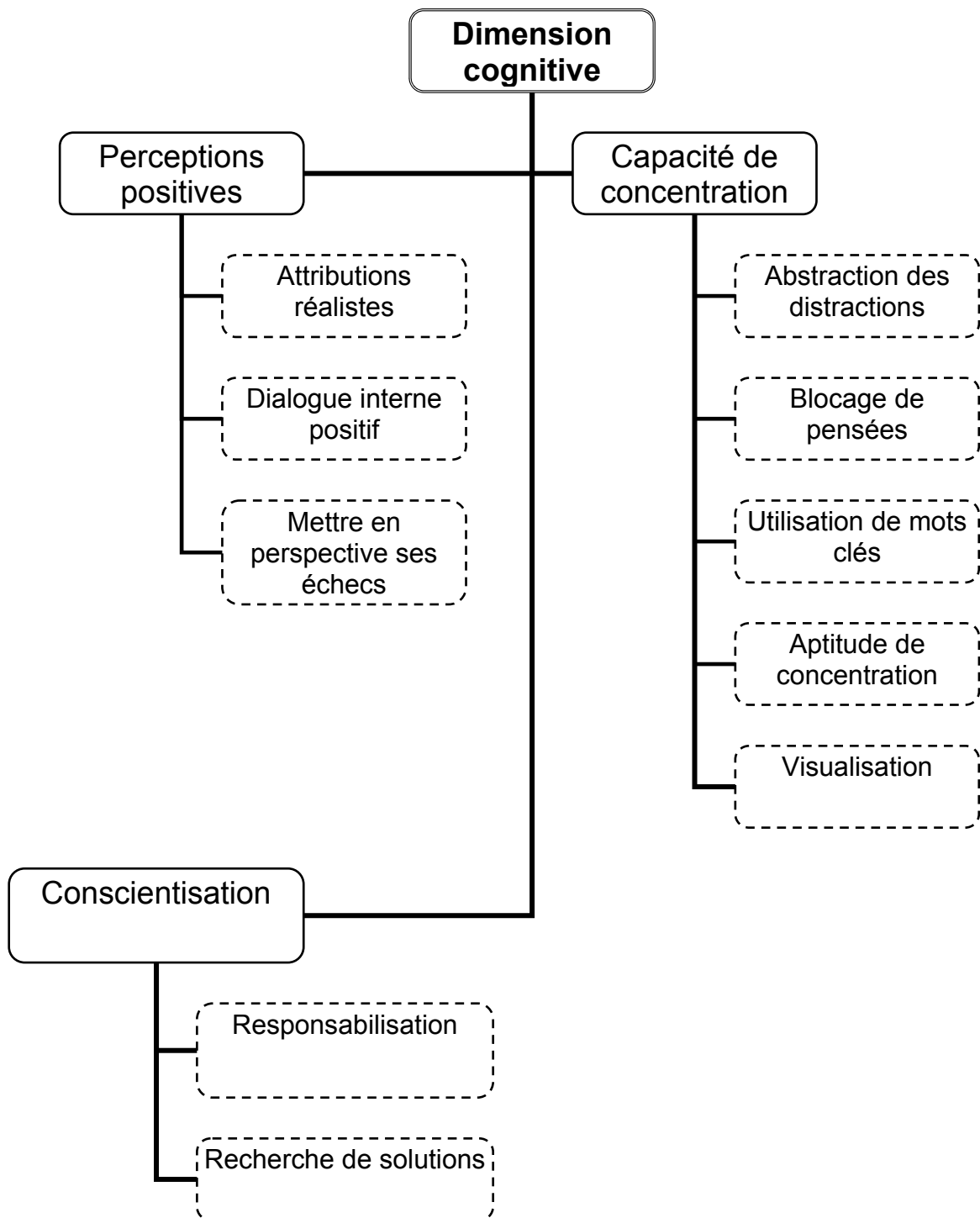


Figure 1. Les différents niveaux de sous-catégories de la catégorie « dimension cognitive ».

La codification axiale

Il est d'abord important de mentionner que les étapes de codification ouverte et axiale ne sont pas deux processus séparés et linéaires (Strauss et Corbin, 1998). Au cours de l'analyse, ces deux types de codification ont été menés en parallèle. Cependant, la codification axiale n'a pu débiter que lorsque le processus de codification ouvert a permis de faire émerger assez de catégories. Le but de ce deuxième niveau de codification est de dégager des relations entre les catégories et les sous-catégories afin d'obtenir des explications plus précises et complètes du phénomène à l'étude (Strauss & Corbin, 1998). Les sous-catégories, contrairement aux catégories, ne concernent pas un phénomène complet mais des aspects spécifiques de celui-ci en indiquant, par exemple, où, quand, pourquoi et comment un phénomène est susceptible de se produire (Legault, 2006; Strauss & Corbin, 1998).

« Cette étape de codage est dite axiale, car la codification se fait autour de l'axe de chacune des catégories et des sous-catégories, au niveau de leurs propriétés et dimensions » (Legault, 2006, p. 66). La codification axiale permet ainsi de voir comment les catégories sont reliées entre elles et comment elles s'entrecoupent (Strauss et Corbin, 1998).

Suivant l'approche proposée par Strauss et Corbin (1998), quatre tâches ont été réalisées au cours de cette étape de codification. Premièrement, le processus d'identification des propriétés et des dimensions des catégories, débuté à l'étape de codification ouverte, s'est poursuivi. Deuxièmement, l'ensemble des conditions, des actions/interactions et des conséquences associées à une catégorie ont été identifiées à l'aide d'un modèle paradigmatique. Troisièmement, les catégories et les sous-catégories ont été mises en relation par la formulation de propositions relationnelles. Enfin, le

chercheur s'est afféré à identifier dans les données des indices qui pourraient indiquer comment les catégories majeures sont reliées entre elles.

Comme nous l'avons mentionné, Strauss et Corbin (1998) suggèrent l'utilisation d'un modèle paradigmatique afin de guider le processus de codification axiale. Ce modèle contient six dimensions prédéterminées avec lesquelles le chercheur devrait analyser l'ensemble des catégories : les causes, le contexte, les conditions structurelles, les actions/interactions et les conséquences (Laperrière, 1997a). Par contre comme le souligne Laperrière :

« Le paradigme de codification est avant tout un instrument et, bien sûr, des propriétés d'un autre ordre peuvent être établies [...]. Ce qui importe ici, c'est la mise en relation des catégories élaborées, dans le but d'intégrer et de pousser plus en avant la théorie» (1997a, p. 320).

Dans cette perspective, le processus de codification axiale réalisé dans cette étude s'est inspiré du modèle paradigmatique de Strauss et Corbin (1998), mais sans se laisser encadrer de façon rigide par celui-ci. D'autres dimensions ont donc été créées afin de pouvoir explorer les catégories émergentes de façon plus intuitive.

Pour aider au processus de codification ouverte et axiale, Strauss et Corbin (1998) proposent l'utilisation de mémos et de diagrammes. « Les mémos et les diagrammes sont essentiels aux processus d'analyse car ils permettent de conserver une trace du processus de pensée analytique du chercheur » (Legault, 2006, p. 63). Tout dépendamment à quelle étape de codification ils sont réalisés, les mémos vont contenir différents types d'informations (Strauss et Corbin, 1998). Par exemple, dans la codification ouverte, les mémos contiennent les premières impressions du chercheur incluant les catégories, les concepts qui pointent ces catégories et quelques propriétés et dimensions. Au fur et à mesure que l'analyse progresse, les mémos

deviennent de plus en plus abstraits. Pour la codification axiale, les mémos permettent aux chercheurs d'élaborer les premières hypothèses concernant les relations entre les catégories et les processus qui sous-tendent le phénomène à l'étude (Charmaz, 2006). À titre d'exemple, voici un extrait d'un mémo portant sur la catégorie « situation de blessure ».

Jeudi, le 2 avril 2009

Situation de blessure

Une blessure peut amener l'athlète à se retirer de la pratique de son sport pour un certain temps. Il existerait différents niveaux de gravité pour une blessure impliquant des conséquences différentes.

Les blessures feraient vivre certaines émotions à l'athlète comme la déception et la colère. L'athlète peut également vivre de la frustration contre lui-même parce qu'il se sent responsable de sa blessure, ou ressentir de la frustration générale parce qu'il n'est plus en mesure de se développer (il n'a plus le contrôle). En plus de vivre ses émotions négatives, l'athlète peut s'ennuyer de son sport et trouver le temps très long. Les blessures peuvent avoir lieu dans des situations en lien avec le sport (l'entraînement ou la compétition), ou dans d'autres situations de la vie quotidienne. Il semble que des blessures survenues à l'extérieur du contexte sportif génèrent davantage de frustration et de remords (culpabilité). L'entraîneur peut également manifester de la frustration à l'égard de la condition de l'athlète.

La catégorie blessure pourrait aussi englober les maladies ou l'épuisement.

Est-ce que les impacts d'une blessure sont plus graves chez les athlètes de niveau professionnel et olympique? On peut supposer que oui puisque l'athlète professionnel vit généralement de son sport.

C'est également à l'étape de codification axiale qu'ont été utilisés les diagrammes pour la première fois (voir figure 1). « Les diagrammes permettent de synthétiser visuellement les liens mis au jour et de les saisir rapidement » (Laperrière, 1997a, p. 320).

La codification sélective

La codification sélective représente l'aboutissement du processus d'analyse et vise l'intégration finale de la théorie par rapport à une catégorie centrale (Strauss et Corbin, 1998). La catégorie centrale représente le thème principal de la recherche, c'est-à-dire un condensé de tout le processus d'analyse (Strauss et Corbin, 1998). Afin d'identifier cette catégorie centrale, six critères ont été respectés : 1) elle devait être centrale, c'est-à-dire que toutes les catégories majeures devaient lui être reliées; 2) elle devait apparaître fréquemment dans les données; 3) l'explication qui émerge lorsque l'on relit les catégorie devait être logique et cohérente; 4) le nom ou la phrase utilisée pour décrire la catégorie centrale devait être assez abstrait; 5) l'analyse de cette catégorie centrale devait faire augmenter le pouvoir explicatif et la profondeur de la théorie; 6) elle devait être capable d'expliquer les variations ou les différences individuelles obtenues dans la théorie (Strauss & Corbin 1998). Dans cette étude, la catégorie « résilience » a été identifiée comme étant centrale à l'étude. Par la suite, les propriétés et dimensions de cette catégorie centrale ont été identifiées afin qu'elle puisse être mise en relation avec l'ensemble des autres catégories.

L'intégration des catégories en un modèle théorique constitue l'aboutissement du processus d'analyse et de réflexion entamé par le chercheur dès la collecte de données :

« Comme dans les autres étapes de l'analyse, l'intégration est le résultat d'une interaction entre l'analyste et ses données [...] cette interaction comprend non seulement l'analyste en tant que personne, mais également le développement de sa réflexion telle qu'elle a été consignée dans les mémos et les diagrammes » (Strauss et Corbin, 1998, cité dans Legault, 2006, p. 70).

Selon les principes de l'échantillonnage théorique, le modèle théorique issu de cette opération doit à son tour être vérifié et complété par la collecte de nouvelles données jusqu'à l'obtention d'une saturation théorique (Laperrière,

1997a). Cependant, étant donné que cette étude s'inscrit dans la version abrégée de la théorisation ancrée, le modèle théorique de la force mentale issu des codifications ouvertes, axiales et sélectives n'a pu être confronté et comparé à d'autres échantillons (Willig, 2001). Le processus de codification s'est donc terminé lorsqu'aucune nouvelle donnée issue des dix verbatims n'est venue modifier la théorie construite.

Les stratégies pour accroître la validité

Afin d'augmenter la crédibilité de la recherche, plusieurs stratégies ont été adoptées en fonction des trois critères de scientificité de la recherche qualitative élaborés par Laperrière (1994). Dans cette perspective, les critères traditionnels de validité interne, validité externe et fidélité sont remplacés par ceux de crédibilité, de transférabilité et de fiabilité.

Tout d'abord, le critère de crédibilité (validité interne) signifie que les interprétations théoriques émergeant de la recherche doivent correspondre aux données empiriques et être significatives tant pour la communauté scientifique que pour les acteurs du phénomène à l'étude (Laperrière, 1994, p. 57). Parmi les stratégies proposées par Laperrière (1997b) pour augmenter la crédibilité, quatre d'entre-elles ont été appliquées à l'étude. Tout d'abord, un second chercheur impliqué dans la présente étude, mais n'ayant pas été sur le terrain interviewer les participants (directeur de maîtrise), a été invité à se questionner et à émettre son opinion afin d'assurer une plus grande neutralité au processus de recherche. De plus, un chercheur indépendant s'est appliqué à contre-coder l'ensemble des verbatims à l'aide de la grille de codes finale (catégories, sous-catégories et codes) issue des trois étapes de codification décrites ci-haut (Mukamusera, Lacourse &

Couturier, 2006). Ce processus de contre-codage a permis de mettre en lumière d'autres points de vue et de faire naître de nouveaux questionnements concernant les données. La crédibilité de l'étude a également été améliorée grâce à la réalisation d'une codification précise, consistante et exhaustive. Enfin, les catégories et les hypothèses de relation entre celles-ci ont été reformulées jusqu'à l'atteinte d'une saturation théorique.

Le critère de transférabilité (validité externe) renvoie à la possibilité de généraliser les observations à d'autres objets ou contextes (Drapeau, 2004). En d'autres termes, Legault (2006) résume le critère de transférabilité par la question suivante : « En quoi la théorie issue des données recueillies auprès d'un échantillon précis et limité peut-elle aider à comprendre la dynamique d'une situation présentant des caractéristiques similaires ? » (p. 72). Selon Laperrière (1994) et Drapeau (2004), l'une des façons de s'assurer de la transférabilité des résultats est de décrire le plus exactement possible la population étudiée. Comme le souligne Boudreau et Arseneault (1994) :

« une description étendue des sujets, du terrain, des conditions sociales de l'étude, de l'évolution historique du phénomène ainsi que des précisions sur la définition et la signification accordées aux termes et construits utilisés permettra une comparaison appropriée des résultats et de maximiser la validité externe » (cité dans Drapeau, 2004, p. 82)

Afin de respecter cette recommandation, nous avons inclus dans ce mémoire une description détaillée du groupe étudié et du contexte dans lequel il évolue en plus de fournir un maximum d'informations concernant la collecte et l'analyse des données (Laperrière, 1994, 1997b ; Drapeau, 2004). Les définitions opérationnelles des principaux codes et catégories utilisés dans notre modèle théorique de la force mentale seront également fournies pour deux raisons : 1) afin qu'il soit possible d'estimer le degré et le type de similitude entre les participants observés et d'autres participants pour

lesquels on voudrait transférer les conclusions ; 2) permettre de mieux comprendre le modèle théorique présenté (Mukamusera et al., 2006).

Finalement, le critère de fiabilité (fidélité) repose sur un ensemble de mesures qui permettent la révision et l'évaluation, par d'autres chercheurs, de la démarche employée au cours de la recherche (Laperrière, 1994). Afin d'augmenter la fiabilité de cette étude, quatre stratégies proposées par Laperrière (1994) ont été utilisées : 1) utiliser un magnétophone lors des entrevues afin de permettre un accès facile et direct aux données ; 2) spécifier l'ensemble des stratégies de collecte et d'analyse afin qu'il soit possible pour tout autre chercheur de réévaluer la démarche utilisée ; 3) décrire de façon détaillée l'échantillon ; 4) identifier et noter clairement l'influence du processus de recherche et du contexte de l'étude sur les données recueillies.

Les considérations éthiques

Le consentement libre et éclairé

Afin d'obtenir un consentement libre et éclairé des participants, un formulaire (voir l'appendice D) décrivant les objectifs de l'étude, la nature de la participation attendue, les raisons de l'utilisation d'un enregistrement audio et les informations relatives à la confidentialité du protocole devait être lu, compris et signé par chaque participant avant de débiter l'entrevue. Ce document informait également le participant des avantages et des inconvénients liés à la participation à l'étude et de son droit de se retirer de l'entretien sans qu'aucun préjudice ne lui soit rendu.

La confidentialité

La confidentialité des informations fournies par les participants a été assurée par le fait que seul le présent chercheur ainsi que son directeur de recherche ont eu accès aux enregistrements audio. Ces enregistrements ont été identifiés par un code que seuls ces deux chercheurs pouvaient déchiffrer. Toutes les informations permettant d'identifier un participant (nom de lieu, événements, etc.) ont été modifiées ou supprimées des analyses et de la rédaction de ce mémoire. Finalement, les enregistrements audio et les verbatims ont été gardés dans un lieu sûr et seront détruits après un délai de sept ans.

Les mesures de protection

Les chercheurs de cette étude étaient conscients que certaines révélations ou certains sujets abordés au cours de l'entretien pouvaient générer des émotions négatives ou un état de fragilité psychologique chez les participants. Afin de diminuer l'impact négatif que pouvait susciter cet entretien, une liste de références (voir l'appendice E) contenant les numéros de téléphone et les adresses de différents centres d'aide psychologique a été donnée à chaque participant à la fin de l'entrevue.

Enfin, il est important de mentionner qu'un certificat éthique avait été octroyé pour ce projet par l'Université de Montréal (voir l'appendice F). La réalisation de l'étude est donc conforme aux règlements du Comité d'éthique de la recherche de l'Université de Montréal.

CHAPITRE 3 – PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Cette section recense les résultats obtenus au terme de l'analyse des dix verbatims. Dans un premier temps, le profil des participants de l'étude et les particularités associées à la pratique du sport universitaire seront détaillés. Par la suite, une description exhaustive des trois grandes catégories ayant émergé des analyses sera présentée dans l'ordre suivant : les composantes de la force mentale, les situations de force mentale et les réactions des athlètes forts mentalement. Enfin, veuillez noter que certaines définitions opérationnelles des concepts utilisés dans ce chapitre ont été placées sous forme de notes de bas de page afin d'alléger le texte et de faciliter un accès rapide.

Profil des participants

Les résultats présents dans ce chapitre sont issus de l'analyse des entrevues effectuées auprès de dix athlètes (six femmes et quatre hommes) québécois francophones performant au niveau universitaire, ayant été sélectionnés en fonction des critères d'inclusion et d'exclusion de cette étude (voir la section procédure d'échantillonnage de l'étude). L'âge des athlètes sélectionnés était en moyenne de 22,50 ans et variait entre 20 et 27 ans. Même si le nombre total d'années d'expérience² dans le sport était relativement élevé pour l'ensemble des participants (moyenne de 12,20 ans), le nombre d'années d'expérience au niveau universitaire variait, d'un participant à l'autre, entre un et sept ans (moyenne de 3,67 ans). Les domaines d'étude des participants étaient également très diversifiés : psychologie, gestion d'entreprise, droit, éducation physique, médecine, orthophonie, génie biomédical, psychoéducation et sociologie. Enfin, nous vous rappelons que cinq sports étaient représentés dans cet échantillon soit le tennis, le volley-ball, la

² Le nombre total d'années d'expérience est basé sur l'âge auquel les athlètes ont débuté la pratique de leur sport.

natation, le badminton et le golf. Afin de permettre au lecteur de bien cerner les contextes dans lesquels évoluaient les athlètes au moment de l'étude et d'améliorer la transférabilité des résultats, une description de l'implication des participants dans chaque sport sera présentée en se basant sur leurs déclarations au cours des entrevues. Enfin, les spécificités associées aux sports de niveau universitaire seront décrites.

Le tennis universitaire

Le tennis était pratiqué par deux participantes de l'échantillon. Selon elles, le tennis universitaire se distingue du tennis professionnel par le concept d'équipe. Au niveau universitaire, chaque athlète occupe un rang dans l'équipe. Lors des compétitions³, chaque membre de l'équipe affronte l'athlète de l'université adverse qui occupe le même rang que lui. L'athlète qui remporte son match permet à son équipe d'accumuler des points :

« Chaque match gagné donne un point à l'université c'est sur un total de six points. Plus on a trois doubles. Comme trois matchs de double, *pis* il faut gagner deux des trois doubles pour avoir le point en double » (Participant 62T).

Par conséquent, si l'athlète universitaire perd son match, il est toujours possible pour lui de gagner par le cumulatif des points de son équipe. En moyenne, ces deux athlètes s'entraînaient⁴ douze heures par semaine. Le temps accordé au conditionnement physique⁵ pour sa part variait en fonction des disponibilités des athlètes et du moment dans la saison.

³ Les termes « compétition » et « tournoi » sont utilisés de façon interchangeable dans ce mémoire.

⁴ Les séances d'entraînement font référence aux « pratiques » que l'athlète va avoir sur une base régulière et qui sont organisées et dirigées par l'entraîneur.

⁵ Programme d'entraînement musculaire et cardiovasculaire qui s'exécute à l'extérieur des heures habituelles de pratique.

Le volley-ball universitaire

Ce sport était pratiqué par trois athlètes de l'échantillon (une femme et deux hommes). La pratique du volley-ball au niveau universitaire impliquerait un grand investissement de temps et d'énergie de la part des athlètes. En ce sens, sans avoir précisé le nombre d'heures, les trois participants ont souligné l'importance du volume d'entraînement et du conditionnement physique dans leur emploi du temps hebdomadaire.

La natation universitaire

Deux athlètes de l'échantillon pratiquaient la natation (un homme et une femme). Selon eux, l'entraînement serait une composante primordiale de la réussite dans leur sport. En ce sens, en plus d'être très exigeants physiquement, les entraînements de natation au niveau universitaire seraient également très fréquents (dix à douze fois par semaine). De plus, contrairement à la plupart des sports universitaires, l'entraînement en natation serait constant tout au long de l'année. Comme le souligne l'un des participants, une légère baisse d'entraînement aurait une influence directe sur la performance de l'athlète :

« Quand on a ces semaines de congé là, ça nous prend à peu près deux mois, un bon deux trois mois avant de revenir pas loin de où est-ce qu'on était avant d'arrêter » (Participant 121N).

Le badminton universitaire

Le badminton était représenté dans cet échantillon par une seule athlète. Comme le tennis, il semble que la notion d'équipe soit également présente dans le badminton universitaire, c'est-à-dire qu'il y aurait, au cours de la saison, un championnat par équipe ainsi qu'un championnat individuel. Cette participante s'entraînait environ six heures par semaine, mais ce temps pouvait augmenter à l'approche d'une compétition.

Le golf universitaire

Ce sport a été représenté par deux athlètes de l'échantillon (un homme et une femme). Selon eux, tout comme le tennis et le badminton, le golf universitaire posséderait également une dimension d'équipe. En ce sens, lors de tournois universitaires, les scores individuels de quatre athlètes sur cinq sont comptabilisés dans le résultat final. Au niveau de l'entraînement, les athlètes interviewés mentionnaient qu'ils n'avaient pas de temps fixe à respecter et que le nombre d'entraînements variait d'un athlète à l'autre. Le temps et l'intensité d'entraînement variaient également selon la période de l'année et pouvaient osciller entre 40 et 45 heures par semaine à l'approche d'un tournoi. Enfin, au cours des tournois universitaires, les entraîneurs pouvaient accompagner les athlètes. Cependant, puisque les athlètes de l'équipe s'exécutaient souvent en même temps, l'entraîneur n'était pas toujours avec eux.

Spécificités des sports universitaires

Une des particularités du sport universitaire au Québec est la conciliation que les athlètes doivent faire entre la pratique de leur sport et leur réussite académique. En ce sens, les athlètes universitaires sont amenés à faire des choix. Ils peuvent diminuer leur temps d'étude et pratiquer davantage leur sport pour performer ou augmenter leur temps d'étude et favoriser leur réussite académique en diminuant leurs pratiques sportives :

« Il y en a [pour qui] c'est un sport universitaire *pis* que ils font plus d'étude, *pis* il y en a d'autres que comme plus moi [...] moi je vais essayer de faire ça de ma vie qui fait que je passe plus d'heures » (Participant 101G).

Une deuxième particularité associée à la pratique du sport au niveau universitaire est que, comparativement au milieu professionnel et amateur, la pression médiatique⁶ serait beaucoup moins présente :

« Il n'y a pas encore assez de pression médiatique pour que justement *tsé* un mauvais commentaire ou des choses comme ça t'affecte parce que c'est pas encore assez gros » (Participant 91V).

Cependant, il semble que certains sports universitaires comme le football auraient davantage de visibilité dans les médias. Le football n'était toutefois pas représenté par un athlète dans notre échantillon. D'autres participants soutiennent quant à eux que cette pression médiatique ne serait pas assez présente au niveau universitaire :

« Quand on est arrivée ici, ils en parlaient presque pas. Dans les journaux je ne sais même pas s'ils en ont parlé peut-être un peu, mais pas à ce point-là. Puis c'est rien comparé au football pis tout ça [...]. Même dans un gala sportif qu'on a eu, ils ont dit qu'on a gagné, mais rien d'autre *tsé* mais c'est vraiment... Non même que je trouve qu'il y a un manque de reconnaissance pour l'effort qu'on a fourni vraiment moi je trouve » (Participant 52V).

Au cours des entrevues, les participants ont également associé trois grandes caractéristiques aux athlètes universitaires : le sens de l'organisation et des responsabilités, la volonté de faire des sacrifices afin d'atteindre leurs objectifs et la discipline. Le tableau présenté à la page suivante résume ces caractéristiques en plus de fournir un extrait significatif pour chacune d'elles.

⁶ Pression plus ou moins grande exercée sur les athlètes, provenant des critiques, des opinions ou des attentes du public.

Tableau IV. Caractéristiques des athlètes universitaires selon les participants de l'étude

Caractéristiques des athlètes universitaires	Extraits significatifs
Sens de l'organisation et des responsabilités	« Il faut que tu sois bon pour t'organiser parce que tu as d'autres choses dans la vie à faire aussi là. Surtout universitaire c'est pire parce que tu ne fais pas ça à plein temps. C'est tellement beaucoup plus d'organisation que quelqu'un qui va faire juste les Jeux Olympiques je dirais. Juste dans le sens où que lui il pense juste à s'entraîner ben toi il faut que tu mettes tes examens tatatatata. T'as vraiment beaucoup beaucoup de choses » (Participant 132B).
Volonté de faire des sacrifices	« Moi durant mon bacc, j'ai eu des moins bonnes notes, mais pas parce que j'étais pas assez intelligente, parce que j'ai impliqué mon temps dans mon sport. Pis je trouvais que la matière était relativement facile, mais je ne pouvais pas lire toutes mes lectures à 110% pis tout écouter tous les petits détails, fallait que je passe par-dessus ça. Faque tu sacrifies une partie de ta vie parce que tes études c'est important pour ton sport [...] » (Participant 52V).
Discipline	« [Faire des études en même temps que pratiquer un sport] demande beaucoup de gestion d'horaire et de discipline. Quand j'ai 2 heures pour étudier il faut que j'étudie sinon je n'étudie pas après. Donc ça demande beaucoup de temps » (Participant 81V).

La description de l'échantillon et de ses particularités étant maintenant terminée, les prochaines sections traiteront des principales catégories qui ont émergé des analyses et qui permettront de tracer petit à petit le modèle de force mentale présenté dans le prochain chapitre.

Portrait de l'athlète fort mentalement

Cette section contient l'ensemble des caractéristiques des athlètes forts mentalement identifiées par les participants au cours des entrevues. Ces caractéristiques représentent les éléments qui distinguent les athlètes forts mentalement, c'est-à-dire les composantes de la force mentale.

La figure de la page suivante illustre les quatre composantes de la force mentale issues de l'analyse des données. Avant de poursuivre, nous conseillons au lecteur de prendre connaissance de cette figure afin d'avoir une vue d'ensemble de cette section.

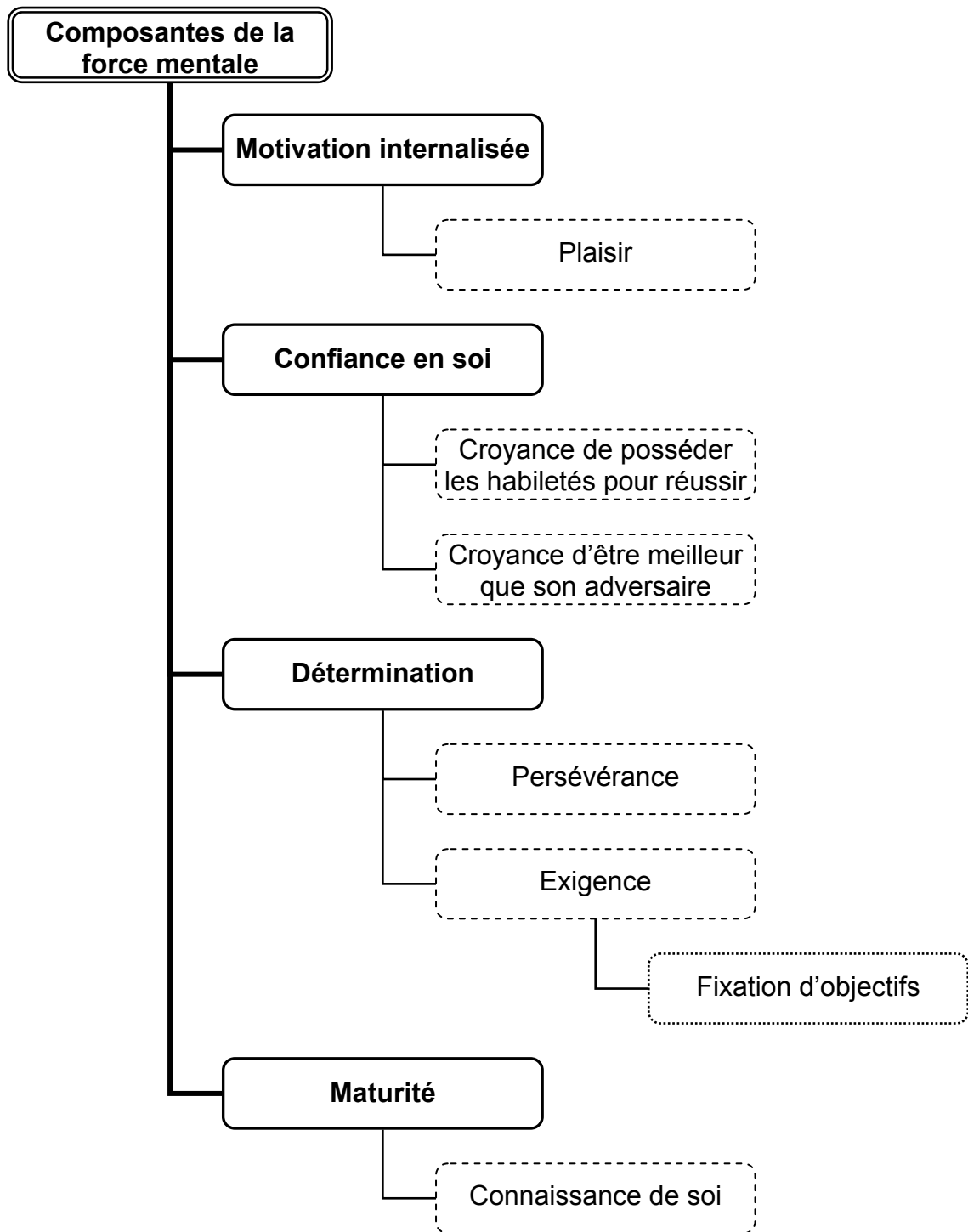


Figure 2. Composantes de la force mentale

La motivation internalisée

Un individu possède une motivation internalisée lorsqu'il pratique une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'il en retire. L'activité doit être pratiquée volontairement ou par intérêt, et non dans l'espoir d'obtenir une récompense ou dans le but d'éviter un sentiment de culpabilité. Selon nos résultats, les athlètes forts mentalement pratiqueraient leur sport pour le plaisir que cela leur procure. Cette motivation internalisée apporterait l'énergie dont l'athlète a de besoin pour persévérer et s'impliquer dans son sport :

« L'émotion même juste la joie d'être là c'est vraiment important. Moi je pense que si tu aimes ce que tu fais, tu vas vouloir percer, tu vas vouloir forcer *pis* ça va venir tout seul je pense » (Participant 52V).

Grâce à leur motivation internalisée, les athlètes forts mentalement seraient en mesure de traverser les différentes étapes de leur carrière sans se décourager:

« Il y a tellement un long processus pour arriver ici que je pense que tu te découragerais avant si t'aimais pas le sport. Comme au secondaire ok on était une gang d'amis, on était peut-être 15, on jouait au volley-ball *pis* on est toutes des amies. Je suis la seule qui est rendue ici. *Pis* on aimait toutes le volley-ball à 110%, *pis* on a toutes joué au cégep. Peut-être aussi parce que j'avais des meilleures capacités physiques, mais *tsé* je suis la seule qui est rendue ici parce que j'ai aimé mon sport » (Participant 52V).

Le plaisir de l'athlète fort mentalement proviendrait non seulement de l'intérêt pour son sport, mais également de la réalisation des objectifs pour lesquels il s'est investi :

« Oui tu joues pour le plaisir, mais ton plaisir vient quand tu quand tu atteints un objectif quand tu gagnes quelque chose » (Participant 81V).

En ce sens, les athlètes forts mentalement pourraient supporter les moments plus difficiles parce qu'ils anticiperaient le plaisir qu'ils vont avoir dans l'atteinte de leurs objectifs:

«Moi je fais peut-être 30 heures d'entraînement semaine en tout, puis c'est pas 30 heures de plaisir à chaque fois c'est pas vrai *tsé* c'est du travail *pis* mon plaisir vient quand j'accomplie quelque chose » (Participant 81V).

Ainsi, même s'ils recherchent la réussite⁷, les athlètes forts mentalement pratiqueraient d'abord leur sport pour le plaisir inhérent à l'activité elle-même et à la réalisation de leurs objectifs.

La confiance en soi

La confiance en soi d'un individu fait référence à sa certitude d'être en mesure de réaliser et de réussir ce dans quoi il s'investit. L'athlète fort mentalement se distinguerait par un haut niveau de confiance en soi, notamment par le fait qu'il entretiendrait la croyance d'avoir les habiletés nécessaires pour réussir et performer dans son sport :

« Que ce soit au tennis ou à la vie de tous les jours, je pense que c'est la confiance aussi *tsé* en tes capacités *tsé* ce que tu es capable de faire. C'est sûr que ta force mentale si tu es capable de faire quelque chose tout le temps ben, je ne sais pas si tu comprends ce que je veux dire? Si je sais que mon coup droit neuf fois sur dix va aller en jeu, c'est sûr que je vais avoir une plus grande confiance en moi que si je sais que mon coup droit il va en jeu deux fois sur dix. *Tsé faque* c'est comme un genre de confiance en ses coups, en ses techniques, en ses capacités en ses habiletés. Ouais confiance en soi » (Participant 62T).

« Un athlète qui est fort mentalement c'est drôle à dire, mais ils ont souvent tendance à être très confiant *pis* des fois même un petit peu *cocky* l'expression là. Je pense c'est ça, ils savent qu'ils sont bons *pis* ils savent qu'ils sont capables de le faire alors ils le font. *Tsé* c'est pas nouveau pour eux réussir *pis faque* je pense quelqu'un qui est fort mentalement automatiquement il est capable d'avoir une bonne confiance en lui » (Participant 81V).

⁷ Les termes «réussite», «victoire» et « succès » sont utilisés de façon interchangeable dans ce mémoire.

La confiance en soi de l'athlète fort mentalement s'alimenterait également de la croyance d'être meilleur que son adversaire :

« Quand je montais sur le bloc c'était genre il n'y a personne qui va me battre dans cette course là. Genre je parlais *pis* je savais que il n'y aurait personne qui me battrait là parce que je ne sais pas, j'avais tout le temps trouvé l'énergie que ça prenait pour ramener *pis* finir la course *pis* être capable d'aller chercher ceux qui étaient à côté de moi » (Participant 121N).

La confiance en soi de l'athlète fort mentalement proviendrait entre autres de la qualité de sa préparation. Plus l'athlète aurait le sentiment de s'être bien entraîné, plus il serait confiant d'être en mesure de performer ou de surmonter les difficultés :

« [...] même si ça fait pas si longtemps que [ces athlètes] sont dans le domaine, dans le métier ils disent, moi je me suis entraîné tant, j'ai fait j'ai fait mes affaires, je suis là, j'aime ça, je vais aller me défoncer, me donner à 100% *pis* je sais que je vais pouvoir bien réussir parce que je me suis entraîné. *Pis* ils vont avoir une bonne confiance en eux autres » (Participant 101G).

« Le stress va souvent venir un peu d'un manque de confiance ou de pas d'un estime négatif, mais *tsé* t'as peur, t'as peur qu'il arrive quelque chose de négatif *faque* tu es stressé. Mais *tsé* si tu es fort mentalement tu sais que tu es préparé tu dis bon ben je m'en vais en compétition *pis* je suis prêt *pis* ça va bien aller » (Participant 121N).

Le niveau de confiance élevé de l'athlète fort mentalement lui permettrait de surmonter les situations d'adversité plus facilement, car la croyance en ses habiletés serait solidement ancrée en lui :

« Quelqu'un qui en partant a vraiment confiance en lui ben *tsé* tu vas avoir beau le picosser ou lui dire de quoi il s'en fout là parce qu'il a confiance, il sait. Il sait où est-ce qu'il s'en va *pis* *tsé* ça ne l'atteint pas vraiment » (Participant 121N).

La confiance en soi pourrait donc être considérée comme un facteur de protection contre les difficultés que les athlètes pourraient rencontrer au cours de leur cheminement :

« Tu ne peux pas être fort mentalement si tu n'es pas confiant quand tu joues, ou face à l'adversité, si tu n'es pas fort mentalement tu ne seras pas capable d'être confiant pour surmonter cette étape-là » (Participant 81V).

« La force mentale vient... C'est ce qui fait que tu vas avoir la confiance assez haute ou pas assez haute pour passer à travers une situation difficile » (Participant 81V).

La détermination

Les athlètes forts mentalement se caractériseraient par leur détermination. La détermination renvoie au caractère décidé et résolu d'un individu face aux buts qu'il s'est fixés. Elle pousse l'athlète à travailler et à rester concentré sur les tâches à accomplir afin de réaliser ses objectifs :

« Comme moi je sais que j'étais bébé *pis* ma mère me disait que j'avais une tête de cochon *pis* que je ne voulais pas démordre de ce que je voulais *pis tsé* je pense ça vient un peu là dans, tu sais où tu t'en vas, tu sais ce que tu veux *pis* tu travailles pour l'avoir [...] je pense que ça vient de là la force mentale» (Participant 121N).

La détermination de l'athlète lui permettrait de persévérer à travers les difficultés et les obstacles qu'il rencontre :

« Je suis sûr que ce que je fais là m'apportera plus tard, mais pour l'instant je n'en vois pas le bout là. Mais je sais que dans l'avenir *pis* c'est ça je pense la force mentale c'est de croire que ça va arriver » (Participant 52V).

La détermination des athlètes forts mentalement les pousserait également à être très exigeants envers eux-mêmes. Cette caractéristique les amène à ne jamais se satisfaire ou se contenter de ce qu'ils réalisent :

« Par exemple, je joue un ballon *pis* elle va à la bonne place, mais c'est un coup chanceux. Même si la résultante est bonne je ne vais pas être du genre à être satisfait parce que je l'ai mis comme ça parce que je n'étais pas bien placé ou je n'étais pas techniquement près ou etc. *Faque* je dirais que c'est à ce niveau là au niveau des exigences » (Participant 81V).

Le côté exigeant des athlètes forts mentalement fait en sorte qu'ils tenteraient toujours de s'améliorer et rechercheraient la perfection :

« C'est drôle à dire, mais je n'aime pas ça pas être parfait même si je l'ai jamais été. Mais c'est tout le temps ce à quoi j'aspire, le plus proche de la perfection » (Participant 81V).

La progression de l'athlète fort mentalement pourrait s'expliquer par le fait qu'il entretient des exigences élevées envers ses propres performances :

« Je suis dur avec moi-même pis ça peut-être un défaut, mais en même temps je trouve que c'est ça qui m'a fait avancer » (Participant 81V).

Afin de rencontrer leurs exigences et leurs attentes, les athlètes forts mentalement se fixeraient des objectifs. La fixation d'objectifs permettrait à l'athlète d'identifier et de mettre en ordre les différentes étapes qui le mèneront ultimement à son but :

« Si j'ai tellement de choses à faire *pis* là je ne sais pas par où commencer, là dans ma tête je me dis ok là j'aimerais ça être loin du *net* quand j'attaque, ça c'est une particularité j'aimerais ça quand je saute au bloc de pousser contre le filet sans y toucher bien sûr pour être sûr. *Pis* là tu sépares ces objectifs-là *pis* là tu y vas, *pis* en même temps à la fin ça va te permettre d'arriver à ton but » (Participant 52V).

La maturité

Les athlètes forts mentalement se distingueraient également par leur maturité. Comme le démontre l'extrait ci-dessous, il semble que la maturité soit associée au niveau de connaissance de soi :

Participant 52V : La maturité! Tu as un point important je pense la force mentale, la maturité.

Interviewer : Pourquoi?

Participant 52V : Parce que je trouve que la maturité ça prend conscience de soi je trouve. Tu as plus conscience de ce que tu es. *Faque* je pense que la force mentale c'est pas mal par rapport à la disponibilité, quand tu es mature tu comprends mieux je pense. C'est difficile à expliquer.

Plus l'athlète est mature, plus il serait en mesure d'identifier ses forces et ses faiblesses et de s'y adapter. Par exemple, cibler ses points faibles ou ses défauts permettrait à l'athlète d'évoluer et de progresser.

« J'ai tendance à vouloir rendre les choses moins sérieuses qu'elles ne le sont parce que j'ai tendance à, pas nécessairement être moins sérieuse, mais juste faire une *joke* avec ce [que l'entraîneur] dit *tsé*. Mais des fois c'est pas placé. Mais je suis quand même *focussée* sur mon sport, mais des fois j'ai cette caractéristique personnelle là mais je ne crois pas ... Je sais maintenant quand m'arrêter. Peut-être avant ça pouvait être trop, mais peut-être que c'est venu aussi avec la force mentale» (Participant 52V).

La maturité impliquerait également que les athlètes utilisent leurs apprentissages passés issus de leurs défaites et de leurs réussites afin de s'adapter au contexte dans lequel ils se trouvent :

« Tu te connais mieux *faque* tu sais que tu réagirais d'une façon donc tu peux prévenir *pis* mieux agir ensuite. Parce que c'est bien comme quand justement la force mentale c'est d'oublier certaines choses ou d'éviter que ça arrive par d'autres comportements je pense que c'est ça. *Faque* la maturité est très importante selon moi » (Participant 52V).

Situations de force mentale

Cette section décrit les différents contextes dans lesquels la force mentale des athlètes serait particulièrement sollicitée. Comme dans la précédente section, la figure qui suit permet d'obtenir une compréhension rapide des résultats obtenus.

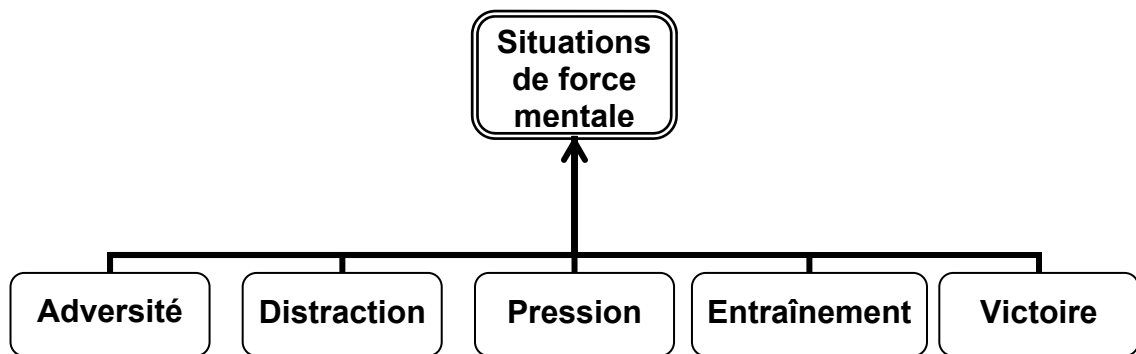


Figure 3. Situations qui sollicitent la force mentale des athlètes

L'adversité

La force mentale des athlètes leur permettrait de surmonter les situations d'adversité. L'adversité fait référence à l'infortune ou aux revers que peut vivre un athlète au cours de sa carrière. Un premier exemple d'adversité serait lorsque l'athlète se blesse :

« Ah! une blessure c'est frustrant il n'y a rien de plus frustrant. Quand tu es pris à être sur les lignes de côté parce que tu es blessé. C'est frustrant parce que tu n'es pas là tu ne peux pas agir » (Participant 81V).

Les blessures génèreraient de la déception et de la frustration chez les athlètes parce qu'ils seraient souvent obligés d'arrêter leur sport afin de récupérer :

« Un athlète fort mentalement, ce qui veut dire qu'il a probablement gagné pas mal toute sa vie, il va être déçu parce que il ne va pas pouvoir faire ce qu'il aime pendant un certain laps de temps » (Participant 101G).

Les athlètes peuvent également être amenés à livrer une performance même lorsqu'ils sont malades :

« Je faisais à peu près 39 de fièvre, j'avais des amygdalites une amygdalite, j'avais les amygdales grosses comme des balles de golf, j'avais de la difficulté à parler, monter des marches j'étais faible faible

faible. *Pis* j'ai dit à mon coach que je jouais pareil *pis* que je ne laisserais pas tomber *pis* je suis embarqué sur le terrain *pis* j'ai joué probablement l'un de mes meilleurs matchs de l'année. *Pis* j'étais malade j'étais... C'était une amygdalite assez intense que j'avais eu j'étais... Le matin je grelotais, je frissonnais dans mon lit. *Pis* je me suis dit comment je vais faire pour jouer? *Pis* je suis allé sur le terrain *pis* j'ai joué » (Participant 81V).

Enfin, vivre des échecs ou avoir une contre-performance constitueraient un quatrième exemple d'adversité :

« Vivre des échecs répétés il n'y a rien de pire je pense pour un athlète parce que tu as tellement tout ton temps *pis* tout ce qui se passe que même dans la vie de tous les jours je pense que quand ça arrive souvent, si tu n'as pas une bonne force mentale c'est clair que tu peux tomber dans l'impuissance acquise. Mais que si tu as une bonne force mentale je pense que tu peux t'en sortir » (Participant 52V).

« On voulait bien performer *pis* après la première journée ça vraiment... Ça n'avait pas été à mon goût. Ça n'avait pas été si catastrophique, mais quand t'arrives, je suis arrivé là avec des bonnes attentes, *pis* c'était un quatre rondes *pis* je suis sorti de la première ronde en me disant ça n'a pas de bon sang, pas que j'avais mal joué, mais j'avais été quand même capable de rester là » (Participant 101G).

Les distractions

Les athlètes qui sont amenés à composer avec certaines distractions auraient également besoin d'utiliser leur force mentale. Les distractions sont des éléments qui déconcentrent les athlètes de leurs objectifs ou de la tâche à accomplir. Deux types de distraction ont été retrouvés à travers nos analyses : les distractions internes et les distractions externes.

Les distractions internes feraient références aux pensées, aux émotions et aux souvenirs qui peuvent distraire ou angoisser les athlètes :

« Je trouve que quand tu te mets à penser trop c'est plus une source de distraction *pis* de stress que d'autre chose. *Faque tsé* je savais que j'étais entraîné pour être là, *faque tsé* que je me mette à penser ou à

stresser ou n'importe quoi ça change rien à ma performance » (Participant 121N).

« Si tu as un tempérament qui est apte à faire face à des situations qui sont plus émotives parce que le sport tu vas avec les émotions aussi là » (Participant 42N).

Les distractions externes correspondraient aux éléments extérieurs à l'athlète qui peuvent modifier l'environnement dans lequel il se trouve et déranger sa concentration. Le bruit autour du terrain lors de compétition, la présence d'une foule hostile à son endroit et de mauvaises conditions météorologiques constituent quelques exemples de distractions externes pour lesquels l'athlète devrait solliciter sa force mentale :

« Il criait pendant son *swing*, il dérangeait, des fois il faisait exprès pour lâcher son sac à terre *pis* Tiger se retournait tout le temps *pis* il le regardait, il ne se fâchait pas pour vraiment rester calme. Même pendant son *swing*, mettons il *swignait* il arrivait au sommet, son père *pitchait* le sac à terre là ça faisait le bruit, là il arrêtait en plein milieu de son *swing*, là il le regardait, il se replaçait » (Participant 101G).

« C'est sûr qu'au golf on essaie d'avoir tout le temps d'avoir la même routine pour essayer d'être le plus pareil tout le temps comme ça *pis* qu'il pleut, qui fasse beau soleil, ou qu'il y ait du bruit il n'y ait pas de bruit, il y a du monde, il n'y a pas de monde faut vraiment essayer de tout le temps répéter, c'est une répétition de mêmes gestes » (Participant 101G).

La pression

La pression peut être ressentie par les athlètes lorsque les conséquences ou les enjeux associés à l'échec ou à la réussite sont perçus comme étant importants par celui-ci. Selon nos résultats, la pression serait particulièrement ressentie par les athlètes lorsqu'ils participent à une finale ou lorsqu'ils approchent de la victoire lors d'une compétition :

« Un *put* pour la victoire quand tu sais que tu gagnes à la fin [...]. Le dernier *put* de dix pieds pour gagner le US Open n'importe quel

tournoi, quand t'as mettons 90 milles [personnes] là sur place, sur le dernier trou qui te regarde toi, c'est sûr que les effets de la pression *pis* tout ça il va avoir certain... Il va être plus difficile que ta *drive* au quatrième trou la deuxième journée là » (Participant 101G).

Les athlètes pourraient également ressentir de la pression lorsqu'ils occupent un rôle clé dans la réussite de leur équipe :

« Quand moi je suis des fois avec des moins bonnes, là on dirait que j'ai quasiment plus de pression parce que je sais que la *game* est un peu sur mes épaules » (Participant 132B).

« Ce qui peut être éprouvant mentalement c'est quand tu fais une erreur, c'est pas juste toi que tu mets dans en difficulté c'est les autres aussi. *Faque* ça te donne... Je pense tu as un sens de responsabilité envers les autres pas juste envers toi » (Participant 81V).

Un pointage serré ou une forte compétition ferait aussi augmenter le niveau de pression éprouvé par les athlètes :

« Si les deux équipes sont égales, c'est trois à trois dans les matchs *pis* tu te ramasses avec tout le monde autour de toi sur ton terrain, ton équipe, c'est une situation qui peut être très stressante » (Participant 72T).

Enfin, la pression pourrait provenir des attentes de l'extérieur (public, entraîneurs, coéquipiers, familles) ou de l'athlète lui-même :

« Des fois c'est un peu difficile parce que souvent justement les gens ont comme des attentes, *pis* moi personnellement quand les gens ont des attentes envers moi ça me *stress* un peu là [...] il y a comme *tsé* des attentes des *coachs*, des attentes de toutes les autres filles *tsé pis* mettons quand tu ne remplis pas ces attentes-là ben c'est comme un stress de plus qui fait que quand tu vas rejouer la deuxième fois *tsé* c'est encore plus... Je ne sais pas si tu sais ce que je veux dire? » (Participant 62T).

« Je suis le premier à être à mettre mes exigences *pis* mettre ma pression. La pression vient de moi *faque* j'imagine que si ça vient de toi tu es capable si tu es capable de te la mettre, tu es capable de la gérer » (Participant 81V).

L'entraînement

Les entraînements des athlètes solliciteraient leur force mentale pour trois raisons. Tout d'abord, comme en compétition, il semble que l'athlète pourrait connaître des difficultés ou avoir des mauvaises performances lorsqu'il s'entraîne :

« Parce que *tsé* autant c'est sûr qu'en compétition tu vas avoir des défis, mais en entraînement aussi *pis* je veux dire la majeure partie de notre temps... La compétition c'est peut-être 5-10% de toute notre année *pis* le reste c'est de l'entraînement. *Faque* souvent les moments plus difficiles vont arriver aussi à l'entraînement. Quand t'arrives *pis* une semaine sur un *set* ça va super bien, *pis* deux ou trois semaines après tu fais pratiquement le même *set* *pis* là tu es complètement dans le champ » (Participant 121N).

Deuxièmement, les entraînements ne seraient pas toujours associés au plaisir des athlètes. En ce sens, ceux-ci seraient amenés à dépasser leurs limites à travers des exercices répétitifs et très exigeants.

« C'est comme ta semaine en entraînement c'est peut-être pas, *tsé* moi je fais peut-être 30 heures d'entraînement semaine en tout, puis c'est pas 30 heures de plaisir à chaque fois c'est pas vrai *tsé* c'est du travail » (Participant 81V).

« C'est dur là de se lever le matin, d'avoir un entraîneur justement qui nous dit de dépasser nos limites » (Participant 42N).

Troisièmement, la force mentale serait sollicitée en entraînement parce que l'athlète n'obtiendrait pas de gratifications directes. Les enjeux liés au fait de connaître un bon entraînement ne seraient pas aussi importants dans l'immédiat que pourrait l'être la rigueur de l'effort déployé en compétition. Au cours des entraînements, il serait donc facile pour l'athlète de diminuer son rendement et de se laisser aller :

« Cette pression que tu n'as pas en pratique, tu peux te laisser aller parce que c'est pas si important que ça, ben pas que c'est pas si important que ça, mais que les impacts vont être vraiment différents » (Participant 62T).

Les victoires

Finalement, la force mentale des athlètes serait nécessaire lorsqu'ils connaissent des victoires et des réussites comme remporter une compétition, être nommé joueur du match ou voir sa candidature retenue lors d'un camp de sélection. Après de tels événements, l'athlète devrait chercher à retrouver son état émotionnel « normal » afin de diminuer l'impact négatif d'un échec éventuel ou d'une situation difficile:

« [Un athlète] qui est capable de rester pas trop [...] de niveler autant le haut que le bas. Autant quand qu'il est trop haut autant de pas rester trop haut longtemps parce que ça va finir par te péter dans la face *pis* si t'es pas capable de trop bien gérer ça tu vas avoir un gros *down*, *pis* quand le *down* va arriver ben ça va être beaucoup plus pénible » (Participant 101G).

« Un athlète va être capable de trouver les bonnes solutions pour s'en sortir quand que ça va aller mal, *pis* de bien gérer ses émotions quand qu'il va être au sommet pour pas planter quand qu'il va t'être dans les situations de pression » (Participant 101G).

Cependant, les victoires et les réussites constitueraient des expériences nécessaires au développement de la confiance en soi chez l'athlète.

« Le fait de voir réussir coup après coup après coup près coup ça amène une certaine satisfaction aussi. *Pis* je pense que c'est comme ça aussi que tu deviens fort mentalement à force de vivre des réussites comme ça tu bâtis une confiance *pis* je pense que ça va ensemble » (Participant 81V).

L'athlète fort mentalement serait en mesure de s'adapter aux cinq situations de force mentale présentées ci-haut par des réactions tant physiques que psychologiques (cognitives et affectives). La prochaine section traitera des réactions des athlètes forts mentalement lorsqu'ils font face aux circonstances susmentionnées.

Réactions des athlètes forts mentalement

Selon nos résultats, les athlètes forts mentalement réagiraient d'une façon particulière lorsqu'ils font face à l'adversité, aux distractions, à la pression, aux entraînements ou au succès. Ces réactions ou comportements leur permettraient de réaliser des performances au plein potentiel de leurs habiletés malgré des circonstances qui pourraient compromettre leur réussite. La figure de la page suivante résume les principales réactions des athlètes forts mentalement lorsqu'ils se trouvent dans ces « situations de force mentale ». Veuillez noter qu'à des fins pratiques, le terme « situation de FM » est utilisé afin de représenter les cinq types de situations présentées dans la dernière section.

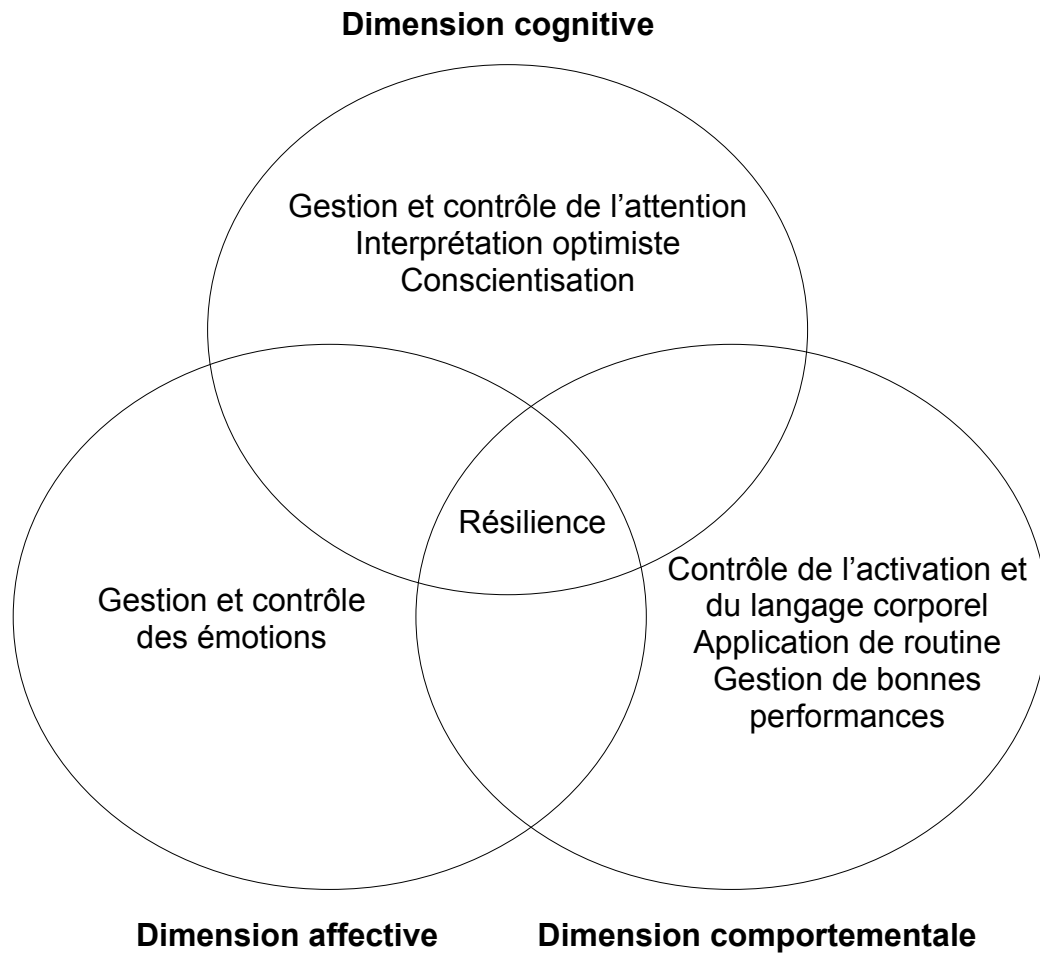


Figure 4. Réaction en trois dimensions des athlètes forts mentalement face aux « situations de FM »

La dimension cognitive

La dimension cognitive renvoie aux processus de pensée qui caractériseraient les athlètes forts mentalement lorsqu'ils se trouvent dans une « situation de FM ».

*Gestion et contrôle de l'attention*⁸

Nos résultats laissent supposer que les athlètes forts mentalement seraient en mesure d'augmenter et de conserver leur niveau de concentration⁹ sur la tâche qu'ils ont à accomplir lorsqu'ils traversent une situation difficile :

« J'étais tellement dans ma bulle, concentré sur moi *pis* c'était justement c'était que du mental, c'était passe par-dessus cette difficulté-là, c'était tu as de la misère à avaler ta salive *pis* ta gorgée d'eau *pis* concentre-toi sur ce que tu as à faire, *pis* joue » (Participant 81V).

« Je prends des statistiques à chaque balle que je touche dans l'entraînement je compte combien je suis rendu ça fait trois balles parfaites sur quatre, cinq sur six etc. *pis* là je continue à monter pour avoir cette discipline personnelle » (Participant 81V).

Les participants ont également souligné l'importance de garder leurs pensées dans le moment présent :

« Réfléchir ça fait aspect à qu'est-ce que j'ai fait avant, qu'est-ce qui faut que je fasse aujourd'hui, qu'est-ce qui faut que je fasse pour arriver là. Tandis que pendant les entraînements pendant les compétitions, faire le vide ça amène justement l'idée que je suis juste avec le présent. Si j'ai à dépasser mes limites là, je les dépasse *pis* je ne pense pas à rien d'autre là » (Participant 42N).

« C'est une *shot* à la fois rien d'autre, arrête de penser au prochain trou, arrête de penser aux trous passés, c'est une *shot* à la fois sinon tu ne vas pas t'en sortir » (Participant 32G).

Pour conserver ou retrouver leur concentration dans les « situations de FM », les athlètes forts mentalement utiliseraient certaines habiletés cognitives telles que le blocage de pensées, l'emploi de mots clés et la visualisation :

« Essayer de rester concentré, mais *tsé* c'est de l'entraînement aussi, plus tu vas faire de la compétition plus tu vas apprendre à être capable de *focuser pis* plus tu vas te trouver des trucs comme l'arrêt mental. Tu fais une image de stop *pis tsé* il faut que tu penses à autre chose

⁸ Les termes « concentration » et « focalisation » sont utilisés de façon interchangeable dans ce mémoire.

⁹ La concentration fait référence aux efforts intellectuels investis à la réalisation d'un objectif.

pis c'est comme pas rester sur un problème qui t'es arrivé » (Participant 72T).

« Quand je fais une mauvaise réception ben oups je repense à ma bonne réception que je suis capable de faire *pis* que j'ai fait plusieurs fois *pis* je me dis mes mots clés donc en souplesse, bouge tes pieds à chaque fois par exemple. Donc c'est une rigueur de travail qui se fait intérieurement » (Participant 81V).

La visualisation est l'habileté de l'athlète à revoir en pensée certains gestes techniques ou souvenirs :

« Au service par exemple [...], je prends une grande respiration *pis tsé* je me revois en pratique dans le fond, dans ma tête je me revois en pratique faire mes pas *pis* lancer mon ballon » (Participant 91V).

Les athlètes forts mentalement conserveraient des images de réussite auxquelles ils pourraient se référer en cas de besoin :

« Juste garder dans ton imaginaire des bons coups que tu as fais ou des images de réussite tu n'as pas le choix d'avoir des images de réussite. Une fois que tu as goûté à la victoire tu repenses à cette victoire-là pour pouvoir en goûter à d'autres » (Participant 81V)

Par leur capacité de concentration, les athlètes forts mentalement seraient en mesure de faire abstraction des distractions:

« Quand tu as une force mentale quand même assez élevée ben tu es capable de faire abstraction de tout ce qu'il y a autour [...]. Tu ne te laisserais pas affecter par tout ce qui est un peu négatif de la compétition pas négatif, mais plus dur à gérer de la compétition si tu veux autour de toi » (Participant 62T).

Interprétation optimiste

Les processus cognitifs des athlètes forts mentalement se distingueraient aussi par l'interprétation optimiste des « situations de FM » :

« Je pense qu'au début il y a nécessairement un niveau de colère ou de frustration, mais je pense que la différence c'est que ce niveau-là de colère ou de frustration va durer moins longtemps. Ça va prendre

moins de temps avant que se soit bon ben là ça m'affecte ça m'affecte. Eux ça va être bon ok là c'est pas juste, je suis frustré, ça c'est mal passé, mais comme cinq minutes après dix minutes après ok c'est correct là. La prochaine fois, il y a d'autres tournois, il y a d'autres parties ou je vais guérir » (Participant 32G).

Cette citation nous porte à croire que les athlètes forts mentalement seraient confiants en ce qui a trait au dénouement favorable d'une situation. Ils entretiendraient l'espoir qu'il est possible pour eux de réussir de nouveau ou de guérir de leurs blessures. Le dialogue interne des athlètes forts mentalement serait également orienté positivement :

« Tu fais un mauvais coup, bah! C'est fini *tsé* je veux dire tu restes calme, c'est comme ça veut rien dire. *Tsé* il y a comme aussi des phrases que tu dis ou c'est pas grave. *Tsé* c'est comme un dialogue intérieur, oui c'était pas beau mais c'est pas grave. Ou non tu continues ça *tsé* le match c'est juste comme je sais pas deux erreurs c'est comme il y a tout le temps des pensées que tu as dans ta tête pour te ré-encourager pis tu continues » (Participant 132B).

Le positivisme de l'athlète fort mentalement le rendrait capable de mettre ses échecs en perspective et d'apprendre de ses expériences :

« Si c'est une blessure ben c'est parce que peut-être que j'en fais trop ou peut-être parce que il y a quelque chose à changer dans mon coup droit qui est pas bon c'est pour ça que j'ai mal au bras, ou *tsé* ma technique ou *tsé* j'ai juste besoin d'un mois de repos *pis* je vais en profiter [...]. Je pense que l'athlète fort mentalement s'il perd un match il ne va pas s'apitoyer sur son sort [...]. Je ne pense pas qu'il le voit vraiment comme une défaite, mais peut-être plus comme une façon de s'améliorer *pis* de revenir plus fort » (Participant 132B).

« Si tu es capable de dire oui j'ai bien joué tout ça, mais ça m'est arrivé parce que je me suis entraîné. Trouver des explications que quand tu es trop dans le bas aussi de pas être trop déçu *pis* de trouver au plus vite les solutions » (Participant 101G).

Conscientisation

La conscientisation est décrite ici comme étant la capacité d'un individu à se questionner sur les raisons de son échec et d'adapter ses comportements futurs en conséquence. L'athlète fort mentalement serait donc capable de s'auto-évaluer de façon efficace. En ce sens, il serait en mesure d'identifier les éléments qui doivent être améliorés et d'agir afin de s'adapter :

« Mais après je prends un recul. « Ok wo! Qu'est-ce qui se passe? Pourquoi s'est arrivé? Qu'est-ce que je peux faire? Ok là je sais que c'est ça qui est arrivé donc là je vais essayer de contrecarrer ce problème. *Faque* j'essaie de bien structurer le problème pour pouvoir répondre » (Participant 52V).

« Je pense que quelqu'un qui est fort mentalement ne va pas baisser les bras juste parce qu'il est blessé. *Faque* ça va être d'aller en physio de voir qu'est-ce qu'on peut faire pour guérir vite pour plus que ça revienne. Parce que si on fait rien *pis* c'est quelque chose par rapport à la façon de s'entraîner ben on va aller en physio ça va partir *pis* on va recommencer à s'entraîner *pis* ça va revenir » (Participant 121N).

Les athlètes forts mentalement utiliseraient donc les apprentissages issus de leurs expériences passées pour faire face aux « situations de FM » auxquelles ils sont confrontés :

« Je savais que moi dans le fond ça m'étais déjà arrivée une fois *pis* c'était pas une tragédie, j'avais quand même réussi à avoir des bons trous après. Donc j'ai pensé à ça des expériences plus positives, dans le passé comment j'avais réagi ou comment j'aurais dû réagir pour améliorer la situation. Donc c'est tout le temps se remémorer un peu, apprendre petit peu par petit peu de ses erreurs *pis* se donner toujours des exemples en tête. Bon ben quand j'avais manqué ça, qu'est-ce que j'avais fait? Ça avait pas trop fonctionné, je ne devrais peut-être pas refaire ça pour me ramasser dans la même situation » (Participant 32G).

Le questionnement de l'athlète passerait par un processus de responsabilisation. L'athlète fort mentalement serait en mesure de reconnaître sa part de responsabilité lorsqu'il subit un revers :

« L'athlète fort mentalement s'il perd un match, il ne va pas s'apitoyer sur son sort, il ne va pas essayer de mettre la faute sur l'autre, mais de dire que c'est lui le problème ben pas que c'est lui le problème, mais que c'est à lui à justement à augmenter à faire quelque chose dans son jeu dans pour justement s'améliorer » (Participant 62T).

La dimension comportementale

La dimension comportementale fait référence aux actions ou aux conduites observables de l'athlète fort mentalement lorsqu'il se trouve confronté à une « situation de FM ».

Contrôle de l'activation et du langage corporel

Les athlètes forts mentalement seraient capables de contrôler leurs gestes et leurs expressions de façon à ce que l'adversaire ne puisse pas identifier leur état émotionnel :

« Si tu regardes un Roger Federer, je pense que l'une de ses forces c'est que l'adversaire y peut pas le lire. Tsé il ne peut pas savoir s'il est fâché, s'il est content, s'il est si, s'il est ça parce qu'il est tellement fort mentalement justement qu'il est capable de tout contrôler ses émotions pour justement pas que l'autre prenne partie. Parce que si, moi je dis que personnellement, si je vois l'autre péter une coche de l'autre côté du terrain c'est clair que je vais tout faire pour encore plus prendre l'avantage de la situation » (Participant 62T).

À la suite d'une erreur commise ou d'une défaite, les athlètes forts mentalement seraient en mesure de rester maîtres d'eux-mêmes en demeurant calmes dans l'expression de leurs émotions:

« Quand [l'athlète fort mentalement] en manque un, ben il ne pète pas une coche, tranquillement il va à l'autre point *pis* ce qu'il va faire c'est qu'il bouge encore, tsé il n'est pas découragé. Pour moi un athlète fort mentalement c'est pas quelqu'un qui va se fâcher quand il perd *pis* qui va vraiment se pomper énormément quand il gagne » (Participant 62T).

Le contrôle du langage corporel serait également nécessaire aux athlètes forts mentalement lorsqu'ils vivent des réussites afin de revenir à un état interne « normal » :

« Ça remonte la confiance, mais faut pas que ça soit trop non plus parce qu'il faut qu'on revienne à notre niveau même rythme cardiaque [...] puis le même niveau de concentration, pas trop élevé par rapport à ce qu'on fait d'habitude parce que sinon notre corps est comme trop en état d'excitation » (Participant 32G).

Application de routine

Un moyen employé par les athlètes forts mentalement afin de maintenir un contrôle corporel serait l'application de routine¹⁰ comportementale :

« Quand qu'on joue bien ou quand qu'on joue mal on a tout le temps tendance à marcher plus vite pour soit jouer tout de suite notre prochain coup parce que ça va bien ou aller jouer l'autre coup parce qu'on a fait un mauvais *pis* on veut voir pour oublier l'autre. Mais les meilleurs vont prendre leur calme *pis* faire encore la même routine, marcher au même pas pour pas précipiter les choses pour être sûr d'être en contrôle de leurs moyens » (Participant 101G).

Même dans les moments de réussite ou de victoire, l'athlète fort mentalement utiliserait des routines comportementales afin de conserver le contrôle de ses actions :

« Il ne se laissera pas déranger même s'il perd ou s'il gagne ou peu importe il va toujours faire la même chose, essayer de rester constant le plus possible. Et quelqu'un qui est pas fort mentalement ça dépend il peut toujours bien se débrouiller, mais tu peux le voir changer, tu peux le voir, mettons que tu mènes cinq à zéro, changer genre de style de jeu ou juste commencer à pousser au lieu d'attaquer. C'est toujours rester dans sa ligne dans ce que tu es capable de faire au lieu d'essayer de faire d'autres choses parce que tu te dis « ah oui j'approche du but » (Participant 72T).

Enfin, l'application de routine permettrait aux athlètes forts mentalement de faire abstraction des distractions qui les entourent :

¹⁰ Une routine est une séquence de comportements exécutés de façon habituelle par les athlètes avant de faire une action.

« Moi ben c'est sûr qu'au golf on essaie d'avoir tout le temps d'avoir la même routine pour essayer d'être le plus pareil tout le temps comme ça *pis* qui pleut qui fasse beau soleil ou qu'il y ait du bruit il n'y ait pas de bruit, il y a du monde il n'y a pas de monde faut vraiment essayer de tout le temps répéter, c'est une répétition de mêmes gestes » (Participant 101G).

Gestion de bonnes performances

Les athlètes forts mentalement se distingueraient par leur capacité à donner de bonnes performances peu importe le contexte dans lequel ils se trouvent :

« La force mentale c'est d'être capable de jouer aussi bien qu'au niveau compétitif, quand tu es en tournoi, que quand tu es en pratique » (Participant 62T).

« On sait qu'il va donner telle performance même si il y a plus de pression » (Participant 132B).

« D'être capable de livrer si on veut la performance dans n'importe quelle situation du meilleur qu'il peut » (Participant 42N).

Les efforts déployés par les athlètes forts mentalement seraient élevés et constants dans toutes les « situations de FM » pour lesquelles ils seraient amenés à se dépasser :

« Je m'entraînais, je m'entraînais à l'extérieur du gym j'essayais de *tsé* j'ai vraiment donné, *tsé* la force mentale est vraiment rentrée *pis* j'ai vraiment donné tout ce que je pouvais » (Participant 52V).

« J'ai toujours trouvé que les athlètes forts mentalement étaient capables d'apporter à un groupe, d'influencer un groupe, apporter une *drive* à un groupe par leur intensité. C'était pas nécessairement péter des coches ou gueuler ou tout ça, mais *tsé* tu vois quelqu'un qui joue *pis* qui donne son 100% à chaque fois, mais quelqu'un à côté de toi qui fait ça tu as le goût de faire pareil. *Tsé* tu manques ta réception, *pis* t'as un gars qui court le plus vite qu'il peut *pis* qui se fend en quatre pour faire la plus belle passe qui peut ben la balle d'après tu as le goût d'y mettre parfaite, tu as le goût d'être parfait pour lui » (Participant 81V).

La capacité des athlètes à donner de bonnes performances serait associée à leur habileté à s'adapter au contexte dans lequel ils se trouvent :

« Je vois ça surtout comme ça comme de l'adaptation parce que tsé c'est ce qui fait si c'était toujours dans ma zone de confort, tout le temps facile, tout le temps dans ce que je suis capable de faire ça serait mécanique je jouerais *pis tsé* ça serait tout le temps de faire la même chose. *Pis* là quand oups! Il y en a un qui frappe plus fort que moi *pis* il y en a un qui est meilleur que moi oups! Il faut que tu t'adaptes là *tsé*, il faut ramasser ses grosses balles *pis* faut que tu sois capable de t'ajuster à ça » (Participant 81V).

Cependant, certains participants ont mentionné que le niveau de force mentale de l'athlète ne serait pas nécessairement associé aux performances de très haut niveau, mais bien à la capacité de l'athlète à performer au plein potentiel de ses habiletés :

« Quelqu'un qui est fort mentalement ce n'est pas nécessairement quelqu'un qui va aller aux olympiques. Ça peut être quelqu'un qui va être fort mentalement vis-à-vis les aptitudes physiques qu'il a. On a pas tous des corps pour devenir Michael Phelps aussi on peut comparer aussi. Mais ça laisse pas moins que il y a des personnes sûrement sur la terre qui sont aussi forts mentalement que lui » (Participant 42N).

La dimension affective

Cette dimension englobe l'ensemble des réactions émotionnelles des athlètes forts mentalement lorsqu'ils font face à une « situation de FM ».

Gestion et contrôle des émotions

Les athlètes forts mentalement seraient en mesure de gérer et de contrôler les débordements émotionnels qui peuvent survenir à la suite d'un échec ou d'une victoire :

« Autant quand qu'il est trop haut autant de pas rester trop haut longtemps parce que ça va finir par te péter dans la face *pis* si t'es pas capable de trop bien gérer ça tu vas avoir un gros down, *pis* quand le *down* va arriver ben ça va être beaucoup plus pénible [...]. Bien gérer

ses émotions quand qu'il va être au sommet pour pas planter quand qu'il va t'être dans les situations de pression » (Participant 101G).

« Faut que ce soit comme ça pas de *peak* parce qu'après il y a une descente plus basse. Donc il faut vraiment tout le temps gérer ok oui je suis content ou pas, ça va aller un peu moins bien mais... C'est de savoir contrôler nos émotions, mais en général ça paraît quand on est content » (Participant 32G).

« S'adapter *pis* bien gérer la pression *pis* ses émotions en compétition » (Participant 101G).

Face aux « situations de FM », des émotions telles que la colère, l'anxiété ou la joie seraient ressenties par l'athlète fort mentalement, mais ce dernier serait en mesure de les gérer de façon à ce qu'elles ne deviennent pas un obstacle à la réalisation de sa performance :

« Je pense qu'au début il y a nécessairement un niveau de colère ou de frustration, mais je pense que la différence c'est que ce niveau-là de colère ou de frustration va durer moins longtemps » (Participant 32G).

« Je pense que quand tu es fort mentalement, le stress il est secondaire. Tu le gères, tu vas le gérer *pis* tu vas t'en servir comme une poussée pour t'amener plus loin plutôt que pour te nuire » (Participant 121N).

La résilience

Les réactions cognitives, comportementales et affectives des athlètes forts mentalement décrites ci-haut seraient fortement associées à leur caractère résilient. La résilience renvoie à la capacité des athlètes forts mentalement à rebondir et à surmonter les épreuves qu'ils rencontrent :

« Quelqu'un qui est fort mentalement c'est quelqu'un qui est capable de se remonter rapidement d'un échec. Si je prends exemple à la natation, où qu'on a plusieurs épreuves dans une journée, c'est quelqu'un qui est capable de dire oui j'ai pas performé comme je l'attendais mais là j'en ai un autre. *Pis* c'est pas juste le fait de le dire, mais c'est le fait de l'agir (Participant 42N).

« Spontanément, je dirais que force mentale c'est quand quelque chose de plus difficile qui t'arrive *pis* d'être capable de surmonter ça » (Participant 32G).

« Je pense c'est quand ça va mal. Quand il y a une série de, par exemple, une série de services de l'autre équipe qui font plein de points *pis* que ça arrête plus là. La force mentale ça serait de te ressaisir *pis* de réussir à performer après » (Participant 52V).

« [...] être capable de surmonter toutes les épreuves » (Participant 91V).

La résilience des athlètes forts mentalement les amènerait à ne jamais abandonner et à demeurer combatifs malgré tout :

« On m'a toujours dit tu es trop petit pour réussir *pis* j'ai toujours voulu prouver le contraire que même si j'étais petit je pouvais réussir parce que je compensais ailleurs. Je me suis toujours dit ça tu es petit compense. Où est-ce que tu vas être indispensable où ce que les autres pourront pas l'être » (Participant 81V).

« Quelqu'un peut faire ben [...] j'ai raté mon départ *pis* plus abandonner. Tandis que quelqu'un qui va être plus fort mentalement, je dirais qu'il va être plus ben [...] il faut que je me donne, faut que je rattrape genre ce que j'ai perdu » (Participant 121N).

Pour conclure ce chapitre, deux citations ont été retenues afin de résumer les éléments importants de la force mentale identifiés à travers nos résultats. Les citations se retrouvent dans le tableau de la page suivante accompagnées des concepts qui s'y rattachent.

Tableau V. Citations reprenant les principaux éléments de la force mentale en fonction des résultats obtenus

Éléments importants de notre compréhension de la force mentale	Citations
<p>Gestion et contrôle des émotions Situation de FM; Résilience</p> <p>Dialogue interne positif Confiance en soi</p> <p>Gestion de bonnes performances</p>	<p>« Ma définition de la force mentale [...] c'est quand il y a quelque chose qui <u>il n'y a rien qui t'affecte</u>, <i>pis</i> quand tu as je dirais <u>quand tu vis un échec, tu es capable de le surmonter</u> plus facilement que les autres. Tu es tout le temps en train de <u>te dire des choses positives</u>, <i>pis</i> <u>tu ne perds pas confiance en tes capacités</u>, <i>pis</i> <u>tu le sais que tu es capable de réussir</u> <i>pis</i> que <u>peu importe ce qui va t'arriver tu vas trouver un moyen de performer malgré ça</u> » (Participant 32G).</p>
<p>Gestion et contrôle des émotions; Gestion et contrôle de l'attention; Contrôle corporel; Adaptation</p> <p>Situation de FM</p>	<p>« Moi comment je vois la force mentale c'est d'abord <u>quelqu'un qui est en contrôle sur ce qui se passe à l'intérieur de lui, dans sa tête et physiquement aussi</u>. <i>Pis</i> je vois ça aussi comme une <u>capacité d'adaptation</u>. Il faut que tu sois capable de t'adapter dans <u>des situations où est-ce que ta zone de confort pourrait être dérangée</u> » (Participant 81V).</p>

CHAPITRE 4 – DISCUSSION

Dans cette section, l'interprétation des résultats obtenus sera présentée et mise en parallèle avec la littérature scientifique. Pour se faire, cette discussion s'articulera tout d'abord autour des trois grandes catégories obtenues au terme des analyses : les composantes de la force mentale, les situations de force mentale et les réactions des athlètes forts mentalement. Par la suite, les limites inhérentes à cette étude seront abordées. Enfin, les contributions et les implications pratiques seront présentées

Catégorie 1. Les composantes de la force mentale

À travers les verbatims, il a été possible d'identifier quatre éléments qui caractériseraient les athlètes forts mentalement, soit une motivation internalisée, un haut niveau de confiance en soi, la détermination et la maturité (Figure 3). Ces éléments constitueraient les composantes ou les racines de la force mentale, c'est-à-dire des caractéristiques de base qui doivent être possédées par les athlètes afin d'être considérés forts mentalement. Contrairement à l'étude de Jones et al. (2002, 2007) et de Thelwell et al. (2005), les composantes de la force mentale identifiées dans cette étude ont été séparées des réactions et des comportements de l'athlète fort mentalement. Ce choix conceptuel s'explique par la volonté de l'auteur de cette recherche d'apporter un maximum de précision et de clarté à la conception théorique de la force mentale issue de ses analyses.

Premièrement, tout comme dans les études de Jones et al. (2002, 2007), Thelwell et al. (2005) et de Gucciardi et al. (2008), la motivation internalisée semble être une composante importante de la force mentale. La motivation constitue l'origine de l'engagement de l'athlète dans son sport, c'est-à-dire les raisons qui l'ont poussé à débiter et à persévérer. Lorsque cette motivation

est internalisée, cela signifie que l'athlète pratique son sport pour le plaisir inhérent à l'activité même. Il est possible de faire un lien avec le concept de motivation intrinsèque contenu dans la théorie de l'autodétermination élaborée par Deci et Ryan (1985). Dans cette théorie, la motivation intrinsèque se définit comme « le fait de pratiquer une activité pour elle-même, par plaisir de l'activité en l'absence de contingences externes » (Deci & Ryan, 1985, cité dans Vallerand, 1990, p. 3). Selon Vallerand (1990), la motivation intrinsèque serait associée à différentes conséquences positives telles qu'une plus grande flexibilité cognitive, un meilleur apprentissage conceptuel, une plus grande créativité, un plus grand intérêt, des émotions positives et une estime de soi plus positive. Ainsi, il est possible de supposer que la motivation internalisée retrouvée dans cette étude serait à l'origine de certaines réactions des athlètes forts mentalement lorsqu'ils font face aux « situations de FM » comme les perceptions positives (flexibilité cognitive) ainsi que la gestion et le contrôle des émotions (émotions positives). Selon nos résultats, la motivation intrinsèque des athlètes forts mentalement serait le moteur de leur persévérance et de leur développement athlétique. En ce sens, les athlètes forts mentalement seraient en mesure d'anticiper le plaisir qu'ils auront dans la réalisation de leur objectif. Cette anticipation les amènerait à persévérer malgré les difficultés et à sans cesse chercher à s'améliorer.

Deuxièmement, la confiance en soi retrouvée dans nos analyses a également été identifiée dans la littérature comme étant une composante ou une caractéristique centrale de la force mentale (Bull et al., 2005; Fourie et al., 2001; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell et al., 2005). L'athlète fort mentalement entretiendrait la croyance qu'il possède les habiletés nécessaires à la réalisation de ses objectifs. Tout comme dans les résultats de Jones et al. (2002), il semble que la croyance en ses habiletés soit associée à celle d'être meilleur que son adversaire. Il est intéressant de

souligner que ce n'est pas le fait d'être réellement meilleur que son adversaire qui serait important pour être fort mentalement, mais bien le fait de le croire. Ceci va à l'encontre de la définition finale de la force mentale élaborée par Jones et al. (2002) et corroborée par Jones et al. (2007) et Thelwell et al. (2005), qui suggère que les athlètes forts mentalement seraient plus constants et meilleurs que leurs adversaires dans le maintien de plusieurs habiletés psychologiques telles que la confiance en soi et la détermination dans les moments de pression. Selon nos résultats, le niveau de confiance en soi de l'athlète fort mentalement serait constant peu importe le contexte dans lequel il est placé ou le résultat d'une compétition. Comme dans les résultats de Gucciardi et al. (2008), il semble que le maintien du niveau de confiance pourrait être considéré comme un facteur de protection qui permettrait à l'athlète de surmonter les situations difficiles comme l'adversité. En ce sens, il est possible de croire que la stabilité et le niveau élevé de confiance en soi des athlètes forts mentalement seraient associés à leur capacité de résilience. Nos résultats suggèrent quelques pistes en ce qui a trait à l'origine du niveau élevé de confiance en soi des athlètes forts mentalement. D'une part, le niveau de confiance de l'athlète pourrait être associé à la qualité de sa préparation pour une compétition. Plus l'athlète aurait le sentiment d'être bien préparé, plus il serait confiant de posséder les habiletés pour performer. D'autre part, l'athlète augmenterait son niveau de confiance en faisant l'expérience de victoires et de réussites. Ces expériences positives permettraient de confirmer à l'athlète la portée de ses compétences et de ses habiletés.

La troisième composante de la force mentale identifiée par nos analyses est la détermination. Dans cette étude, la détermination a été décrite comme étant le caractère décidé et résolu d'un athlète face à la réalisation de ses objectifs. Selon nos résultats, cette détermination pousserait les athlètes forts mentalement à travailler et à rester concentrés sur les tâches à accomplir afin

de réaliser leurs objectifs. Elle les amènerait aussi à persévérer face aux difficultés et aux obstacles qu'ils rencontrent, c'est-à-dire à être résilient. À travers la littérature, le concept de force mentale a également été associé à la détermination (Bull et al., 2005; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007). Par exemple, Jones et al. (2002) mentionnent que l'obtention de mauvaises performances augmenterait la détermination à atteindre le succès chez les athlètes forts mentalement. Pour Gucciardi et al. (2008), la détermination caractériserait l'éthique de travail des athlètes forts mentalement.

La détermination des athlètes forts mentalement les pousserait également à entretenir de grandes exigences envers eux-mêmes. Rarement pleinement satisfaits de ce qu'ils réalisent, ils chercheraient toujours à s'améliorer. La progression et le développement des athlètes forts mentalement pourraient s'expliquer par cette tendance à exiger toujours plus d'eux-mêmes. L'athlète fort mentalement se fixerait donc des objectifs qu'il s'engage à réaliser et pour lesquels il s'investit. C'est par cette fixation d'objectifs que l'athlète serait en mesure d'identifier les différentes étapes à accomplir et des moyens précis pour y arriver. Il est possible de croire que la fixation d'objectifs serait associée à la capacité des athlètes forts mentalement à donner de bonnes performances. En ce sens, Locke, Shaw, Saari et Latham (1981) maintiennent que la fixation d'objectifs pourrait influencer sur la performance de quatre façons : 1) elle permettrait à l'athlète de focaliser sur la tâche à accomplir et sur l'atteinte de l'objectif lié à cette tâche; 2) elle inciterait l'athlète à l'effort; 3) elle alimenterait la persévérance de l'athlète; 4) elle favoriserait le développement de nouvelles stratégies d'apprentissage. Cependant, nos résultats ne permettent pas d'identifier la nature et les caractéristiques des objectifs utilisés par les athlètes forts mentalement. Dans la littérature scientifique, la fixation d'objectifs constituait également une caractéristique de la force mentale. Gucciardi et al. (2008) soutiennent que

l'éthique de travail des athlètes forts mentalement se distinguerait non seulement par leur capacité à se fixer des objectifs, mais également par leur habileté à réajuster leurs objectifs lorsqu'ils font face à un obstacle ou à l'adversité et à identifier les étapes à franchir afin de les réaliser.

Enfin, la dernière composante de la force mentale identifiée au terme des analyses est la maturité. La maturité renvoie au degré de connaissance de soi de l'athlète. Nos résultats laissent croire que les athlètes forts mentalement possèderaient une bonne connaissance d'eux-mêmes et seraient en mesure d'identifier leurs faiblesses et leurs points forts. Cette habileté leur permettrait de cibler les éléments à travailler et donc d'améliorer rapidement certaines facettes techniques, physiques, stratégiques ou psychologiques de leur jeu. Les athlètes forts mentalement ne feraient pas qu'apprendre à se connaître, mais tenteraient également d'utiliser leurs connaissances afin de s'adapter à la situation dans laquelle ils se trouvent. Gucciardi et al. (2008) associent également cette connaissance de soi à la force mentale, mais en faisant référence à l'intelligence émotionnelle plutôt qu'à la maturité. Cette intelligence émotionnelle référerait entre autres à la connaissance précise et honnête que possèdent les athlètes forts mentalement en ce qui a trait à leurs émotions dans les situations difficiles. Dans le même ordre d'idée, Bull et al. (2005) soulignent la capacité des athlètes forts mentalement à réfléchir sur leur propre processus de développement. Il est possible de croire que le processus de maturation des athlètes forts mentalement serait associé à leur expérience. En ce sens, plus l'athlète ferait l'expérience de situations différentes, plus il serait en mesure de connaître ses réactions, ses forces et ses faiblesses lorsqu'il se retrouverait de nouveau face aux mêmes situations. Cette hypothèse va dans le même sens que les résultats issus des travaux de plusieurs auteurs qui suggèrent que le développement des caractéristiques de la force mentale ou de la force mentale elle-même serait associé à l'expérience de certaines

situations ou d'incidents critiques (perte d'un pair, le divorce de ses parents, des difficultés à l'école, etc.) au cours des cheminements sportif et personnel de l'athlète (Bull et al., 2005; Connaughton, Wadey et al., 2008; Jones et al., 2007; Nicholls et al., 2009; Thelwell et al., 2005).

En somme, les composantes de la force mentale obtenues au terme de nos analyses confirmeraient les résultats des travaux de plusieurs chercheurs, excepté en ce qui a trait à la définition de la force mentale élaborée par Jones et al. (2002). Nos résultats n'ont pas été en mesure d'appuyer le fait que les athlètes forts mentalement seraient nécessairement plus constants et meilleurs que leur adversaire dans le maintien de certaines habiletés psychologiques comme la détermination et la confiance en soi. Cette différence pourrait s'expliquer par le fait que pour Jones et al. (2002), la force mentale serait intrinsèquement associée à la performance athlétique. Par conséquent, l'athlète fort mentalement serait nécessairement meilleur que son adversaire. Par contre, comme nous le verrons plus loin dans ce chapitre, les participants à cette étude ont soulevé l'idée que la force mentale serait davantage liée à la réalisation du potentiel de l'athlète plutôt qu'à l'obtention d'une première place lors d'une compétition de haut niveau. Nous tenons également à mentionner que nos résultats ne permettent pas de suggérer une hiérarchie en ce qui a trait à l'importance de chacune des composantes de la force mentale identifiées dans cette étude.

Catégorie 2. Les situations de force mentale

À travers nos résultats, cinq types de situations ont émergé des données et ont été identifiées comme étant particulièrement associées à l'utilisation de la force mentale des athlètes. Tout d'abord, l'adversité, qui fait référence dans

cette étude à l'infortune ou aux revers que peuvent vivre les athlètes au cours de leur carrière (les blessures, les maladies, les échecs et les contre-performances). Deuxièmement, les distractions, qui regroupent les éléments pouvant déconcentrer les athlètes de leurs objectifs ou de leurs tâches à accomplir. Ces distractions seraient de deux types, soit internes (les pensées et les souvenirs) et externes (le bruit, la foule, les conditions météorologiques, etc.). Troisièmement, la pression ressentie par l'athlète lorsque les conséquences ou les enjeux associés à l'échec ou à la réussite seraient perçus comme étant importants par celui-ci (la participation à une finale d'un championnat, un pointage serré ou une forte compétition, les attentes provenant soit de l'athlète ou de l'extérieur). Quatrièmement, les entraînements, car ils ne seraient pas nécessairement associés au plaisir de l'athlète et parce qu'il n'y aurait pas de gratification directe associée au fait performer dans ce contexte. Enfin, les situations de victoires et de réussites solliciteraient la force mentale des athlètes en raison de l'état d'esprit qu'elles génèreraient. Cet état d'esprit pourrait déconcentrer les athlètes de la tâche à accomplir et faire en sorte que les revers soient ressentis plus fortement.

La force mentale serait donc sollicitée chez les athlètes lorsqu'ils traversent des situations difficiles telles que l'adversité, la pression ou les distractions, mais aussi lorsqu'ils font face à des situations plus positives dans lesquelles l'athlète est en contrôle, comme les victoires et les entraînements. La tendance des athlètes forts mentalement à ne jamais se satisfaire de ce qu'ils réalisent et à chercher constamment à s'améliorer constituerait un exemple pour lequel la force mentale serait sollicitée même lorsque le contexte est idéal. Ces résultats vont dans le même sens que ceux obtenus par Gucciardi et al. (2008). Ces derniers soulignent que la force mentale serait considérée comme étant importante non seulement dans les situations associées à des effets négatifs (blessures, échecs, etc.), mais aussi pour certaines situations dont les effets pourraient être positifs (lorsque l'athlète est en bonne condition

physique, lorsqu'il gagne un championnat, etc.). Selon Gucciardi et al. (2008) ces résultats suggèreraient que la force mentale serait un construit distinct de celui de la résilience. La résilience ferait référence à la capacité de surmonter et de gérer les situations associées à des effets négatifs seulement. La force mentale, quant à elle, permettrait aux athlètes non seulement d'affronter et de surmonter les obstacles, mais également de prospérer lorsque le contexte est positif et non menaçant.

Catégorie 3. Les réactions des athlètes forts mentalement

Comme le démontre la figure 3, l'ensemble des réactions des athlètes forts mentalement identifiées à partir de nos analyses se divisent en trois dimensions : cognitive, affective et comportementale. Comme le suggère Gucciardi et al. (2008), il semble que la force mentale soit associée à un mode réactionnel multidimensionnel qui impliquerait à la fois les processus de pensées, les émotions et les actions des athlètes.

Tout d'abord, la sphère cognitive associée aux réactions des athlètes forts mentalement se caractériserait par leur capacité à augmenter et maintenir leur niveau de concentration lorsqu'ils sont en entraînement ou confrontés à une situation difficile. Les participants ont souligné l'importance pour l'athlète de focaliser sur le moment présent, c'est-à-dire sur la tâche à accomplir. Afin de maintenir cette concentration, les athlètes forts mentalement utiliseraient certaines habiletés psychologiques telles que le blocage de pensées, la visualisation et l'utilisation de mots clés. Peu importe les distractions présentes, l'athlète fort mentalement serait en mesure d'augmenter et de maintenir son niveau de concentration. Cette capacité de gestion et de contrôle de l'attention a également été associée à la force mentale à travers

plusieurs études qualitatives (Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002; Thelwell et al., 2005). Par exemple, Jones et al. (2007) suggèrent que l'athlète fort mentalement serait en mesure de rester focalisé sur ses objectifs et sur la tâche à exécuter au cours d'une compétition.

Toujours au niveau cognitif, les athlètes forts mentalement auraient tendance à interpréter les situations difficiles de façon optimiste. Par exemple, ils entretiendraient une profonde confiance en ce qui a trait au dénouement favorable de certaines situations comme les blessures ou les mauvaises séquences de jeu. Leur dialogue interne serait également teinté de ce positivisme. Les athlètes forts mentalement seraient en mesure de mettre en perspective leurs échecs et profiteraient de ces situations pour apprendre de leur expérience. Tout comme le démontrent les résultats de l'étude Jones et al. (2007) une défaite bien analysée deviendrait pour les athlètes forts mentalement une source d'information précieuse qui pourrait être utilisée afin de réorienter leur entraînement. Gucciardi et al. (2008) soutiennent également que les athlètes forts mentalement maintiendraient une attitude positive peu importe les circonstances dans lesquelles ils se trouvent et focaliseraient sur la solution à adopter plutôt que sur les événements passés. Cette attitude positive permettrait à l'athlète de ne pas rester accroché à l'échec et de se questionner afin d'adapter ses comportements futurs en conséquence (conscientisation). La conscientisation des athlètes forts mentalement les rendrait peut-être capables d'apprendre aussi bien des situations difficiles que de leurs réussites.

La capacité de l'athlète à analyser les circonstances et ses propres comportements lors des situations difficiles pourrait être associée à son niveau de maturité. Ainsi, il est possible de croire que plus l'athlète entretiendrait le désir d'apprendre à se connaître davantage, plus il se questionnerait et analyserait ses propres réactions face à différents contextes

comme la défaite, la victoire ou les entraînements. Le processus de conscientisation des athlètes forts mentalement serait possible grâce à leur capacité à se responsabiliser de leurs actes. Ces résultats supporteraient ceux issus de l'étude de Gucciardi et al. (2008) qui suggèrent que les athlètes forts mentalement auraient tendance à prendre la pleine responsabilité de leurs actes en évitant d'élaborer des excuses pour expliquer leurs mauvaises performances.

La dimension comportementale des réactions associées aux athlètes forts mentalement se caractériserait entre autres par le contrôle de l'activation et du langage corporel. Les athlètes forts mentalement seraient en mesure de contrôler leurs comportements et leurs gestes de façon à ce que l'adversaire ne puisse identifier leur état émotionnel, évitant ainsi de renforcer leur confiance (garder la tête haute et les épaules droites après un mauvais coup, ne pas démontrer sa colère ou sa déception, etc.). À la suite d'une erreur, l'athlète fort mentalement ne se laisserait pas aller dans l'expression de sentiment de frustration et retrouverait rapidement son état d'activation physiologique¹¹ optimal de façon à se focaliser sur la tâche à accomplir. Même après l'expérience d'un succès ou d'une victoire, l'athlète fort mentalement saurait contrôler l'expression de sa satisfaction en conservant un langage corporel neutre. Ces résultats vont dans le même sens que ceux obtenus par Jones et al. (2007) qui suggèrent que les athlètes forts mentalement seraient en mesure de comprendre la nuance entre le moment pendant lequel il est temps de célébrer une victoire et le moment où il est temps de passer à autre chose et de focaliser sur le prochain défi à relever.

Afin de maintenir ou de retrouver leur contrôle émotionnel et corporel, les athlètes forts mentalement pourraient utiliser des routines comportementales.

¹¹ L'état d'activation physiologique fait référence aux éléments qui caractérisent la dimension corporelle de l'athlète à un moment précis, comme le rythme cardiaque, la respiration, la tension musculaire etc..

L'application de routine permettrait à l'athlète de faire abstraction des distractions internes et externes ainsi que de se concentrer sur la tâche à accomplir. Le contrôle de l'activation et du langage corporel de l'athlète fort mentalement serait donc associé à sa capacité de concentration et de gestion des émotions. Cependant, cette habileté de contrôle n'a pas été identifiée dans la littérature comme étant un élément central des athlètes forts mentalement. Pour expliquer cette différence, il faut peut-être se demander jusqu'à quel point la culture dans laquelle évoluent les participants de l'étude a un impact sur la façon dont ils conceptualisent la force mentale. Comme le souligne Gucciardi et al. (2008) et Bull et al. (2005), certaines caractéristiques de la force mentale identifiées au terme de leurs études respectives ne seraient généralisables qu'à la population étudiée. Dans la présente étude, il est donc possible de croire que le contrôle de l'activation et du langage corporel constituerait une réaction des athlètes forts mentalement, mais seulement selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire. Il pourrait être intéressant de voir si ce type de contrôle serait associé à la force mentale par des athlètes universitaires francophones provenant d'autres provinces canadiennes.

La dernière réaction des athlètes forts mentalement contenue dans la dimension comportementale est la gestion de bonnes performances. La qualité de leurs performances serait liée à leur habileté à s'adapter à toutes les situations auxquelles ils peuvent être confrontés, notamment par la recherche constante de solutions. En ce sens, les athlètes forts mentalement investiraient des efforts élevés et constants dans toutes les facettes de leur sport, que ce soit en entraînement, en compétition, dans une situation de défaite ou de victoire.

Cependant, nos résultats suggèrent que l'évaluation de la qualité de la performance devrait se faire par rapport au potentiel de l'athlète et non par

rapport au rang qu'il occupe dans une compétition ou au niveau dans lequel il évolue. Par exemple, un athlète qui n'est pas retenu sur l'équipe nationale de volley-ball en raison de sa petite taille pourrait très bien être plus fort mentalement que le premier joueur sélectionné. Comme le mentionnaient certains participants de l'étude, les athlètes qui réussissent à performer à de très hauts niveaux possèderaient des qualités techniques et physiques exceptionnelles qui pourraient également expliquer leur réussite. En accord avec la position de Crust (2008) et de Nicholls et al. (2009), ces résultats laissent croire que la force mentale ne serait pas nécessairement associée aux athlètes performant au plus haut niveau de leur sport, mais bien à ceux qui réalisent des performances reflétant le plein potentiel de leurs habiletés.

La dimension affective des réactions associées à la force mentale se caractériserait par la gestion et le contrôle des émotions. L'athlète fort mentalement serait en mesure de gérer les débordements émotionnels qui pourraient survenir à la suite d'un échec, d'une victoire ou dans une situation de pression. En ce sens, Gucciardi et al. (2008) soulignent que les athlètes forts mentalement possèderaient une intelligence émotionnelle qui les rendrait capables de gérer leurs émotions afin d'augmenter leurs performances au cours des situations difficiles. Selon nos résultats, le contrôle et la gestion des émotions pourraient être associés à la maturité de l'athlète fort mentalement. Plus l'athlète apprendrait à se connaître au fil de ses expériences, plus il serait en mesure d'identifier ses émotions et de les gérer.

Enfin, la résilience constitue la dernière réaction des athlètes forts mentalement identifiée à l'issue de l'analyse des données. Comme nous l'avons déjà mentionné, la résilience renvoie à la capacité de l'athlète à surmonter les obstacles et l'adversité. Elle serait associée au caractère combatif de l'athlète fort mentalement et à sa tendance à ne jamais

abandonner. Nos résultats suggèrent que la résilience des athlètes pourrait être considérée comme l'une des principales résultantes issues de l'interaction entre les composantes de la force mentale (la motivation internalisée, la confiance en soi, la détermination, la maturité et l'exigence) et les réactions cognitives, affectives et comportementales qui lui sont associées. En ce sens, l'athlète qui possède les quatre composantes de la force mentale et qui tend à adopter le mode réactionnel décrit ci-haut serait peut-être plus enclin à surmonter l'adversité et les obstacles qu'il rencontre. À travers la littérature, la résilience a également été identifiée comme une caractéristique importante des athlètes forts mentalement (Bull et al., 2005; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell et al., 2005).

La figure de la page suivante illustre le modèle théorique de la force mentale issu des résultats de cette étude. En somme, la force mentale impliquerait quatre composantes interreliées qui seraient à la base d'un mode réactionnel tridimensionnel lorsque l'athlète traverse deux types de situations distinctes. Il est possible de croire que l'expérience de ces situations (difficultés, réussites) permettrait d'améliorer ou de stabiliser les composantes de la force mentale. Par exemple, un athlète qui voit ses efforts récompensés par la réussite aura une plus grande confiance en lui que l'athlète qui ne connaît que la défaite. Dans le même ordre d'idée, un athlète qui a fait face à des situations difficiles dans sa carrière a peut-être une plus grande connaissance de ses propres réactions, une meilleure capacité de résolution de problème et donc une plus grande maturité.

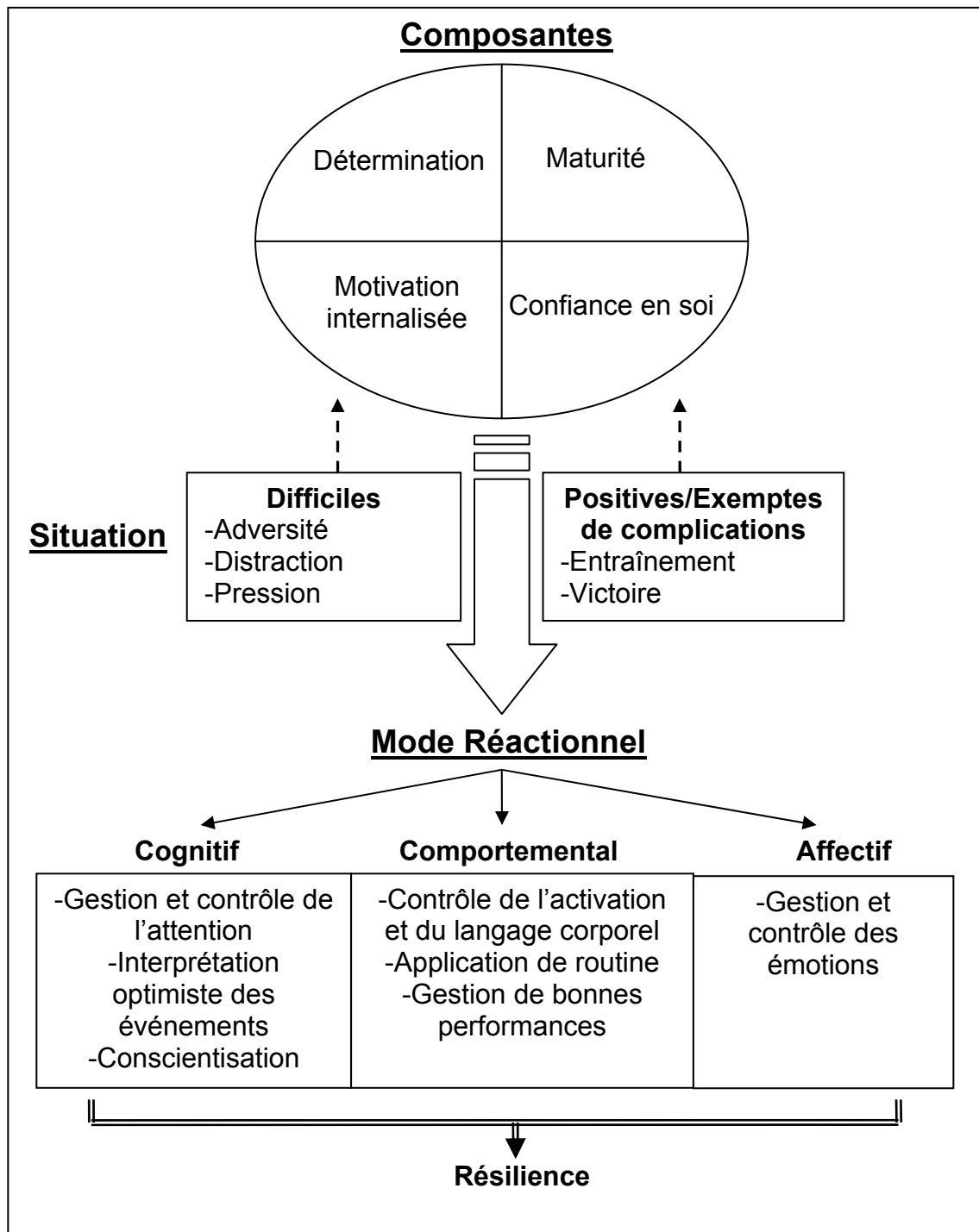


Figure 5. Modèle théorique de la force mentale issu des résultats

À la lumière des résultats obtenus, la conception de la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire peut se résumer de la façon suivante : Ensemble de quatre caractéristiques clés (motivation internalisée, confiance en soi, détermination et maturité) qui favorise l'adoption d'un mode réactionnel principalement axé sur la résilience et qui permet aux athlètes de réaliser des performances sportives reflétant le plein potentiel de leurs habiletés tant dans les situations difficiles (adversité, pression, distraction), que dans celles exemptes de complication (victoire, entraînement). Cette conception de la force mentale rejoint en partie celle élaborée par Loehr (1995) qui soutenait la référence au potentiel individuel de l'athlète plutôt qu'à son classement ou à ses réalisations sportives. Contrairement à Jones et al. (2002), qui comparent les habiletés de l'athlète fort mentalement à celles de son adversaire, la définition de la force mentale issue de la présente étude implique la confrontation de l'athlète avec ses propres ressources et sa capacité de les exploiter efficacement.

La notion de résilience, qui constitue dans cette étude l'une des principales réactions des athlètes forts mentalement, converge également vers la définition de Goldberg (1998) qui positionne cette habileté au centre de sa conception théorique. Enfin, la définition de la force mentale proposée à l'issue des résultats obtenus rejoint celle élaborée par Gucciardi et al., qui soulignent l'importance de la force mentale non seulement dans les situations difficiles, mais aussi « lorsque les choses vont bien » (2008, p. 278). Comme le soutient Loehr (1995), il est donc possible de croire que la capacité de produire un niveau de performance constant peu importe la situation serait un bon indicateur du niveau de force mentale de l'athlète.

Limites inhérentes à l'étude

Certaines failles méthodologiques pourraient limiter la transférabilité des résultats. Premièrement, étant donné que cette étude s'est basée sur l'approche de la théorisation ancrée abrégée, les principes de l'échantillonnage théoriques n'ont pu être appliqués. Ainsi, les résultats obtenus à partir de l'analyse des dix verbatim n'ont pas été confrontés à une deuxième collecte de données. Selon Laperrière (1997a), l'échantillonnage théorique permettrait de répondre aux questions théoriques posées par l'analyse, c'est-à-dire d'assurer la précision et l'exhaustivité des catégories conceptuelles en couvrant les variations du phénomène étudié. En ce sens, en ayant recours à l'échantillonnage théorique, nous aurions peut-être été en mesure d'expliquer pourquoi le contrôle de l'activation et du langage corporel a été identifié comme étant une réaction des athlètes forts mentalement dans notre étude et non à travers la littérature scientifique. Laperrière souligne également que « l'utilisation de l'échantillonnage théorique permettrait d'asseoir l'intégration de la théorie sur une vérification systématique des hypothèses relatives aux relations entre les catégories » (1997a, p. 324). Le recours à l'échantillonnage théorique nous aurait donc permis de vérifier les différentes hypothèses élaborées en ce qui a trait aux relations entre les composantes de la force mentale, les réactions des athlètes forts mentalement et les situations de force mentale.

Deuxièmement, il est important de mentionner que l'interviewer avait peu d'expérience pratique dans la réalisation d'entrevue au moment de la collecte de données. Cet aspect est important à considérer étant donné que dans la recherche qualitative, l'interviewer constitue en quelque sorte l'instrument de collecte de données. Une plus grande expérience de l'interviewer aurait peut-être permis d'obtenir davantage de précisions ou de nuances dans la

réflexion des participants, permettant ainsi d'enrichir les résultats des analyses.

Troisièmement, Strauss et Corbin (1998) affirment que pour appliquer les principes de la théorisation ancrée, le chercheur ne devrait pas entamer son projet de recherche avec des théories préconçues afin de permettre aux nouvelles théories d'émerger des données. Dans cette étude, une revue de la littérature avait cependant déjà été réalisée avant de débiter la collecte de données et les analyses. Ceci pourrait expliquer pourquoi nos résultats vont dans le même sens que ceux publiés dans la littérature. Afin d'éliminer ce biais, un interviewer et un codeur indépendants à l'étude pourraient être employés de façon à ce que les connaissances sur le sujet ne teintent pas les données recueillies et l'analyse de celles-ci.

Enfin, en plus des athlètes, des entraîneurs et des psychologues sportifs auraient pu être interviewés afin d'obtenir une perspective plus complète du concept de force mentale (triangulation). L'usage de ce type triangulation permettrait d'augmenter la crédibilité ou la validité interne de l'étude (Laperrière, 1997a).

Contributions de l'étude et implications pratiques

Malgré les limites inhérentes à cette étude, quelques contributions notables peuvent lui être associées. Tout d'abord, il est difficile de traduire en français la définition et les caractéristiques de la force mentale issues de la littérature scientifique anglophone sans altérer le sens original des termes employés. Le fait que cette étude ait été réalisée exclusivement avec des participants s'exprimant en français a permis d'obtenir une compréhension de la force

mentale conceptualisée, avec des mots et des expressions adaptés à la réalité francophone. Ultimement, ces résultats pourraient servir de base à l'élaboration d'un questionnaire permettant d'évaluer le niveau de force mentale des athlètes francophones.

Deuxièmement, même si les résultats de cette étude sont préliminaires, ils pourraient permettre de sensibiliser les entraîneurs francophones à l'importance de favoriser le développement de la force mentale chez leurs athlètes. En ce sens, grâce à la liste des composantes et à la description des réactions associées à la force mentale, il sera plus facile pour eux de cibler les éléments à améliorer chez leurs athlètes afin d'accroître leur niveau de force mentale.

Finalement, les résultats de cette étude permettent de se questionner sur la nature de l'échantillon à utiliser dans la recherche qualitative portant sur la force mentale. Selon nos résultats, la force mentale ne serait pas nécessairement associée aux athlètes performant au plus haut niveau de leur sport, mais bien à la réalisation du potentiel individuel. La recherche, qui était jusqu'à présent concentrée à étudier la force mentale en fonction des athlètes élites de très haut niveau pourrait donc se tourner vers des athlètes évoluant à des niveaux inférieurs. Cependant, d'autres études seraient nécessaires afin de confirmer ce résultat.

CONCLUSION

L'objectif principal de cette étude était de poursuivre le développement des connaissances entourant le concept de force mentale. Suivant les principes de la version abrégée de la théorisation ancrée, dix entrevues ont été menées afin de répondre à la question de recherche suivante : qu'est-ce que la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire?

L'analyse des résultats a permis de faire émerger des données trois catégories majeures, soit les composantes de la force mentale, les situations de force mentale et les réactions des athlètes forts mentalement. En somme, il semble que les athlètes forts mentalement possèderaient des caractéristiques de base interreliées telles que la motivation internalisée, la confiance en soi, la maturité et la détermination. Ces caractéristiques constitueraient le point d'ancrage de leur force mentale à partir duquel un mode réactionnel précis pourrait se mettre en place lorsque l'athlète fait face à deux types de situation : 1) les situations difficiles (adversité, pression, distraction); 2) les situations exemptes de complications (victoire, entraînement).

Le mode réactionnel des athlètes forts mentalement serait tridimensionnel (cognitif, affectif et comportemental) et se caractériserait par la gestion et le contrôle de l'attention, l'interprétation optimiste des situations, le contrôle de l'activation et du langage corporel, la conscientisation, la gestion des émotions et la résilience. Contrairement à la littérature, les résultats de cette étude suggèrent que la force mentale ne serait pas nécessairement liée aux athlètes performant au plus haut niveau de leur sport, mais à la capacité des athlètes à donner de bonnes performances en fonction de leur potentiel individuel. Selon ces résultats, les athlètes évoluant à tous les niveaux pourraient posséder une force mentale.

Des recommandations peuvent maintenant être formulées à l'égard des avenues possibles de recherches futures. Tout d'abord, nos résultats laissent supposer que certaines situations solliciteraient davantage de force mentale chez les athlètes. Considérant ces résultats, serait-il possible de croire que la force mentale pourrait être utilisée davantage dans certains types de sport en raison de la nature des tâches à exécuter et de leur contexte particulier? En ce sens, des études futures pourraient avoir comme objectif d'investiguer la force mentale en fonction des sports collectifs et individuels. Étant donné que la culture semble être un déterminant important dans la façon dont est conceptualisée la force mentale, il serait également pertinent que des recherches futures s'emploient à élaborer un instrument de mesure de la force mentale adapté à la réalité québécoise francophone. Il pourrait aussi s'avérer intéressant d'étudier jusqu'à quel point la force mentale d'un athlète peut avoir des répercussions sur sa vie à l'extérieur du contexte sportif. Un athlète qui est fort mentalement lorsqu'il pratique son sport est-il nécessairement fort mentalement dans la vie de tous les jours? Enfin, l'élaboration d'un programme de développement de la force mentale pourrait permettre à de jeunes athlètes d'acquérir les habiletés nécessaires afin d'affronter les difficultés et les obstacles qui se présenteront à eux tout au long de leurs cheminements sportifs.

En terminant, c'est par la multiplication des recherches qualitatives comme celle-ci que le concept de force mentale pourra être démystifié. Il est souhaité que les efforts mis dans la recherche puissent un jour rejoindre les demandes de la pratique et aider concrètement les athlètes à atteindre les plus hauts sommets.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Bartone, B. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disease, 177*, 317-328.
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Blumer, H. (1969) *Symbolic interactionism: perspective and method*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Southon, J., & Boiche, J. C. S. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *Sport Psychologist, 23*(2), 252-270.
- Boudreau, C., & Arseneault, A. (1994). La recherche qualitative : une méthode différente, des critères de scientificité adaptés. *Recherche Qualitative, 10*, 121-137.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: getting psyched for sport*. Eastbourne, Angleterre: Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. (2005). Toward an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 209-227
- Cattell, R.B., Blewett, D.B., & Beloff, J. R. (1955). The inheritance of personality. A multiple variance analysis determination of approximate nature-nurture ratios for primary personality factors in Q data, *American Journal of Human Genetics, 7*, 122-146.

- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. London: Sage.
- Charmaz, K., & Henwood, K.L. (2008). Grounded theory. Dans C. Willig and W. Stainton-Rogers (Ed.), *Handbook of qualitative research in psychology* (pp. 240-260). London: Sage.
- Clough, P., & Earle, K. (2002). When the going gets tough: A study of the impact of mental toughness on perceived demands. *Journal of Sports Sciences*, 20, 61.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. Dans I. Cockerill (Ed.), *Solution in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 192-204.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perception of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *The revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and the NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 270-290.

- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences, 45*(7), 576-583.
- Crus, L., & Clough, P. J. (2005), Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills, 100*, 192-194.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deslaurier, J-P., & Kérisit, M. (1997). Le devis de recherche qualitative. Dans J. Poupart, J-P. Deslauriers, L. H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer & A. P. Pires, (Eds.), *La recherche qualitative: Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. (pp. 85-109). Boucherville, Québec: Gaëtan Morin Éditeur.
- Drapeau, M. (2004). Les critères de scientificité en recherche qualitative. *Pratiques Psychologiques, 10*, 79-86.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation, 28*(2), 63-72.
- Glasser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory*. Chicago, IL: Aldine.
- Golby, J., Sheard, M., & Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills, 96*, 455-462.

- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences, 37*, 933-942.
- Golby, J., & Sheard, M. (2006). The relationship between genotype and positive psychological development in national-level swimmers. *European Psychologist, 11*(2), 143-148.
- Golby, J., Sheard, M., & Van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor Skills, 105*, 309-325.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sport slump busting: 10 steps to mental toughness and peak experience*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1*, 293-308.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 261-281.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 201-209.

- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 87-97.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.
- Hodge, K. (1994). Mental toughness in sport: Lessons for life. The pursuit of personal excellence. *Journal of Physical Education New Zealand*, 27, 12-16.
- Hollander, D. B., & Acevedo, E. O. (2000). Successful English Channel swimming: The peak experience. *Sport Psychologist*, 14(1), 1-16.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kendall, J. (1999). Axial coding and the grounded theory controversy. *Western Journal of Nursing Research*, 21(6), 743-757).

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- Legault, A. (2004). *La transformation du rôle de représentante d'aidantes familiales pendant l'hébergement de leur parent atteint de démence: une théorisation ancrée*. Thèse de doctorat non publiée, Université de Montréal, Montréal, Québec, Canada.
- Laperrière, A. (1994). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. Dans Conseil québécois de la recherche sociale (Ed.), *Les méthodes qualitatives en recherche sociale: problématique et enjeux* (pp. 45-66). Québec, Québec: Gouvernement du Québec.
- Laperrière, A. (1997a). La théorisation ancrée (grounded theory): démarche analytique et comparaison avec d'autres approches apparentées. Dans J. Poupart, J-P. Deslauriers, L. H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer & A. P. Pires, (Eds.), *La recherche qualitative: Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. (pp. 309-333). Boucherville, Québec: Gaëtan Morin Éditeur.
- Laperrière, A. (1997b). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. Dans J. Poupart, J-P. Deslauriers, L. H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer & A. P. Pires, (Eds.), *La recherche qualitative: Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. (pp. 309-340). Boucherville, Québec: Gaëtan Morin Éditeur.

- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1996) *La recherche qualitative: Fondements et pratiques*. Paris : Éditions Nouvelles.
- Levy, A. R., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, *15*, 246-254.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, *90*, 125-152.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*, New York: A Plume Book.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes. *Journal of Athletic Training*, *43*(2), 125-132.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry, C., et al. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough?. *International Journal of Sport Psychology*, *35*(2), 91-108.
- Moss, L. (1979). Overview. In L. Moss, & H. Goldstein (Eds.), *The Recall Method in Social Surveys* (pp. 159-169). London: University of London Institute of education.

- Mukamusera, J., Lacourse, F., & Couturier, Y. (2006). Des avancées en analyse qualitative: pour une transparence et une systématisation des pratiques. *Recherche qualitative*, 26(1), 110-138.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pankey, B. (1993). Presence of mind: Five way to lower your class drop-out rate with mental toughness *American Fitness*, 11, 18-19.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (2nd ed.). London: Sage.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Pocket book.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). London: Sage.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Thomas, P. R., Schlinker, P. J., & Over, R. (1996). Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling. *Journal of Sports Sciences*, 14(3), 255-268.
- Tutko, T. A., & Richards, J. W. (1971). *Psychology of coaching*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Vallerand, R. J. (1990). *Développement et validation d'un instrument de mesure par questionnaire de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation pour le domaine des sports* (Rapport de recherche). Canada: Université du Québec à Montréal, Laboratoire de Psychologie Sociale.
- Veselka, L., Schermer, J. A., Petrides, K. V., & Vernon, P. A. (2009). Evidence for a heritable general factor of personality in two studies. *Twin Research and Human Genetics*, 12(3), 254-260.
- Williams, J. M., & Krane, V. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Williams, R. M. (1988). The U.S. open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology-Today*, 22, 60-62.

Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: Adventure in theory and method*. Buckingham, Angleterre: Open University Press.

APPENDICES

APPENDICE A - Lettre de recrutement

Lundi, le 22 septembre 2008

Objet : Participation à une étude portant sur la force mentale.

Titre de l'étude : Vers une meilleure compréhension de la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire : une approche de théorisation ancrée abrégée

La relation entre la performance athlétique et la force mentale a été démontrée au terme de recherches dans lesquelles les auteurs tentaient de définir les caractéristiques des athlètes performants. Par contre, à travers la littérature, la définition de la force mentale et les caractéristiques qui lui sont associées ne font pas l'objet d'un consensus. De plus, ces études n'ont été effectuées qu'avec des athlètes anglophones de très haut niveau. Il serait donc intéressant de voir comment la force mentale se définit chez les athlètes francophones évoluant à un niveau inférieur.

Nous sommes donc à la recherche d'athlètes de niveau universitaire voulant participer à une entrevue portant sur la force mentale. Puisque la performance serait liée à un haut niveau de force mentale, il est également nécessaire que les participants de cette étude aient un rendement athlétique élevé.

Ainsi, votre participation à cette étude est sollicitée puisque les notes biographiques situées sur le site Internet de l'Université de Montréal nous ont indiqué que vous vous êtes distingués par de bonnes performances athlétiques au cours de votre cheminement universitaire.

Procédures

- ✓ L'entretien sera effectué par un chercheur ayant comme objectif de comprendre et de recueillir **votre propre conception de la force mentale** dans un contexte sportif. Afin de faciliter les échanges au cours de l'entretien et l'analyse des données subséquentes, l'entrevue sera enregistrée à l'aide d'un magnétophone.
- ✓ Tout au long de l'entretien, il vous sera demandé d'expliquer et d'illustrer vos propos par des exemples concrets en vous référant à vous-même ou un autre athlète.
- ✓ La durée totale de l'entrevue est estimée à 60 minutes. Cependant, il n'y a pas de limite de temps à l'entrevue.
- ✓ À tout moment, il sera possible pour vous de vous retirer de l'entrevue sans qu'aucune question ne vous soit posée. Nous vous assurons également de la confidentialité du protocole utilisé et des résultats obtenus.

Critères d'inclusion

Pour participer à l'étude, il est essentiel que vous répondiez aux conditions suivantes :

- ✓ Avoir la citoyenneté québécoise.
- ✓ Être capable de comprendre et de s'exprimer en français de façon courante et fluide.
- ✓ Avoir 18 ans et plus.
- ✓ Avoir obtenu l'une ou l'autre de ces distinctions au cours de votre cheminement athlétique universitaire :
 1. Le titre de d'athlète de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
 2. Le titre de recrue de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
 3. Membre d'une équipe étoile universitaire.

4. L'une des trois premières places à un championnat provincial universitaire (sports individuels).
5. Détenteur d'un record provincial ou national de niveau universitaire (sports individuels).
6. Avoir obtenu le titre du joueur le plus utile à son équipe (de niveau universitaire).
7. Avoir pris part au Jeux mondiaux universitaires (Universiade).

Critère d'exclusion

Puisque le but de l'étude est de définir la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire, vous ne pouvez pas participer à l'étude si vous êtes (ou avez été) membre d'une équipe nationale ou si vous faites (ou avez fait) des compétitions internationales qui ne sont pas de niveau universitaire.

Si vous désirez participer à cette étude ou si vous avez des questions concernant le protocole de recherche, veuillez communiquer avec Marie-Ève Turgeon à l'adresse suivante :
marie-eve.turgeon@umontreal.ca

Veillez s'il vous plaît spécifier votre nom, votre discipline sportive ainsi que votre numéro de téléphone. Merci de votre collaboration.

Wayne Halliwell (Ph.D. en psychologie du sport)
Directeur de recherche

Marie-Ève Turgeon
Étudiante-chercheuse

APPENDICE B - Document explicatif

Bonjour,

Le document qui suit contient les informations relatives à l'entrevue que vous nous accorderez (*la date et l'endroit*).

Votre participation à cette étude permettra d'approfondir les connaissances en ce qui a trait à la conception de la **force mentale** selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire. Nous tenons à vous rappeler que vous avez préalablement été identifié comme étant un athlète performant en compétition et que c'est pour cette raison que votre implication à l'étude est sollicitée. Votre entraîneur ne sera pas mis au courant de votre choix de participer ou non à l'étude et il n'aura en aucun cas accès aux données recueillies.

Procédures

- ✓ L'entretien sera effectué par un chercheur ayant comme objectif de comprendre et de recueillir **votre propre conception de la force mentale** dans un contexte sportif. Afin de faciliter les échanges au cours de l'entretien et l'analyse des données subséquentes, l'entrevue sera enregistrée à l'aide d'un magnétophone.
- ✓ L'entrevue débutera par la lecture et la signature du formulaire de consentement qui explique les avantages et les inconvénients de votre implication à l'étude.
- ✓ À tout moment, il sera possible pour vous de vous retirer de l'entrevue sans qu'aucune question ne vous soit posée.
- ✓ Afin d'améliorer votre confort, une bouteille d'eau sera mise à votre disposition.

- ✓ Les questions de l'entrevue seront réparties en 4 sections :
 1. Questions générales concernant la force mentale.
 2. Caractéristiques spécifiques d'un athlète fort mentalement.
 3. Facteurs de développement, de maintien et de diminution de la force mentale.
 4. Caractéristiques personnelles du participant.
- ✓ Tout au long de l'entretien, il vous sera demandé d'expliquer et d'illustrer vos propos par des exemples concrets en vous référant à vous-même ou à un autre athlète.
- ✓ La durée totale de l'entrevue est estimée à 45 minutes. Cependant, il n'y a pas de limite de temps à l'entrevue.
- ✓ À l'exception du présent chercheur et de son directeur de recherche, personne n'aura accès à l'enregistrement, et nous vous assurons que la confidentialité sera respectée tout au long de l'étude.
- ✓ Une fois l'étude complétée, il sera possible de vous faire parvenir un résumé des résultats.

Si vous avez des questions concernant l'entrevue ou si vous ne pouvez pas vous présenter au rendez-vous, veuillez s'il vous plait nous en aviser en communiquant avec Marie-Ève Turgeon au (514) 688-1009 ou par courriel : marieve_turgeon@umontreal.ca

Merci de votre collaboration.

Wayne Halliwell
Directeur de recherche

Marie-Ève Turgeon
Étudiante-chercheuse

APPENDICE C - Cadre d'entrevue

Section 1. Introduction de l'entrevue

- Le but de cette étude est de définir la force mentale selon les athlètes francophones québécois de niveau universitaire.
- Votre participation à l'entrevue permettra d'approfondir notre compréhension de la force mentale en fonction d'une réalité culturelle précise (québécoise) et d'un certain niveau athlétique (universitaire).
- En vous basant sur votre expérience en tant qu'athlète, vous serez ainsi amené à décrire et à expliquer votre conception de la force mentale.
- Afin de faciliter les échanges au cours de l'entretien et l'analyse des données subséquentes, l'entrevue sera enregistrée à l'aide de ce magnétophone et des notes écrites seront consignées.
- À l'exception du présent chercheur et de son directeur de recherche, personne n'aura accès à cet enregistrement, et nous vous assurons que la confidentialité sera respectée tout au long de l'étude.
- Il n'y a pas de limite de temps à cette entrevue. Vous pouvez donc prendre tout le temps nécessaire pour répondre aux questions.
- Pour répondre aux questions, vous pouvez vous référer à vous-même ou à d'autres athlètes que vous connaissez.
- Puisque nous cherchons à comprendre ce qu'est la force mentale selon votre propre point de vu, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses possibles aux différentes questions.
- Enfin, nous vous demandons de nous avertir lorsque vous ne vous souvenez plus d'une information ou si vous en doutez.
- Avez-vous des questions concernant le déroulement de l'entrevue ou sur tout autre aspect de l'étude?

Section 2. Questions générales

- 2.1 Dans quelle circonstance ou contexte avez-vous déjà entendu parler de la force mentale?

- 2.2 À quoi vous fait penser le concept de force mentale? Quelle image vous vient spontanément en tête lorsque vous pensez à la force mentale?
- 2.3 Est-ce que vous pouvez décrire une situation dans laquelle un athlète est fort mentalement? Est-ce que vous connaissez un athlète sur la scène internationale qui fait preuve de force mentale? Expliquez pourquoi.

Section 3. Les caractéristiques liées à la force mentale

- 3.1 Quelles sont les pensées, les idées et/ou les images qu'ont les athlètes utilisant leur force mentale au cours d'une compétition ou d'un entraînement?
(Est-ce que les athlètes forts mentalement ont un mode de pensée différent des autres?)
- 3.2 Comment les athlètes forts mentalement arrivent-ils à faire face à la pression ou au stress lié à la pratique de leur sport?
- 3.3 Comment un athlète fort mentalement compose-t-il avec la pression médiatique?
- 3.4 Concrètement, quels sont les actions, les gestes et les comportements d'un athlète fort mentalement?
(Comment un spectateur ou un entraîneur peut-il reconnaître un athlète qui est fort mentalement?)
- En entraînement
 - En compétition
 - Dans la vie de tous les jours
- 3.5 Comment peut-on reconnaître un athlète qui n'est pas fort mentalement? (exemples)
- En entraînement
 - En compétition
 - Dans la vie de tous les jours
- 3.6 Qu'est-ce qui caractérise un athlète fort mentalement au niveau de ses émotions? *(Ce qu'il ressent...)*
- 3.7 Face à une défaite ou à un imprévu (une blessure par exemple), quelles seraient les émotions ressenties par un athlète fort mentalement?

- 3.8 Face à une défaite ou à un imprévu (une blessure par exemple), quelle seraient les émotions ressenties par un athlète qui n'est pas fort mentalement?
- 3.9 Face à une défaite ou à un imprévu (une blessure par exemple), quel serait le discours ou le monologue interne de l'athlète? À quoi penserait-il? (*Comment résonne-t-il?*)
- 3.10 Comment la force mentale amène un athlète à donner de bonnes performances?
- 3.11 Décrivez-moi un athlète fort mentalement lorsqu'il vient de remporter une compétition importante.
- 3.12 Décrivez-moi un athlète fort mentalement un mois après avoir remporté une compétition importante.

Avant de débiter la prochaine section, avez quelque chose à ajouter?

Section 4. Les facteurs de développement, de maintien et de diminution de la force mentale

- 4.1 Qu'est-ce qui est à l'origine de la force mentale chez les athlètes.
- ✓ *Quels sont les éléments ou les facteurs pouvant favoriser le développement de la force mentale chez un athlète?*

Si l'athlète ne parle pas de l'entraîneur...

- ✓ *Si vous étiez un entraîneur, comment feriez-vous pour développer la force mentale de vos athlètes?*
- 4.2 Croyez-vous qu'il existe des différences entre un athlète fort mentalement et une athlète forte mentalement? Si oui lesquelles?
- 4.3 Croyez-vous que le niveau de force mentale puisse varier au cours de la carrière d'un athlète?
- Si l'athlète répond oui...
- ✓ *À long terme, qu'est-ce qui peut favoriser ou diminuer la force mentale chez l'athlète?*

- 4.4 Dans votre sport, quelles sont les situations qui demandent à l'athlète le plus de force mentale et pourquoi?
- 4.5 Pouvez-vous décrire un moment ou un événement pendant lequel vous avez sollicité votre force mentale au cours de votre cheminement sportif?
- 4.6 Finalement, pouvez-vous me donner votre définition de la force mentale.

Section 5. Retour sur l'entrevue et caractéristiques personnelles

Retour sur l'entrevue

- 5.1 Avant de conclure d'entamer la dernière section, avez-vous des éléments à ajouter ou à préciser concernant votre conception de la force mentale?
 - ✓ Au cours de l'entrevue, avez-vous eu l'impression que j'ai pu influencer ou guider le sens de vos réponses?
 - ✓ Selon vous, est-ce qu'il y aurait d'autres aspects de la force mentale que je n'ai pas abordé au cours de l'entrevue et qui pourraient être intéressants à aborder?
 - ✓ Croyez-vous que l'entrevue pourrait être améliorée d'une quelconque façon?

Caractéristiques personnels

- 5.2 Quel est votre âge?
- 5.3 Quelle est votre discipline sportive?
- 5.4 Quelle position occupez-vous? *
- 5.5 Occupez-vous un rôle spécifique dans votre équipe, comme par exemple le capitaine?*

*S'applique lorsque le sport pratiqué par l'athlète est collectif.

- 5.6 À quel âge avez-vous débuté ce sport?
- 5.7 Combien d'années d'expérience avez-vous dans ce sport?
- 5.8 Comment avez-vous débuté ce sport?
- 5.9 Quelles sont les qualités physiques essentielles à posséder pour performer dans votre sport?
- 5.10 Quelles sont les qualités techniques essentielles à posséder pour performer dans votre sport?
- 5.11 Quelles sont les qualités mentales ou psychologiques essentielles à posséder pour performer dans votre sport?
- 5.12 Comment s'est déroulé ou se déroule votre saison?
- 5.13 Avez-vous reçu au cours de votre parcours universitaire une ou plusieurs distinctions en lien avec la pratique de votre sport?
- 5.14 Quel est votre domaine d'étude?
- 5.15 Sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous votre niveau de force mentale (1 = très faible et 10 = très fort)?
- 5.16 Avez-vous des commentaires sur l'entrevue ou sur l'étude?

APPENDICE D - Formulaire de consentement

Formulaire d'information et de consentement (version mai 2008)

ÉTUDIANTE-CHERCHEUSE : **Marie-Ève Turgeon**

courriel : marie-eve.turgeon@umontreal.ca

Vous pouvez également laisser un message au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal : (514) 343-6151

DIRECTEUR DE RECHERCHE : **Wayne Halliwell** (Ph.D. en psychologie du sport)

Professeur agrégé au Département de kinésiologie
de l'Université de Montréal

Téléphone : (514) 343-7008

courriel : wayne.r.halliwell@umontreal.ca

TITRE DE L'ÉTUDE

Qu'est-ce que la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire ?

INTRODUCTION

La performance sportive atteint aujourd'hui des niveaux exceptionnels. La qualité et le volume d'entraînement amène les athlètes à repousser les limites de leurs capacités physiques. Mais est-ce que les qualités physiques et techniques sont les seuls facteurs pouvant influencer la performance? Cette question constitua le point de départ d'études qui ont démontré l'importance du psychisme dans l'obtention d'une performance sportive optimale. Certains

auteurs vont jusqu'à affirmer que la force mentale serait le plus important de tous les atouts physiques et psychologiques que les athlètes possèdent.

La relation entre la performance athlétique et la force mentale a été démontrée au terme de recherches dans lesquelles les auteurs tentaient de définir les caractéristiques des athlètes performants. Par contre, à travers la littérature, la définition de la force mentale et les caractéristiques qui lui sont associées ne font pas l'objet d'un consensus. De plus, ces études ont été effectuées qu'avec des athlètes anglophones de très haut niveau. Il serait donc intéressant de voir comment la force mentale se définit chez les athlètes francophones évoluant à un niveau inférieur.

Pour être en mesure de bien cerner la problématique de cette étude, il est nécessaire que les athlètes interviewés se soient illustrés sur le plan sportif par de bonnes performances au cours de leur cheminement universitaire. Ainsi, votre participation à cette étude est sollicitée puisque vous avez obtenus l'une ou l'autre de ces distinctions :

1. Le titre de d'athlète de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
2. Le titre de recrue de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
3. Membre d'une équipe étoile universitaire.
4. L'une des trois premières places à un championnat provincial universitaire (sports individuels)
5. Détenteur d'un record provincial ou national de niveau universitaire (sports individuels)
6. Avoir obtenu le titre de joueur le plus utile à son équipe (de niveau universitaire).
7. Avoir pris part à des compétitions internationales de niveau universitaire.

BUT ET OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

L'étude exploratoire qui suit tente de définir la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire. Des entrevues menées auprès de cette population permettront de déterminer qu'est-ce qui caractérisent les athlètes forts mentalement au niveau de leurs pensées, de leurs émotions et de leurs comportements.

MODALITÉS DE PARTICIPATION À L'ÉTUDE

- ✓ En vous basant sur votre expérience en tant qu'athlète, vous serez amenés à décrire et à expliquer votre conception de la force mentale au cours d'une entrevue.
- ✓ Cette entrevue sera effectuée par Marie-Ève Turgeon, étudiante à la Maîtrise en Science de l'activité physique, sous la direction de Wayne Halliwell (professeur agrégé au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal).
- ✓ L'entretien se déroulera au local (*à déterminer*) situé au CEPSUM (Centre Éducation Physique et Sportive de l'Université de Montréal) le (*date à déterminer*) à (*heure à déterminer*).
- ✓ La durée totale de l'entrevue est estimée à 60 minutes mais il n'y a pas de limite de temps stricte.
- ✓ L'entrevue se divise en 4 sections.
 1. Questions générales.
 2. Les caractéristiques liées à la force mentale.
 3. Les facteurs de développement, de maintien et de diminution de la force mentale.
 4. Caractéristiques personnelles et retour sur l'entrevue.
- ✓ Afin de faciliter les échanges au cours de l'entretien et l'analyse des données subséquentes, l'entrevue sera enregistrée à l'aide d'un magnétophone et des notes écrites seront consignées.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Critères d'inclusion

Pour participer à l'étude, il est essentiel que vous répondiez aux conditions suivantes :

- ✓ Avoir la citoyenneté québécoise.
- ✓ Être capable de comprendre et de s'exprimer en français de façon courante et fluide.
- ✓ Avoir 18 ans et plus.
- ✓ Avoir obtenu l'une ou l'autre de ces distinctions au cours de votre cheminement athlétique universitaire :
 1. Le titre de d'athlète de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
 2. Le titre de recrue de l'année de l'université ou de la fédération sportive.
 3. Membre d'une équipe étoile universitaire.
 4. L'une des trois premières places à un championnat provincial universitaire (sports individuels).
 5. Détenteur d'un record provincial ou national de niveau universitaire (sports individuels).
 6. Avoir obtenu le titre de joueur le plus utile à son équipe (de niveau universitaire).
 7. Avoir pris part à une compétition internationale de niveau universitaire.

Critère d'exclusion

Puisque le but de l'étude est de définir la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire, vous ne pouvez pas participer à l'étude si vous êtes (ou avez été) membre d'une équipe nationale

ou si vous faites (ou avez fait) des compétitions internationale qui ne sont pas de niveau universitaire.

AVANTAGES À PARTICIPER

Il n'y a pas de bénéfice personnel direct lié à la participation à cette étude. En ce qui à trait à l'avancement des connaissances, votre participation à l'entrevue permettra d'approfondir notre compréhension de la force mentale en fonction d'une réalité culturelle précise (québécoise) et d'un certain niveau athlétique (universitaire).

COMMUNICATION DES RÉSULTATS GÉNÉRAUX

Le chercheur s'engage à faire parvenir aux participants intéressés un résumé des résultats et des conclusions tirées. Selon la demande, le chercheur pourrait également aller présenter les résultats lors d'une conférence donnée aux équipes sportives de l'université dans lesquelles évoluent les athlètes ayant participé à l'étude.

RISQUES ET INCONFORTS

- ✓ Étant donné la durée de l'entrevue (estimée à 45 minutes) qui est relativement longue, votre participation à cette étude pourrait générer un état de fatigue. Afin d'améliorer votre confort, une bouteille d'eau et des mouchoirs seront à votre disposition.
- ✓ Certaines révélations ou certains sujets abordés au cours de l'entretien pourraient générer en vous des émotions négatives ou un état de fragilité psychologique.
- ✓ Afin de diminuer l'impact négatif que pourrait susciter cet entretien, les informations suivantes vous seront transmises :

1. Les coordonnées de la Clinique de consultation psychologique de l'Université de Montréal.
2. Le numéro de téléphone de la ligne Info-Santé ainsi que son adresse courriel.
3. L'adresse courriel du regroupement des Centres de Santé et de Services Sociaux (CSSS), par laquelle il est possible de retrouver l'adresse et le numéro de téléphone de l'établissement le plus proche.

PARTICIPATION VOLONTAIRE ET RETRAIT OU EXCLUSION DE L'ÉTUDE

- ✓ Votre participation à cette étude est entièrement volontaire.
- ✓ À tout moment (même pendant l'entrevue) il est possible pour vous de vous retirer de l'étude sans qu'aucune justification ne vous soit demandée.
- ✓ Si vous décidez de vous retirer de l'étude, l'enregistrement audio de l'entrevue et les notes écrites par l'interviewer seront détruits. Ainsi, aucune analyse ne sera effectuée sur les informations que vous nous aurez déjà transmises. Si vous décidez de vous retirer de l'étude une fois les analyses complétées, les données recueillies ne seront pas prises en considération lors du rapport final et seront détruites.
- ✓ De plus, la décision de vous retirer de cette étude n'aura aucune conséquence négative d'aucune sorte.
- ✓ Si au cours de l'entrevue, l'interviewer juge que vous ne respectez pas l'un des critères d'inclusion ou d'exclusion, votre participation à l'étude sera révoquée. Si tel est le cas, l'enregistrement audio de l'entrevue et

les notes écrites par l'interviewer seront détruits. Ainsi, aucune analyse ne sera effectuée sur les informations que vous nous aurez déjà transmises.

RÈGLES RÉGISSANT L'ARRÊT DE L'ÉTUDE

Votre participation à l'étude sera révoquée si, au cours de l'entrevue, l'interviewer juge que vous ne respectez pas l'un des critères d'inclusion ou d'exclusion. Dans un tel cas, les coordonnées de la Clinique de consultation psychologique de l'Université de Montréal vous seront données. De plus, si vous désirez en savoir davantage sur la force mentale, une liste de références vous sera transmise.

CARACTÈRE CONFIDENTIEL DES INFORMATIONS

- ✓ Nous vous assurons que l'entrevue effectuée ainsi que les résultats obtenus au terme des analyses resteront confidentielles.
- ✓ Seul le présent chercheur (Marie-Ève Turgeon) et son directeur de recherche (Wayne Halliwell) auront accès à l'enregistrement audio et aux notes écrites.
- ✓ L'enregistrement audio de votre entrevue ainsi que les données recueillies par l'analyse seront gardés sous clé dans le bureau du directeur de cette recherche situé à l'Université de Montréal pour une période de sept ans. Après cette échéance (après sept ans), l'enregistrement et les données issues de l'analyse seront détruits.
- ✓ L'enregistrement audio sera identifié à l'aide d'un code que seuls Marie-Ève Turgeon (étudiante-chercheuse) et Wayne Halliwell (directeur de recherche) pourront associer à votre identité.

- ✓ Lors de la retranscription écrite de votre entrevue, nous nous engageons à remplacer votre prénom par ce code. De plus, la transmission des résultats ne livrera aucune information permettant de vous identifier.
- ✓ Une fois la transcription écrite de votre entrevue effectuée, une copie vous sera envoyée afin que vous puissiez juger de sa fidélité par rapport à ce que vous avez exprimé au cours de l'entretien. Des modifications seront apportées à la transcription si vous notez une quelconque incohérence entre ce qui a été écrit et ce que vous avez exprimé dans l'entrevue.
- ✓ À tout moment, il vous sera possible de consulter votre dossier de recherche. Sur votre demande le chercheur s'engage à faire les modifications désirées.
- ✓ Nous tenons à souligner également qu'à des fins de contrôle et de surveillance de la qualité de la recherche, certains organismes ou membres de comités d'éthique de recherche pourront avoir accès aux données de cette étude.

COMPENSATION ET INDEMNISATION

- ✓ Il n'y a aucune indemnisation associée à la participation à cette étude.
- ✓ Si vous souhaitez en savoir davantage sur la force mentale des athlètes, une liste de références pertinentes vous sera transmise.

QUESTIONS SUR L'ÉTUDE

Si vous avez des questions au sujet de cette étude, vous pouvez communiquer en tout temps avec :

Marie-Ève Turgeon

Courriel : marie-eve.turgeon@umontreal.ca

Vous pouvez également laisser un message au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal : (514) 343-6151

ÉTHIQUE

Pour tout problème éthique concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, vous pouvez, après en avoir discuté avec le responsable du projet, expliquer vos préoccupations à la présidente du Comité d'éthique de la recherche des Sciences de la santé, Mme Marie-France-Daniel (Téléphone (514) 343-5624). Suite à cet entretien, si vous aviez des raisons sérieuses de croire que la réponse apportée est insuffisante, vous pourriez entrer en communication avec l'ombudsman de l'Université, Madame Marie-José Rivest (Téléphone (514) 343-2100).

SIGNATURES**TITRE DE L'ÉTUDE :**

Qu'est-ce que la force mentale selon des athlètes québécois francophones de niveau universitaire ?

CHERCHEUR PRINCIPAL OU RESPONSABLE DE L'ÉTUDE :

Wayne Halliwell

Je, (nom en lettres moulées du participant)
déclare avoir pris connaissance des documents ci-joints dont je recevrai une copie signée et datée, en avoir discuté avec (nom de l'investigateur en lettres moulées)

et comprendre le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients 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 incidence.

Signature du participant Date.....

Je, Marie-Ève Turgeon certifie que l'on a expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions que le sujet de recherche avait à cet égard et qu'on lui a clairement indiqué qu'il demeure libre de mettre un terme à sa participation, et ce, sans aucune conséquences négatives. Je m'engage avec l'équipe de recherche à respecter ce qui a été convenu dans le formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au sujet de recherche (nom en lettres moulées du participant).....

Signature de l'investigateurDate.....

APPENDICE E - Liste des ressources et des références**RESSOURCE DISPONIBLE EN CAS DE BESOIN****Clinique de consultation psychologique de l'Université de Montréal**

Adresse

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit
2e étage, porte 220
Montréal (Québec)
(en face au CEPSUM)

Téléphone

514 343-6853 (rendez-vous)

Horaire

Consultations sur rendez-vous

Lundi au vendredi entre 8 h et 21 h

Service d'urgence psychologique pour les étudiants de l'Université de Montréal

Lundi au vendredi à 11 h et 15 h 30

Téléphonez avant de vous présenter.

Ligne Info-Santé

Téléphone

811

Courriel

www.santemontreal.qc.ca/fr

Centre de Santé et de Services Sociaux (CSSS)

Courriel

www.msss.gouv.qc.ca/reseau/rls

RÉFÉRENCES

- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne: Sports Dynamics.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sport slump busting: 10 steps to mental toughness and peak experience*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

APPENDICE F - Certificat d'éthique de la recherche**DOSSIER No. 873**

COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE DES SCIENCES DE LA SANTÉ
(CÉRSS)

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

Titre du projet : Qu'est ce que la force mentale selon les athlètes québécois francophones de niveau universitaire ?

Sous la direction de : *Monsieur Wayne Halliwell*

Nom de l'étudiante : Madame Marie-Ève Turgeon

À la réunion du 5 mai 2008, 6 membres du CÉRSS étaient présents : la présidente intérimaire, la vice-présidente intérimaire et représentante de l'École d'optométrie, l'experte en éthique, la substitut en droit, la représentante des étudiants, le représentant du public.

Le Comité a jugé le projet mentionné ci-haut conforme aux règles d'éthique de la recherche sur les êtres humains.

Le certificat est émis pour la période du 30 juin 2008 au 29 juin 2009.

Le 30 juin 2008.

Etty Bitton
Présidente intérimaire
Comité d'éthique de la recherche des sciences de la santé
CEPSUM, 2100 boul. Édouard-Montpetit, bureau 8237
Téléphone : (514) 343 7302
Courriel : etty.bitton@umontreal.ca