

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

PAR
JUSTINE RICARD

RÉFLEXION SUR LES FACTEURS POUVANT INFLUENCER POSITIVEMENT ET
NÉGATIVEMENT LA SANTÉ MENTALE DES ATHLÈTES ÉLITES SELON LEUR VÉCU
EXPÉRIENTIEL

DÉCEMBRE 2020

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	i
LISTE DES TABLEAUX.....	ii
LISTE DES FIGURES	iii
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	iv
RÉSUMÉ	v
1. INTRODUCTION.....	1
2. PROBLÉMATIQUE.....	2
3. CADRE CONCEPTUEL	5
4. MÉTHODES	11
5. RÉSULTATS	25
6. DISCUSSION	38
7. CONCLUSION	47
RÉFÉRENCES.....	48
ANNEXE A	52
Tableau 5 : <i>Grille d'extraction pour résumer les articles retenus</i>	52
ANNEXE B.....	62
ANNEXE C.....	63

REMERCIEMENTS

Ce projet de recherche n'aurait jamais vu le jour sans l'implication de plusieurs personnes. Ainsi, il est important pour moi de remercier chacune d'entre elles pour leur engagement et leur support.

Tout d'abord, je tiens sincèrement à remercier Mme Catherine Briand, ma directrice d'essai. Elle a été un modèle pour moi tout au long de cette dernière année. Elle a su voir en mon projet quelque chose de grand et de bénéfique pour la pratique en ergothérapie. Ses commentaires constructifs m'ont permis de bonifier mes réflexions et surtout de contribuer à la qualité de ce projet. Je la remercie énormément de m'avoir partagé son expertise et ses connaissances.

Également, je remercie les trois athlètes élités qui ont donné de leur temps personnel pour participer à l'étude. Sans leur participation, les résultats n'auraient pas été aussi riches et bénéfiques pour la pratique. Votre participation démontre également votre fort intérêt pour le développement de la santé mentale dans le domaine du sport d'élite.

Finalement, je remercie les gens qui font partie de mon entourage qui m'ont énormément supporté tout au long de mon parcours universitaire, sans qui celui-ci n'aurait pas été le même.

LISTE DES TABLEAUX

<i>Tableau 1.</i> Recherche dans la base de données SPORTDiscus.....	12
<i>Tableau 2.</i> Recherche dans la base de données PsycINFO.....	12
<i>Tableau 3.</i> Recherche dans la base de données CINAHL.....	12
<i>Tableau 4 :</i> Description des participants.....	32

LISTE DES FIGURES

<i>Figure 1.</i> Arbre décisionnel de la revue de littérature.....	14
<i>Figure 2.</i> Exemple d'une partie du tableau synthèse d'entrevue.....	18
<i>Figure 3.</i> Exemple d'une partie du tableau d'analyse pour chaque entrevue.....	20

LISTE DES ABRÉVIATIONS

PEO	Modèle Personne-Environnement-Occupation
OMS	Organisation mondiale de la santé

RÉSUMÉ

Problématique : Les athlètes élités sont quotidiennement confrontés à différents facteurs de stress et exigences mentales et physiques, ce qui fait en sorte qu'ils présentent un risque élevé de développer des troubles de santé mentale à forte prévalence (anxiété, dépression, troubles alimentaires, suicide, etc.) comparativement à la population générale (Rice, et al., 2016). Et pourtant, peu de progrès ont été réalisés dans le domaine de la santé mentale du sport durant ces deux dernières décennies (Rice, et al., 2016). En effet, les études soulèvent une rareté de la recherche en ce qui a trait à la santé mentale des athlètes élités (Rice, S. et al., 2016), ce qui induit un sous-développement d'interventions et d'approches spécifiques pour les athlètes, ainsi qu'un manque de modèles de compréhension tenant compte de tous les facteurs de l'athlète (Bär et Markser, 2013). Une compréhension plus globale et complète du phénomène incluant les caractéristiques propres à la personne, à l'environnement, mais aussi au sport de l'athlète en tant qu'occupation significative est donc à privilégier. **Objectifs :** L'objectif général de l'étude est donc de débiter une réflexion sur le phénomène de la santé mentale des athlètes élités dans un contexte de performance. Plus précisément, de mieux comprendre la santé mentale des athlètes élités en considérant l'ensemble des facteurs de risque selon trois grandes composantes interdépendantes soit la personne, l'occupation et l'environnement tout en s'appuyant sur les résultats de la littérature ainsi que sur le vécu expérientiel d'athlètes élités. **Cadre conceptuel :** Le cadre conceptuel de l'étude est basé sur le modèle PEO (personne-environnement-occupation) ainsi que sur la théorie des buts d'accomplissement et la théorie de l'autodétermination. **Méthode :** L'étude est un devis séquentiel explicatif. La méthodologie présente donc deux sections différentes, soit une revue de littérature ainsi qu'une étude d'analyse de cas qui a été réalisée auprès de trois athlètes élités. La revue de littérature permet une première compréhension du phénomène à l'étude et influence le contenu du questionnaire d'entrevue de la 2e étape, soit l'étude de cas, qui permet de bonifier l'explication issue de la littérature. Les données qualitatives de l'étude de cas ont été analysées selon l'approche d'analyse inductive générale. **Résultats :** Trois portraits d'athlètes de niveau international ont été analysés. Les trois athlètes présentent des caractéristiques propres à leur personne qui peuvent être des facteurs de risque pouvant causer des troubles de santé mentale à long terme, tels que le besoin intense de contrôler et d'être perfectionniste, être éternellement insatisfaits de leurs performances et ne pas aimer montrer leurs faiblesses aux gens de leur entourage. À l'inverse, certaines caractéristiques propres à leur personne peuvent être des facteurs de protection à développer des troubles de santé mentale à long terme tel que leur bonne capacité d'adaptation, leur persévérance, leur résilience et leur confiance en leurs capacités. Plusieurs éléments de l'environnement des athlètes semblent avoir influencé négativement leur bien-être mental tel qu'un déménagement à l'âge mineur dans un pays étranger, des parents exigeants, aucune ressource psychologique disponible et un entraîneur qui met davantage l'accent sur la performance. À l'inverse, un environnement social soutenant (famille et amis), un entraîneur empathique qui s'ajuste selon les besoins de ses athlètes et qui met davantage l'accent sur l'amélioration des capacités personnelles de l'athlète semblent être des facteurs influençant positivement le bien-être mental des athlètes à long terme. De plus, l'occupation en soi, soit leur sport respectif présente des caractéristiques bien spécifiques qui peuvent influencer positivement et négativement leur bien-être mental à long terme tel que l'organisation sportive de chaque sport et le type de sport (individuel ou en équipe).

Discussion : Systématiser la compréhension de trois profils différents d'athlètes et de leur vécu expérientiel à travers les trois dimensions du modèle PEO a permis de comprendre davantage l'être

humain dans son rôle d'athlète tout en mettant de l'avant la vision multidimensionnelle de la santé mentale des athlètes élités. **Conclusion** : Le vécu expérientiel des athlètes élités a permis de mettre de l'avant leurs expériences personnelles en matière de santé mentale pour ainsi amener de la richesse et du contenu réel au sein de l'étude. Cette compréhension plus approfondie de ce phénomène s'appuyant sur la littérature et le vécu expérientiel des athlètes élités nous aidera à développer des outils d'évaluation et d'intervention en matière de santé mentale qui sont adaptés aux besoins des athlètes

Mots clés : santé mentale, modèle PEO, athlètes élités, vision multidimensionnelle

1. INTRODUCTION

La santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et de son bon fonctionnement. Elle est primordiale afin que l'être humain, tant du point de vue individuel, que collectif, puisse penser, ressentir, échanger, gagner sa vie et profiter de son existence (OMS, 2018). La santé mentale commence tranquillement à prendre plus de place au sein de notre société. Toutefois, dans le domaine sportif, la santé mentale n'est pas autant considérée qu'elle devrait l'être. En effet, les athlètes sont confrontés à une multitude de facteurs de stress au quotidien, qui les rendent vulnérables à développer un trouble de santé mentale quelconque (Rice, et al., 2016).

Les études révèlent qu'il y a un manque en ce qui concerne la littérature sur la santé mentale des athlètes élités, ce qui induit une compréhension de ce phénomène peu développée et un sous-développement d'interventions et d'approches spécifiques pour les athlètes de haut niveau (Bär et Markser, 2013). Ainsi, la compréhension de la santé mentale des athlètes élités ne pourrait pas prendre en compte tous les éléments pouvant influencer négativement et positivement le bien-être mental des athlètes élités. C'est ce qui m'amène à me questionner les facteurs de risque pouvant causer des troubles de santé mentale chez les athlètes élités dans un contexte de performance.

L'objectif général de l'étude est donc d'entamer une réflexion sur la santé mentale des athlètes élités dans un contexte de performance. Plus précisément, de mieux comprendre la santé mentale des athlètes élités en considérant l'ensemble des facteurs de risque selon trois grandes composantes interdépendantes soit la personne, l'occupation et l'environnement afin d'avoir une vision holistique de cette problématique, tout en s'appuyant sur les résultats de la littérature ainsi que sur le vécu expérientiel d'athlètes élités.

2. PROBLÉMATIQUE

2.1 Prévalence et facteurs de risque des problèmes de santé mentale chez les athlètes de sport d'élite

Les deux dernières décennies ont vu de grands progrès dans la médecine du sport, le coaching de performance, la psychologie du sport qui se concentre principalement sur l'amélioration des performances et la nutrition des athlètes élités, mais peu de progrès ont été réalisés dans le domaine de la santé mentale (Rice, et al., 2016). Les exigences mentales et physiques qui sont imposées aux athlètes élités sont pourtant un aspect important qui peut augmenter leur sensibilité à développer certains troubles de santé mentale (Hughes et Leavey, 2012). Les athlètes élités sont quotidiennement confrontés à différents facteurs de stress (risque de blessures, soutien social limité, des mauvaises performances, un environnement organisationnel inadéquat, la fatigue, etc.) et ils présentent un risque élevé de développer des troubles de santé mentale à forte prévalence (anxiété, dépression, troubles alimentaires, suicide, etc.), comparativement à la population générale (Rice, et al., 2016). Malgré le fait que plusieurs études ont établi que l'activité physique a un effet positif sur la santé mentale (Hamer, Stamatakis et Steptoe, 2009), une étude a révélé que le sport d'élite pourrait plutôt compromettre le bien-être mental à long terme, en augmentant les symptômes d'anxiété et de dépression (Peluso et Andrade, 2005). Le sport d'élite est considéré comme un haut niveau de compétition. Dans l'administration sportive, le sport d'élite met l'accent sur la victoire de compétitions prestigieuses et la performance, qui se distingue du « sport de masse » ou du « sport de loisir » où l'accent est plutôt mis sur le plaisir et le maximum de participants (Williams et al., 2017). Le sport d'élite regroupe donc en général le niveau national et international.

2.2 De la santé mentale à la maladie mentale chez l'athlète

Les troubles de santé mentale peuvent toucher les personnes de tous âges. La maladie mentale varie d'une personne à l'autre et peut prendre plusieurs formes (OMS, 2018). Selon l'OMS, la santé mentale est un état complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La santé mentale englobe la promotion du bien-être, la prévention des troubles de santé mentale, le traitement et la réadaptation des personnes atteintes de ces troubles (OMS, 2018). La santé mentale est déterminée par une série de facteurs socioéconomiques, biologiques et environnementaux (OMS, 2018). Elle est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. En ce sens, la santé et le bien-

être mentaux sont indispensables pour que l'être humain, au point de vue individuel et collectif, puisse penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence (OMS, 2018). La santé mentale est essentielle chez l'être humain et fait partie intégrante de la santé. Pourtant, de nos jours, les athlètes élités ne vont généralement chercher aucun soutien pour leurs troubles de santé mentale (Gulliver, Griffiths et Christensen, 2012). Ce phénomène est expliqué, entre autres, par une importante stigmatisation dans la communauté sportive, une incompréhension de la santé mentale, de son influence sur la performance des athlètes et principalement de la perception de la recherche d'aide comme un signe de faiblesse venant de l'athlète (Gulliver, Griffiths et Christensen, 2012). Une faible prévalence des troubles de santé mentale chez les sportifs a été supposée pendant très longtemps. Cette supposition erronée provenait de l'idéalisation que la société a pour les athlètes et leur santé, excluant le fait qu'ils pouvaient eux aussi souffrir de troubles de santé mentale (Bär et Markser, 2013).

2.3 Les interventions en santé mentale pour la protection de la santé mentale des athlètes

Les études soulèvent en général une rareté de la recherche en ce qui a trait à de la santé mentale des athlètes élités ainsi que des résultats peu cohérents avec les théories (Rice, S. et al., 2016), ce qui induit un manque important en ce qui concerne des interventions et des cadres reliés à cette problématique. Cette rareté a non seulement conduit à une pénurie au niveau de la recherche, mais également à un sous-développement d'interventions et d'approches spécifiques pour les athlètes. Ainsi, il y a un manque important de modèles de compréhension tenant compte de l'ensemble des facteurs entourant l'athlète (communs à la population générale, mais aussi spécifiques aux sports d'élite) (Bär et Markser, 2013). Ce qui signifie qu'il y a un manque au niveau des plans d'action établis pour intervenir auprès de cette population qui est vulnérable à développer un trouble de santé mentale. Une compréhension plus globale et complète de la santé mentale incluant les caractéristiques propres à la personne, à l'environnement de l'athlète, mais aussi au sport en tant qu'occupation significative est à privilégier.

Pratiquer un sport, hautement compétitif à des niveaux nationaux ou internationaux, est souvent une des occupations principales d'un individu. En présence de problématique de santé mentale, sa participation et son engagement à cette occupation se voient grandement affectés, et ce, à la fois comme illustration du mal être, mais aussi comme partie intégrante de la cause et de

l'explication de la problématique. Les problèmes de santé mentale sont le résultat de l'interaction entre la personne, ses occupations significatives et son environnement. Voilà pourquoi une compréhension de la santé mentale regroupant l'ensemble des facteurs d'influence et propre aux athlètes élités est intéressante à considérer. Le développement d'une compréhension de la santé mentale chez les athlètes élités permettra à la fois (1) d'outiller les athlètes eux-mêmes dans leur propre protection de leur santé mentale, (2) de sensibiliser les entraîneurs, le personnel autour des athlètes ainsi que les professionnels de la santé aux causes et conséquences d'une détérioration de la santé mentale, mais également (3) de faire progresser les services et approches de prévention et d'intervention pour les athlètes élités.

À ce jour, beaucoup de questionnaires ont été utilisés dans la recherche et peu d'entrevues avec les athlètes ont été réalisées afin de comprendre les enjeux de la santé mentale dans le sport d'élite. Un manque dans ce domaine est ressorti, plus précisément la rareté des entrevues avec les athlètes élités pour comprendre davantage leur vécu expérientiel dans ce domaine. Pourtant, les entrevues permettent d'être centré sur le sujet, d'interroger et de couvrir toutes les questions qui intéressent le chercheur.

2.4 Objectifs

L'objectif général de l'étude est de commencer une réflexion sur la santé mentale des athlètes élités dans un contexte de performance.

Les objectifs spécifiques sont : (1) mieux comprendre la santé mentale des athlètes élités en considérant l'ensemble des facteurs de risques selon 3 grandes composantes interdépendantes, soit la personne, l'occupation et l'environnement; (2) développer une compréhension globale de la santé mentale des athlètes élités qui s'appuie sur les résultats de la littérature, mais également sur le vécu expérientiel d'athlètes élités.

3. CADRE CONCEPTUEL

3.1 Le modèle Personne-Environnement-Occupation (PEO)

Le modèle personne-environnement-occupation (PEO) est un modèle théorique utilisé en ergothérapie pour soutenir la démarche clinique. Selon Law et al. (1996), ce modèle permet de structurer la démarche clinique des ergothérapeutes selon 3 grands concepts en constante interrelation. « Ce modèle émerge directement de l'approche centrée sur le client, de sorte que la conceptualisation de la relation entre la personne et son environnement se retrouve au centre de ce modèle » (Morel-Bracq, 2009). Ce modèle considère la performance occupationnelle comme une conséquence de la relation entre la personne, son environnement et l'occupation (Morel-Bracq, 2009). Selon Bronfenbrenner (1977), le modèle PEO appuie ses fondements sur une conception complexe, systémique et transactionnelle de la relation personne-environnement, qui va en opposition à une approche interactive. L'approche interactive stipule que les caractéristiques de la personne et de l'environnement existent de manière indépendante (Morel-Bracq, 2009) tandis que l'approche transactionnelle prône l'interdépendance de la personne avec son environnement (Cutchin et Dickie, 2013). Ce modèle permet alors une compréhension des problèmes complexes liés aux performances occupationnelles, rencontrés dans la vie quotidienne des gens (Morel-Bracq, 2009).

Le modèle PEO possède 3 grands concepts centraux en interdépendance :

1. Premièrement, la personne, qui est définie comme un individu unique, assume des rôles variés qui sont dynamiques et changeants dans le temps (Morel-Bracq, 2009). Le PEO considère la personne de manière holistique, « soit comme un ensemble d'esprit, de corps et de spiritualité » (Morel-Bracq, 2009). De plus, l'histoire, les expériences et le vécu de la personne sont considérés au sein de ce modèle (Morel-Bracq, 2009). La personne présente également des compétences et des habiletés physiques, sensorielles et cognitives qui doivent être prises en compte (Morel-Bracq, 2009).
2. Deuxièmement, l'environnement occupe également une place primordiale dans le modèle PEO. Il est important de considérer au sein du modèle PEO tous les éléments environnementaux en fonction de la perspective de l'individu, du groupe, du quartier ou de la communauté, tels que des éléments culturels, institutionnels, physiques et sociaux (Morel-Bracq, 2009).

3. Troisièmement, le concept d'occupation dans le modèle PEO est défini par une hiérarchie allant des activités aux tâches, puis aux occupations (Morel-Bracq, 2009). En d'autres mots, les occupations sont des groupes d'activités ou de tâches pour lesquels la personne s'engage dans un but de répondre à ses besoins (Morel-Bracq, 2009).

Le résultat de l'interaction entre ces 3 concepts centraux est la performance occupationnelle, qui représente l'expérience dynamique et singulière d'une personne engagée dans la réalisation de ses occupations (Morel-Bracq, 2009).

Le modèle PEO indique la nature dynamique de cette relation entre ces trois concepts et montre comment n'importe quel domaine affecte la performance occupationnelle (Strong et al., 1999). Selon Law et al. (1996), ces trois concepts centraux (personne, environnement, occupation) sont en constante interaction et plus ils se superposent, plus ils interagissent de manière harmonieuse et favorisent la performance occupationnelle. Le modèle PEO considère ces trois concepts comme indissociables, ce qui permet une analyse holistique de la situation. Le modèle PEO s'utilise dans tous les contextes et auprès de toutes les populations (Morel-Bracq, 2009). De plus, ce modèle est aussi efficace lorsque la problématique est plus complexe et que différents éléments s'influencent mutuellement (Morel-Bracq, 2009). En plus de tenir compte de tous les éléments influençant la performance occupationnelle, ce modèle se rapproche énormément de la réalité du vécu des personnes dans leur quotidien (Morel-Bracq, 2009). Le modèle PEO est un modèle en ergothérapie qui permet l'analyse des concepts (environnement, occupation et personne) en interdépendance. Il permet de considérer la complexité du fonctionnement de l'humain tout en prenant compte de ses expériences dans sa vie quotidienne (Strong et al., 1999). Ce modèle considère également le temps à travers les éléments PEO, qui évoluent au cours de la vie à travers diverses situations changeantes (Strong et al., 1999). Par conséquent, l'utilisation de ce modèle permet de tenir compte du développement humain et du changement à travers le temps (Strong et al., 1999). Le modèle PEO permet de mieux structurer les différents concepts liés à la problématique de cette étude et d'avoir une représentation dynamique de la relation entre ces différents concepts. Ainsi, l'utilisation du modèle PEO amènera une compréhension holistique et systémique de la santé mentale chez les athlètes élités.

3.2 Théorie des buts d'accomplissement – Interaction entre l'occupation et la personne

La théorie des buts d'accomplissement est une théorie qui permet une meilleure compréhension de l'occupation. En effet, au cours des vingt dernières années, la théorie des buts d'accomplissement a énormément évolué afin de comprendre davantage le phénomène de la motivation sportive (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Cette théorie s'est développée à l'origine dans le domaine de l'éducation, puis s'est étendue dans le domaine du sport (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). L'objet d'analyse principal de cette théorie est les conduites humaines tournées vers la démonstration de la compétence (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). En d'autres termes, les théoriciens se basent sur une perspective bidimensionnelle des phénomènes d'accomplissement pour stipuler qu'il existe deux manières de manifester la compétence, à soi-même ou aux autres (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Ces deux tendances motivationnelles sont premièrement le but de performance, aussi appelé dans les écrits « les buts orientés vers l'ego », où le sportif cherche à démontrer sa supériorité face à ses pairs et deuxièmement le but de maîtrise, aussi appelé dans les écrits « les buts orientés vers la tâche », où le sportif cherche plutôt à progresser et s'accomplir dans une activité, ou simplement, de maîtriser la tâche à laquelle il est confronté (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Le but de maîtrise promeut l'accomplissement individuel, centré sur l'amélioration des compétences de l'individu et la maîtrise de la tâche (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). L'individu développe donc ses compétences en manifestant des progrès personnels tandis que le but de performance est centré sur la démonstration d'une compétence normative (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Plus précisément, l'individu cherche à démontrer ses compétences en réalisant des performances supérieures à celles de ses pairs (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005).

Un renouvellement conceptuel de cette théorie bidimensionnelle amène un troisième but d'accomplissement au sein du modèle, soit le but d'évitement de la performance. Cette théorie devient donc tridimensionnelle. Les auteurs stipulent que le but de performance est une construction cognitive qui implique des tendances d'approche et d'évitement qui sont susceptibles d'être divisées en deux buts distincts (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). En ce sens, le but d'évitement de la performance vise à se diriger vers l'évitement de la démonstration

d'incompétences normatives (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). L'individu utilise donc des stratégies et des conduites afin d'éviter de dévoiler aux autres des capacités inférieures à celles de ses pairs (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Le modèle tridimensionnel perçoit la compétence comme un antécédent des buts d'accomplissement, ce qui signifie que l'individu, par exemple, qui possède une perception de sa compétence relativement faible, face à une tâche à accomplir, s'attend à échouer et s'oriente plus facilement vers une stratégie d'évitement en prônant donc le but d'évitement de la performance (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). À l'inverse, si celui-ci possède une bonne image de sa compétence, il s'attend à réussir et s'oriente donc plus naturellement vers une stratégie d'approche sur la performance ou la maîtrise (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Le modèle tridimensionnel stipule également que le climat motivationnel de l'individu peut influencer le type de but favorisé (performance, maîtrise ou évitement) (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005).

En bref, le but de maîtrise et le but d'approche de la performance caractérisent en général « une tendance motivationnelle appétive » (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005), ce qui signifie que l'individu considère la tâche à accomplir comme un défi qu'il valorise personnellement, ce qui permet de maintenir son investissement dans l'activité (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Le but d'évitement de la performance se caractérise plutôt par une « attitude aversive » qui prône une dynamique motivationnelle négative (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Favoriser le but d'évitement conduit l'individu à expérimenter un sentiment de menace et d'anxiété élevé (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005). Cela peut amener l'individu à se désengager affectivement d'une telle situation (Schiano-Lomoriello, Cury, et Da Fonseca, 2005).

Cette théorie est donc primordiale à introduire dans le cadre conceptuel de cette étude, puisqu'elle amène une perspective et une compréhension plus complète de l'interaction entre l'occupation (le sport) et la personne (l'athlète). Elle permet non seulement de comprendre comment l'athlète perçoit la tâche, mais également comment ceci peut affecter positivement ou négativement l'occupation en soi. La théorie des buts d'accomplissement permet donc de comprendre sur quels concepts et motivations l'athlète se base pour affirmer un accomplissement personnel de ses buts dans un contexte de performance.

3.3 Théorie de l'autodétermination – la personne

La théorie de l'autodétermination est au centre de l'être humain, permettant ainsi une meilleure compréhension de ce qui motive une personne à agir. En effet, l'être humain peut être proactif et engagé ou plutôt passif et aliéné, ce qui peut être expliqué par ses conditions sociales dans lesquelles il se développe et fonctionne (Ryan et Deci, 2000). La théorie de l'autodétermination se concentre donc sur les conditions sociocontextuelles qui facilitent ou nuisent aux différents processus d'automotivation et de développement psychologique sain de l'être humain (Ryan et Deci, 2000). Ainsi, cette théorie a établi trois grands besoins psychologiques innés chez l'être humain qui sont à la base de leur automotivation et de l'intégration de leur personnalité, soit les besoins de compétence, la parenté et l'autonomie (Ryan et Deci, 2000). Selon cette théorie, ces trois grands besoins semblent essentiels pour obtenir un fonctionnement optimal et un bien-être personnel de l'être humain ainsi qu'un développement social adéquat et un sentiment d'intégrité (Ryan et Deci, 2000). Ces trois besoins sont universels, innés et essentiels (Ryan et Deci, 2000). Toutefois, même si ces besoins sont persistants sur le plan du développement, cela n'implique pas que leur importance relative et leurs voies de satisfaction ne changent pas au cours de la vie ou que leurs modes d'expression sont les mêmes dans toutes les cultures (Ryan et Deci, 2000). En ce sens, ces besoins psychologiques sont influencés par les propres compétences de l'être humain, mais également par les exigences, les obstacles et les possibilités ambiantes dans leur contexte socioculturel (Ryan et Deci, 2000).

Les recherches récentes sur l'importance des besoins psychologiques ont amené d'autres pistes de réflexion intéressantes sur cette théorie. En effet, les auteurs stipulent que la poursuite et l'atteinte d'objectifs de la vie personnelle (objectifs intrinsèques) fourniraient une satisfaction relativement directe des besoins fondamentaux, améliorant ainsi le bien-être tandis que la poursuite et la réalisation d'autres objectifs (objectifs extrinsèques) peuvent nuire à la satisfaction des besoins fondamentaux, conduisant même au mal-être (Kasser et Ryan, 1993). Accorder une grande importance aux aspirations intrinsèques (objectifs tels que l'affiliation, la croissance personnelle et la communauté qui satisferont directement les besoins fondamentaux) est positivement associé à des indicateurs de bien-être tel que l'estime de soi, la réalisation de soi et l'inverse de la dépression et de l'anxiété (Kasser et Ryan, 1993) tandis qu'accorder une grande importance aux aspirations extrinsèques (objectifs tels que la richesse, la renommée et l'image, qui satisferont

indirectement les besoins fondamentaux) est négativement lié à des indicateurs de bien-être (Kasser et Ryan, 1993). En d'autres termes, l'être humain peut connaître un bien-être moins qu'optimal s'il poursuit et atteint avec succès des objectifs qui ne répondent pas aux besoins psychologiques de base (autonomie, parenté et la compétence). Il est également important de garder en tête que les influences culturelles et développementales produisent des variations dans l'importance des objectifs (Ryan et Deci, 2000).

Ainsi, l'atteinte de ces trois besoins psychologiques innés améliore la motivation personnelle et la santé mentale de l'être humain et au contraire, lorsqu'ils sont contrecarrés, cela entraîne une diminution de la motivation et du bien-être (Ryan et Deci, 2000). Ces besoins sont fondamentaux dans plusieurs domaines tels que le sport. Ainsi, la théorie de l'autodétermination occupe une place importante au centre de l'interaction entre les différents éléments du modèle PEO, puisque les besoins psychologiques de l'être humain influencent grandement la dimension de la personne. Cette théorie occupe donc une place inhérente au sein du modèle, pour ainsi amener une meilleure compréhension du phénomène de la santé mentale chez les athlètes élités.

4. MÉTHODES

La section suivante présente les divers aspects méthodologiques de cet essai. Ainsi, la démarche scientifique qui a été utilisée pour répondre aux objectifs de recherche sera expliquée davantage dans cette section. Dans le cadre de cet essai, la méthodologie présente deux sections différentes, soit une revue de littérature ainsi qu'une étude d'analyse de cas qui a été réalisée auprès de trois athlètes élités. En ce sens, l'étude est un devis séquentiel explicatif. C'est-à-dire que la méthodologie contient deux étapes différentes qui se font une à la suite de l'autre. La première étape, soit la revue de littérature, permet une première compréhension du phénomène à l'étude et vient influencer le contenu du questionnaire d'entrevue de la 2^e étape, qui permet de bonifier l'explication issue de la littérature.

4.1 Revue de littérature

La première section est une revue de littérature, qui a été effectuée dans un premier temps, afin de répondre à la question suivante : « Quels sont les facteurs de risque du sport de haut niveau qui peuvent causer des troubles de santé mentale chez les athlètes élités dans un contexte de performance ? » Plus précisément, la question suivante suit la méthode P.I.C.O. En ce sens, la population de la recherche est les athlètes élités et le phénomène étudié est les facteurs de risque du sport de haut niveau pouvant causer des troubles au niveau de la santé mentale.

4.1.1 Stratégie de recherche

4.1.1.1 Recension des écrits

Les trois tableaux suivants exposent la méthode utilisée pour recenser les articles en lien avec la question de recherche mentionnée plus haut. Tout d'abord, le thésaurus de *SPORTDiscus* a été consulté avec les concepts présentés dans le tableau 1. Ainsi, à la suite de cette recherche, 101 articles scientifiques ont été vérifiés. Par la suite, la base de données de *PsychINFO* a été consultée à l'aide de la combinaison présentée dans le tableau 2. Cette combinaison de mots-clés a permis d'obtenir 69 articles scientifiques. Finalement, la base de données CINAHL a également été consultée avec les concepts présentés dans le tableau 3 et cette combinaison a permis d'obtenir 63 articles scientifiques à vérifier. En ce sens, un total de 226 articles ont été trouvés dans les bases de données sélectionnées, excluant les 7 doublons qui étaient sur plus d'une base de données.

Tableau 1
Recherche dans la base de données SPORTDiscus

Combinaison	Mots clés	Opérateurs booléens
Concept 1 (AND)	“elite athletes” OR “elite performance” OR “athlete performance”	OR
Concept 2 (AND)	“mental health” OR “psychology”	OR
Concept 3 (AND)	“achievement motivation”	-

Tableau 2
Recherche dans la base de données PsycINFO

Combinaison	Mots clés	Opérateurs booléens
Concept 1 (AND)	“elite athletes” OR “elite performance” OR “athlete performance”	OR
Concept 2	“achievement motivation”	-

Tableau 3
Recherche dans la base de données CINAHL

Combinaison	Mots clés	Opérateurs booléens
Concept 1 (AND)	“elite athletes” OR “elite performance” OR “athlete performance”	OR
Concept 2	“mental health”	-

4.1.1.2 Algorithme décisionnel pour la sélection des preuves scientifiques

Premièrement, les titres et/ou les résumés des articles recensés ont été vérifiés quant à leur cohérence avec la question de recherche. Plus précisément, 161 articles ont été exclus du fait que le titre ne respectait pas les critères d’inclusion et d’exclusion suivants :

Critères d’exclusion :

- Articles qui ne regroupent pas les éléments « elite athlete » ou « competitive sport » ou « performance » ET « mental health » ou « eating disorders » ou « anxiety » ou « psychology » ou « motivational climat »
- Articles dans une autre langue qu’anglais ou français
- Articles qui ne sont pas entre 2004 et 2020

Critères d'inclusion :

- Articles qui regroupent les éléments « elite athlete » ou « competitive sport » ou « performance » ET « mental health » ou « eating disorders » ou « anxiety » ou « psychology » ou « motivational climat »
- Articles en français ou anglais
- Articles qui sont entre 2004 et 2020

Par la suite, 48 articles scientifiques ont été exclus après la lecture du résumé, puisqu'ils ne respectaient pas les critères d'inclusion et d'exclusion suivants :

Critères d'exclusion :

- Participants des études étant âgés de moins de 15 ans
- Études non pertinentes en lien avec la problématique de recherche

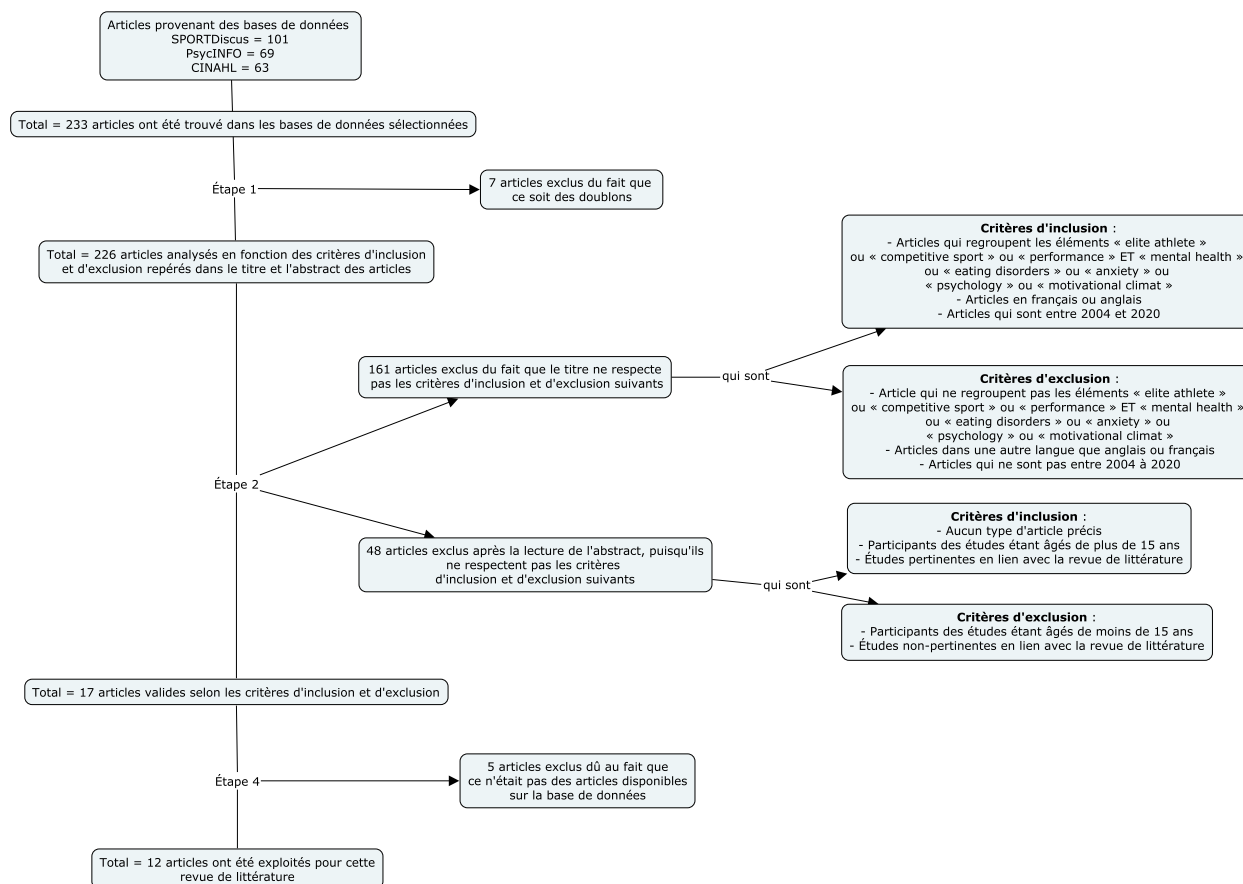
Critères d'inclusion :

- Aucun type d'article précis
- Participants des études étant âgés de plus de 15 ans
- Études pertinentes en lien avec la problématique de recherche

Ainsi, 17 articles scientifiques ont été jugés valides selon les critères d'inclusion et d'exclusion présentés plus haut. Par la suite, 5 articles ont été exclus puisque ceux-ci n'étaient pas des articles scientifiques disponibles sur la base de données. Ainsi, 12 articles ont été retenus pour cette revue littérature.

La *figure 1* présente le processus décisionnel permettant d'arriver aux 12 articles inclus dans l'étude.

Figure 1. Arbre décisionnel de la revue de littérature



4.1.1.3 Analyse des articles retenus

Les 12 articles retenus pour leur pertinence en lien avec la question de recherche et leur respect des critères d'inclusion et d'exclusion sont présentés dans une grille d'extraction à l'annexe A. Cette grille comprend les principaux éléments clés des articles, soit le titre, les auteurs, l'année de publication, le but de l'étude, la méthodologie, les résultats et les retombées de l'étude. Pour répondre à la question de recherche, les différents facteurs de risque pouvant causer des troubles de santé mentale ont été établis et triés selon le modèle PEO (personne-environnement-occupation). Ensuite, pour aller plus loin dans la compréhension du phénomène, l'interaction entre les trois grands concepts a également été présentée. Les deux autres théories du cadre conceptuel ont également teinté cette compréhension. Par la suite, avec les résultats de la littérature, une première schématisation des concepts importants illustrant le phénomène a été réalisée. Cette

schématisation se base sur la littérature ainsi que sur le cadre conceptuel. À partir de cette schématisation, un canevas d'entrevue a été conçu pour répondre aux objectifs de recherche.

4.2 Entrevues

4.2.1 Méthodologie

La méthodologie utilisée est une étude de cas. Selon Fortin et Gagnon (2010), l'étude de cas consiste à faire état d'une situation réelle particulière, prise dans son contexte, et à l'analyser pour découvrir comment se manifestent et évoluent les phénomènes auxquels le chercheur s'intéresse. Le but de ce type de recherche qualitatif est d'analyser en profondeur un petit nombre d'entités (Fortin et Gagnon, 2010). En ce sens, l'étude de cas intègre le contexte quotidien des participants, afin de se baser sur leur perception pour mieux comprendre leur réalité tout en gardant une perspective holistique (Fortin et Gagnon, 2010). Ce type d'étude permet donc d'analyser en profondeur deux à trois cas spécifiques dans leur contexte pour obtenir l'essence du vécu des participants et ainsi comprendre le phénomène de la santé mentale chez les athlètes élités. De plus, cette expérience est documentée par des données qualitatives provenant du point de vue émis par les participants de l'étude.

Dans le cadre de cette étude, la question de recherche sera : Selon le savoir expérientiel d'athlètes élités, quels sont les facteurs de risque du sport de haut niveau qui peuvent causer des troubles de santé mentale chez les athlètes élités ?

4.2.1.1 Méthode d'échantillonnage

La méthode d'échantillonnage est de type non probabiliste intentionnel (Fortin et Gagnon, 2010). Plus précisément, l'échantillonnage intentionnel vise à sélectionner deux à trois personnes en fonction des caractéristiques typiques de la population à l'étude, sans pour autant prétendre représenter l'ensemble de la population à l'étude et atteindre la saturation théorique de l'information. Étant donné le désir d'avoir des participants différents les uns des autres, les participants seront choisis en fonction de caractéristiques distinctes (Fortin et Gagnon, 2016) :

- Âge différent
- Sexe différent
- Sport différent
- Expérience différente avec leur sport (compétition nationale vs internationale)

Critères de sélection – inclusion :

Pour être inclus dans l'étude, les participants devront être des athlètes qui font de la compétition au niveau international, qui pratiquent un sport individuel ou en équipe, qui sont âgés de plus de 18 ans et qui pratiquent leur sport depuis plus de 10 ans. Les participants devront également être en mesure de participer à une entrevue à distance via Zoom d'une durée de 60 à 90 minutes, en plus d'être en mesure de s'exprimer et de comprendre le français.

Critères de sélection – exclusion

Pour être exclus de l'étude, les participants doivent être âgés de moins de 18 ans, pratiquer un sport depuis moins de 10 ans et en dessous du niveau international.

4.2.1.2 Déroulement de l'étude

Les participants de l'étude ont été choisis par recrutement, effectué par courriel auprès du réseau de contacts de l'auteur de recherche ainsi que la directrice de recherche. En effet, un courriel d'information a été transmis à une dizaine de personnes respectant les critères d'inclusion et d'exclusion dans le réseau social de l'auteur et de la directrice de recherche. La présentation du projet s'est donc faite directement dans le courriel d'information envoyé. Parmi ceux montrant de l'intérêt pour l'étude, trois profils différents ont été choisis selon les caractéristiques distinctes (sexe, âge, sport différent, etc.) dans le but d'avoir des participants différents les uns des autres. Le formulaire d'information et de consentement leur a été envoyé par la suite afin qu'ils en prennent connaissance. La responsable de recherche était disponible pour répondre à leurs questions par téléphone avant qu'ils prennent la décision de consentir ou non à l'étude. Les trois personnes ayant signé le formulaire de consentement ont donc été invitées à choisir une date avec la responsable de recherche pour prendre part à l'entrevue à distance sur l'application Zoom d'une durée d'environ 60 à 90 minutes. La rencontre s'est déroulée sur l'application Zoom en raison des circonstances (règles émises par le gouvernement concernant le Covid-19).

4.2.1.3 Méthode de collecte de données

La recherche a utilisé un canevas d'entrevue semi-structurée comme outil principal de recherche afin de recueillir de l'information en vue de comprendre la signification d'un phénomène vécu par les participants ainsi que leurs expériences vécues (Fortin et Gagnon, 2010). Les questions ouvertes permettent de laisser le participant répondre à sa guise et ainsi influencer le cours et le contenu de l'entrevue. Le but de cette méthode de collecte de données est donc de laisser parler ouvertement les participants afin de connaître leur perception de la santé mentale chez les athlètes élités selon leur vécu expérientiel. Les entrevues ont été réalisées durant le mois de juillet et celles-ci ont été réalisées à distance et enregistrées via l'application Zoom. Comme mentionné plus haut, le canevas d'entrevue est basé sur les résultats de la revue de littérature ainsi que sur le cadre conceptuel. Celui-ci comprend quatre grandes sections, soit des questions sur la santé mentale de l'athlète, ses caractéristiques personnelles (la personne), son environnement et le sport qu'il pratique (occupation). Le canevas a donc été réalisé pour répondre aux objectifs de recherche, soit d'amorcer une réflexion sur le phénomène de la santé mentale chez les athlètes élités qui s'appuie sur les résultats de la littérature, mais également sur le vécu expérientiel des athlètes élités. Vous retrouverez donc dans l'annexe C le canevas d'entrevue en entièreté. Voici quelques exemples de questions :

1. Que signifie le concept de bonne ou mauvaise santé mentale pour vous dans un contexte du sport de performance ?
2. Comment vous vous décrivez comme athlète (caractéristiques personnelles, traits de personnalité, etc.) ?
3. Dans l'ensemble des entraîneurs que vous avez côtoyé durant votre carrière, quels sont les facteurs qui faisaient en sorte que certains ont amélioré votre bien-être mental ou non ? Est-ce que les objectifs de votre entraîneur étaient cohérents avec les vôtres ? Donnez-moi des exemples concrets.
4. Racontez-moi une situation où vous considérez avoir vécu un succès ? Sur quels critères basiez-vous votre réussite ? Comment définiriez-vous votre bien-être mental à ce moment-ci ?

4.2.1.4 Analyse des données qualitatives

Les entrevues semi-dirigées ont été enregistrées sur l'application Zoom, après avoir obtenu le consentement libre et éclairé des participants. Il n'y a pas eu de transcription intégrale des verbatim. Un résumé de lecture a été réalisé ainsi qu'une transcription des verbatim répondant aux questions d'entrevue des participants. Par la suite, les données qualitatives ont été analysées selon l'approche d'analyse inductive générale, qui est définie comme un ensemble de procédures systématiques permettant de traiter des données qualitatives guidées par les objectifs de l'étude (Blais et Martineau, 2006). Le processus inductif de codification des données s'est fait selon plusieurs étapes soit premièrement la réalisation de tableaux synthèses d'entrevue qui servait à préparer les données brutes.

4.2.1.4.1 Étape 1 : Préparer les données brutes

Premièrement, un tableau synthèse a été réalisé pour chacune des entrevues. Les réponses de chaque participant ont été résumées en quelques points dans une colonne du tableau synthèse et les verbatim répondant aux questions du canevas d'entrevue ont été inscrits dans une colonne du tableau synthèse. Ainsi, cette étape servait à préparer les données brutes.

Figure 2 : Exemple d'une partie du tableau synthèse d'entrevue

Tableau d'entrevue- (code de l'athlète)			
	Questions	Concepts importants soulevés des réponses du participant	Verbatim illustrant les réponses du participant
	Quel sport pratiquez-vous et depuis combien d'années vous faites de la compétition ?	•	• «...»
Santé mentale	Que signifie le concept de bonne et de mauvaise santé mentale pour vous dans un contexte du sport de performance ?		
	Avez-vous déjà vécu une situation durant votre carrière où vous vous êtes senti en moins bon état mental et psychologique ? Si oui, décrivez cette situation et comment vous expliquez que cette situation s'est produite ?		

4.2.1.4.2 Étape 2 : Faire une lecture attentive et approfondie

Par la suite, la responsable de recherche a procédé à une lecture attentive et approfondie des données dans les trois tableaux synthèses d'entrevue afin d'avoir une vue d'ensemble des sujets couverts dans le texte. Chaque concept représentant un facteur de risque pouvant causer des troubles de santé mentale chez les athlètes a été surligné en rouge et chaque facteur de protection pouvant diminuer le risque de causer des troubles de santé mentale chez les athlètes a été surligné en vert.

Cette étape a été validée par la superviseure de recherche pour s'assurer d'une représentation juste des données d'entrevue.

4.2.1.4.3 Étape 3 : Procéder à l'identification et à la description des premières catégories

Ensuite, à partir de l'analyse des résultats du tableau synthèse de chaque entrevue, un 2^e tableau a été réalisé pour chaque participant pour procéder à l'identification et à la description des premières catégories. Ce tableau a été divisé en quatre grandes parties, soit la personne, l'environnement, l'occupation et les interactions (personne-occupation, personne-environnement, environnement-occupation et personne-occupation-environnement). Chaque grande partie regroupait les facteurs de risque ainsi que les facteurs de protection qui ont été identifiés lors des entrevues pour chaque athlète.

Cette étape a été validée par la superviseure de recherche pour s'assurer d'une représentation juste des données du tableau d'analyse.

Figure 3 : Exemple d'une partie du tableau d'analyse pour chaque entrevue

Tableau d'analyse – portrait (code de l'athlète)			
Personne	Environnement	Occupation	Interactions
			P-O :
			P-E :
			E-O :
Facteurs de risque			P-E-O :
			P-O :
			P-E :
Facteurs de protection			E-O :
			P-E-O :

4.2.1.4.4 Étape 4 : Poursuivre la révision et le raffinement des catégories

La responsable de recherche a sélectionné des verbatim spécifiques venant des participants pour illustrer et appuyer les catégories qui avaient été soulevés dans les tableaux d'analyse. De plus, afin que la responsable de recherche puisse avoir une vue d'ensemble des aspects clés qui ont été déterminés dans les données brutes et qui sont considérés comme les plus importantes, les catégories qui semblaient similaires ou liées ont été combinées. Par la suite, une compréhension des liens entre les différentes catégories des trois portraits a été réalisée par la responsable de recherche. Finalement, une lecture des différentes catégories a été effectuée par la superviseure de recherche. Après avoir raffiné quelques catégories à la suite d'une discussion avec la responsable de recherche, la superviseure de recherche a validé les différentes catégories.

4.2.1.4.5 Portrait et comparaison

Un portrait a été décrit pour chaque athlète selon les catégories qui ont été soulevées du tableau d'analyse de chaque entrevue. Chaque portrait comprend toutes les catégories de chaque

composante (environnement-occupation-personne) et également celles qui ont émergées des liens entre les différentes composantes. Ainsi, chaque portrait représente les facteurs de risque et les facteurs de protection à développer une vulnérabilité de santé mentale selon le vécu expérientiel de chaque athlète. Chaque portrait d'athlète a été validé par la superviseuse de recherche.

4.2.1.4.6 Considération générale pour l'analyse

L'approche utilisée pour l'analyse des données qualitatives s'appuie sur différentes stratégies utilisant prioritairement la lecture détaillée des données de l'étude dans le but de faire émerger des catégories à partir des interprétations de la responsable de recherche qui s'appuie sur ces données brutes (Blais et Martineau, 2006). L'analyse s'est donc faite en prenant soin de lire à plusieurs reprises les verbatim pour les interpréter par la suite. Les résultats proviennent donc des multiples interprétations de la responsable de recherche qui était responsable du codage des données. Inévitablement, les résultats ont été construits à partir de la perspective et de l'expérience de la responsable de recherche (Blais et Martineau, 2006).

4.2.1.5 Considérations éthiques

La présente recherche a été approuvée par le Comité éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le certificat portant le numéro CER-20-267-07.01 a été attribué le 13 juillet 2020. De plus, afin d'assurer la protection des données à caractère personnel des participants, les données des entrevues enregistrées sur l'application Zoom ainsi que les verbatim ont été conservées sur un ordinateur protégé par un mot de passe, dans des fichiers eux-mêmes cryptés par mot de passe. L'enregistrement local sur l'application Zoom permet d'enregistrer l'audio des réunions sur l'ordinateur, pour qu'ensuite ceux-ci soient cryptés par un mot de passe pour assurer la confidentialité des réunions. Les seules personnes qui ont accès à ses documents sont l'étudiante de la recherche, Justine Ricard et Catherine Briand, directrice de recherche. Les données seront conservées pour une période de 5 ans, puis détruites (fichiers numériques effacés de l'ordinateur et documents papier déchiquetés). De plus, les verbatim ont été anonymisés et un code a été attribué à chacun des participants afin d'éviter l'identification. Le code qui relie le nom de la personne a été inscrit dans un seul fichier protégé par mot de passe. Aussi, les enregistrements ont été supprimés de l'application Zoom dès qu'ils ont été transférés sur l'ordinateur. Pour assurer la confidentialité des vidéoconférences sur l'application Zoom, la

fonction « Security » permet d'évincer des participants, de limiter leur nombre, de les mettre en attente et d'éviter qu'ils ne partagent le contenu de la réunion. De plus, l'identifiant des conversations est masqué, pour empêcher des importuns de s'y inviter. Il y a également un mot de passe qui est proposé par l'application pour sécuriser la vidéoconférence. L'étudiante de la recherche ainsi que la directrice de recherche ont signé un engagement à la confidentialité.

Quelques risques et inconvénients peuvent être engendrés lors des entrevues avec les participants, puisque ceux-ci ont dû partager leur vécu et leur opinion durant leur rencontre sur l'application Zoom. Ainsi, il était possible que ceux-ci ressentent des émotions comme la gêne ou un inconfort durant la rencontre. L'entrevue était donc conçue et réalisée de façon à mettre les participants le plus à l'aise possible. Il a été mentionné au tout début de l'entrevue qu'en aucun cas, les participants n'étaient obligés de répondre à toutes les questions s'ils ne sentaient pas à l'aise. Dans l'éventualité d'un inconfort, le participant pouvait en faire part à la responsable de recherche. À ce moment-ci, la responsable de recherche passait à l'autre question ou, l'entrevue était arrêtée, si nécessaire et reportée. Advenant le cas que des questions ravivaient des souvenirs douloureux et suscitaient des émotions négatives, la responsable de recherche, ayant été formée en relation d'aide, était en mesure de faire preuve d'humanité et de compétences professionnelles pour soutenir affectivement le participant. Aussi, les coordonnées de ressources pouvant répondre à leurs besoins pouvaient leur être fournies.

La responsable de recherche du projet est à sa quatrième année d'étude en ergothérapie et celle-ci a développé des habiletés de relation et d'aide et de résolution de problèmes qui pouvaient être utilisées au besoin pour venir en aide aux participants qui vivaient un inconfort ou de la détresse durant l'entrevue. En cas où la responsable de recherche remarquait qu'un participant semblait avoir besoin de ressources plus qualifiées pour ses besoins, celle-ci les référerait à Catherine Briand, qui enseigne depuis 15 ans aux futurs ergothérapeutes, l'intervention en santé mentale. Elle était disponible par téléphone pour trouver les ressources qui répondent aux différents besoins des participants. Après avoir reçu le soutien donné par la responsable de recherche ainsi que celui de Catherine Briand, si le participant souhaitait terminer l'entrevue ou que la responsable de recherche jugeait que le participant n'était plus en mesure de répondre correctement aux questions de l'entrevue (apparition de symptômes de détresse émotionnelle), l'entrevue serait arrêtée et

reportée un autre jour compte tenu du niveau de détresse émotionnelle évaluée du participant. De plus, une liste de ressources offrant un soutien psychologique par téléphone serait transmise aux participants qui en ressentent le besoin :

1. Écoute entraide

- Ligne d'écoute : 514 278-2130
- Sans frais : 1 855 EN LIGNE
- Écoute Entraide offre un service d'écoute téléphonique et de référence pour tout le Québec. Les appels sont gratuits et confidentiels. Leurs bénévoles formés vous accueillent chaleureusement et sans jugement de 8h Am jusqu'à minuit, 7 jours sur 7.

2. Centre d'écoute de Laval

- Ligne d'écoute : 1-888-664-1558
- Le CEL offre un service d'écoute téléphonique généraliste, anonyme, confidentiel et gratuit à toute personne en difficulté ou ressentant le besoin de se confier. Leur écoute s'inspire des théories de Carl Rogers, privilégiant l'empathie, la chaleur, l'authenticité et l'absence de jugement.

3. Tel-aide pour la détresse émotionnelle

- Ligne d'écoute : 514-935-1101
- En appelant la ligne téléphonique Tel-Aide, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. La confidentialité et l'anonymat sont assurés. On peut ensuite obtenir de l'aide auprès d'une ressource spécialisée.

De plus, il se pouvait que les participants retirent un bénéfice personnel de leur participation à ce projet de recherche, mais nous ne pouvions l'assurer. La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de la santé mentale des athlètes élités est le seul avantage qui était prévu à leur participation.

Puisqu'il y avait un risque de lien de dépendance entre la responsable de recherche ainsi que les participants de l'étude, les moyens utilisés pour préserver le consentement libre et éclairé des participants étaient inscrits dans le courriel d'information, soit que les participants étaient libres d'accepter ou non de faire l'entrevue, qu'ils avaient le droit de se retirer à tout moment lors de l'étude et que si ceux-ci ressentaient un malaise quelconque, ils pouvaient écrire un courriel à Catherine Briand, directrice de la recherche. De plus, il a été mentionné dans le courriel d'information que le refus de participer à l'étude n'avait aucun impact sur le lien affectif entre le participant et la responsable de recherche.

Afin de limiter les risques d'identification indirecte, l'analyse des entrevues servira principalement à bonifier la schématisation de la revue de littérature et l'explication des phénomènes. En ce sens, peu de verbatim étaient utilisés dans la présentation des résultats. Cependant, pour les verbatim qui seront utilisés, la responsable de recherche va retirer ou transformer la référence au sexe, au sport, à l'âge, à l'expérience vécue qui pourrait permettre d'identifier le participant.

5. RÉSULTATS

5.1 Synthèse des résultats de la revue de littérature

La synthèse des résultats a été divisée en trois grandes dimensions, soit la personne, l'occupation et l'environnement ainsi que leurs différentes interactions afin d'avoir une vision holistique, teintée de la pratique ergothérapeutique, de la problématique du domaine étudié.

5.1.1 Composante de la Personne

Les facteurs personnels de l'athlète ont beaucoup d'impact et d'incidence sur le développement de différents troubles de santé mentale chez les athlètes de haut niveau. En effet, le stress quotidien des athlètes peut avoir des effets néfastes sur la motivation à s'entraîner, la capacité de faire face aux défis, etc. (Beable et al., 2017). De plus, une étude a démontré que les athlètes ayant de graves problèmes de perfectionnisme sont plus vulnérables à développer des symptômes dépressifs et affecte leur bien-être, leur performance, l'humeur et l'estime de soi (Jensen et al., 2018). Lazarus (1999) a soutenu que l'adaptation est un médiateur important des émotions dans les rencontres stressantes, comme le sport de compétition. Ainsi, pour aider les athlètes à éviter une anxiété excessive liée aux performances, il est important d'examiner les déterminants d'une adaptation réussie (Abrahamsen, et al., 2008). De plus, lorsqu'un athlète se sent capable de contrôler ses résultats avec ses propres ressources d'adaptation, il y a une forte espérance d'adaptation positive et donc une diminution de l'anxiété de performance (Abrahamsen, et al., 2008). Par la suite, concernant les facteurs personnels prédisposant au développement de différents types de troubles alimentaires, il y a les états d'humeur négatifs, tels que la dépression, le chagrin, le stress et la solitude (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). Une faible estime de soi, y compris une mauvaise image corporelle est également considérée comme un facteur très influent au développement de troubles alimentaires (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). De plus, le désir de contrôler est un facteur majeur contribuant au développement de troubles alimentaires chez les athlètes (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). Selon une étude, plusieurs athlètes ont déclaré que le stress et la pression venant de l'école et du sport les ont conduits à se sentir impuissants, ce qui a alimenté leur besoin de contrôler leur alimentation pour obtenir un sentiment personnel de pouvoir (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). La pression unique de performer est également soulevé comme un facteur important qui peut causer l'apparition de cette

pathologie (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). Certains athlètes pensent qu'un petit type de corps améliorerait leurs performances et d'autres ressentent un besoin généralisé d'être parfait et d'être le meilleur dans leur discipline, ce qui s'est intensifié et a causé des impacts négatifs sur leur image corporelle et l'estime de soi (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). En bref, certaines caractéristiques personnelles propre à l'athlète peuvent être un facteur de risque important pouvant développer une problématique de santé mentale à long terme.

5.1.2 Composante de l'Occupation

La troisième dimension de ce modèle, soit l'occupation, regroupe les exigences spécifiques du sport et comment ces facteurs peuvent affecter la santé mentale de l'athlète. Toutefois, aucun écrit n'a été trouvé dans la littérature concernant cette composante.

5.1.3 Composante de l'Environnement

Le climat motivationnel, jouant un rôle très important dans la vie d'un athlète, se définit comme « un environnement psychologique orientant les buts et les motivations d'un individu », soit l'environnement dans lequel l'athlète s'entraîne et compétitionne (entraîneurs, clubs, parents, pairs, coéquipiers) et tout ce qui contribue à ce climat par l'instruction, les commentaires, le renforcement, la rétroaction, le programme et la structure (Schinke et al., 2018). Ainsi, l'entraîneur occupe une place importante au sein de l'environnement de l'athlète. En effet, l'entraîneur influence fortement la nature et la qualité de l'expérience sportive de l'athlète, soit par les objectifs prioritaires qu'il valorise, les attitudes, les valeurs qu'il transmet et la nature des interactions avec l'athlète (Passer, 1988). L'entraîneur peut jouer un rôle influent dans les processus qui affectent le développement et le maintien de l'anxiété de performance, car ils fournissent constamment aux athlètes de la rétroaction évaluative sur leurs capacités et leurs performances (Passer, 1988). Les commentaires critiques ou punitifs des entraîneurs peuvent même évoquer des niveaux élevés d'effets négatifs sur la santé mentale de l'athlète et ainsi favoriser un environnement sportif non adéquat (Passer, 1988). De plus, l'entraîneur influence grandement la motivation des athlètes et joue un rôle important, puisqu'il influence la perception du climat motivationnel par l'athlète en structurant le contexte de manière à mettre l'accent sur les buts orientés vers la tâche ou vers l'ego (Kuczka et Treasure, 2005). Une étude soulève également l'importance de donner de la rétroaction

en mettant l'accent sur les buts orientés vers la tâche et de favoriser un environnement axé sur la motivation autodéterminée afin de réduire les facteurs de risque pouvant causer des troubles de santé mentale chez l'athlète (Kuczka et Treasure, 2005). Un contexte de réussite qui est perçu comme encourageant l'apprentissage, l'amélioration et la maîtrise, est appelé un climat axé sur la maîtrise, car il encourage la participation à la tâche tandis qu'un environnement qui met l'accent sur l'évaluation des capacités normatives, la rivalité et la compétition avec les autres est plutôt appelé un climat de motivation axé sur la performance, et est supposé promouvoir la participation de l'ego (Abrahamsen, et al., 2008). Ainsi, lorsque les entraîneurs sont plus enclins à être compétitifs, à se concentrer sur les buts axés vers l'ego et qui adoptent principalement des critères de performance dans leur interaction avec les athlètes de haut niveau, les athlètes subissent une plus grande perturbation au niveau de la concentration et ceci peut même affecter négativement leur performance (Abrahamsen, et al., 2008). Pour les athlètes féminines, il semble particulièrement important que l'entraîneur favorise un climat de maîtrise (Abrahamsen, et al., 2008). Ainsi, il a été prouvé qu'il est plus pratique de changer le climat des athlètes par le biais de l'entraîneur, plutôt que de changer l'orientation motivationnelle de plusieurs athlètes et que favoriser un climat de maîtrise, aide les athlètes élites à mieux gérer leur anxiété pendant et entre les compétitions (Abrahamsen, et al., 2008). De plus, une étude rapporte l'importance d'avoir un climat motivationnel favorisant l'autonomie dans les groupes d'entraînement, puisque ceci est considéré comme un facteur clé pour satisfaire les besoins psychologiques de base des athlètes et maintenir une bonne santé mentale (Schinke et al., 2018). De plus, il est important de noter que le soutien social est considéré comme une ressource environnementale qui peut servir de tampon contre les émotions liées au stress (Smith et al., 1990). Si l'athlète possède un environnement social qui n'est pas soutenant pour lui, ceci peut grandement affecter sa santé mentale (Schinke et al., 2018). De plus, un climat de performance s'est révélé être associé à la perception selon laquelle le soutien social est moins disponible tandis que le climat de maîtrise s'est révélé être lié à un plus grand soutien social perçu par l'athlète (Balaguer et al., 1996). Ainsi, un environnement de maîtrise augmente la perception des capacités, la perception de la disponibilité du soutien social et réduit les inquiétudes de l'athlète (Abrahamsen, et al., 2008). Dans un autre ordre d'idées, plusieurs facteurs environnementaux sont à la source du développement de différents troubles alimentaires chez les athlètes élites. En effet, le dysfonctionnement familial est un contributeur important à l'apparition des symptômes de troubles alimentaires ainsi que la présence de modèles avec des

comportements alimentaires malsains dans l'entourage de l'athlète (Arthur-Cameselle et Quatromi, 2011). De plus, les commentaires négatifs sur le poids et la forme du corps, venant des autres et surtout de l'entraîneur, peuvent amener énormément d'impacts négatifs sur l'athlète et même causer l'apparition de troubles alimentaires (Arthur-Cameselle et Quatromi, 2011).

5.1.4 Interactions

5.1.4.1 L'interaction entre la composante de la Personne et l'Environnement

Dans un autre ordre d'idées, pour les athlètes élités, la réussite dans le sport est l'occasion d'être quelqu'un d'important, c'est-à-dire que la reconnaissance sociale est importante pour eux (Mallett et Hanrahan, 2004). Ce besoin d'être spécial se reflète dans leur désir d'être reconnu comme étant bon dans quelque chose (Mallett et Hanrahan, 2004). Une perception élevée de la compétence est corrélée à une perception de valeur (Mallett et Hanrahan, 2004). Par exemple, gagner des médailles peut être l'un des objectifs de l'athlète, mais ce n'est pas la « médaille » en soi qui a de l'importance, mais plutôt ce que la médaille représente, soit la preuve qu'une personne est compétente (Mallett et Hanrahan, 2004). Dans ce sens, en général, les gens sont motivés à devenir plus habiles, puisqu'un niveau plus élevé de compétences perçues procure un sentiment d'accomplissement, ce qui fait que les gens se sentent bien dans leur peau. Ainsi, les athlètes élités ressentent souvent la nécessité de démontrer un haut niveau de compétence pour prouver leur estime de soi à leurs pairs et à d'autres (Mallett et Hanrahan, 2004). La perception positive des compétences est un besoin psychologique majeur selon plusieurs athlètes (Mallett et Hanrahan, 2004). Toutefois, un besoin trop élevé de reconnaissance sociale peut affecter négativement le bien-être mental de l'athlète à long terme. De plus, le besoin d'être accepté par les autres, qui est un besoin fondamental de l'être humain selon la théorie de l'autodétermination et d'appartenir à des groupes (équipes sportives, famille, travail) est essentiel à une saine perception de soi (Mallett et Hanrahan, 2004). Ainsi, l'athlète se perçoit comme membre d'un groupe exclusif et souhaite la reconnaissance associée à cette appartenance (Mallett et Hanrahan, 2004). De plus, la réalisation d'objectifs préétablis par l'athlète procure un sentiment d'accomplissement et de compétence qui influence positivement les formes de motivations autodéterminées de celui-ci (Mallett et Hanrahan, 2004).

5.1.4.2 L'interaction entre la composante de la Personne et l'Occupation

Premièrement, une étude souligne que favoriser la motivation autodéterminée contribue grandement à améliorer la santé mentale des athlètes (Sheehan et al., 2018). En effet, les études démontrent qu'il y a plus d'avantage à favoriser une motivation autodéterminée qu'une motivation extrinsèque, puisque la motivation autodéterminée perdure dans le temps et donne un sens au temps investi et à la manière dont celui-ci est investi dans leur sport de haut niveau (Sheehan et al., 2018). De plus, une étude a démontré que l'amotivation peut engendrer une mauvaise santé mentale et que celle-ci pouvait grandement affecter la qualité du sommeil (Sheehan et al., 2018).

L'orientation motivationnelle joue un rôle important dans la manière dont l'athlète se base pour reconnaître s'il a fait une bonne performance sportive ou non (Abrahamsen, et al., 2008). En effet, chaque athlète a sa propre manière de percevoir son succès. Ces critères, sur lesquelles les athlètes se basent pour juger leur bonne ou mauvaise performance, sont divisés en 2 grandes catégories. Premièrement, les buts orientés vers la tâche, qui sont également appelés les buts axés sur la maîtrise, signifient que l'athlète estime avoir réussi lorsqu'il répond aux exigences de la tâche accomplie (Abrahamsen, et al., 2008). Un athlète principalement axé sur les tâches utilisera généralement des critères autoréférencés pour juger du succès ou de l'échec, où la maîtrise et l'apprentissage de nouvelles compétences et activités sont interprétés comme un succès (Abrahamsen, et al., 2008). Les études soulèvent qu'une personne axée sur la tâche est moins susceptible de souffrir d'anxiété liée au rendement, car les critères de réussite ou d'échec se trouvent en elle (Abrahamsen, et al., 2008). Deuxièmement, les buts orientés vers l'ego, qui sont également appelés les buts axés sur la performance, signifient que l'athlète estime avoir réussi lorsqu'il démontre qu'il est meilleur que les autres (Moles, 2018). Un athlète principalement axé sur l'ego utilise généralement des critères normatifs pour juger du succès dans le sport, tel que la démonstration d'une capacité plus élevée que d'autres, obtenir des commentaires des autres ou encore d'autres éloges du public (Abrahamsen, et al., 2008). En général, ce type d'athlète se concentre davantage sur la victoire et surtout la victoire des autres. Ce type d'athlète est fortement à risque de développer des troubles d'anxiété (Abrahamsen, et al., 2008). En effet, pour les athlètes qui sont majoritairement axés sur l'ego, la capacité perçue de leur compétence influe grandement sur la relation avec l'anxiété. Tant que la perception de leur compétence est élevée, ils sont moins

susceptibles de souffrir d'anxiété, car ils croient qu'ils réussiront à démontrer leur compétence (Abrahamsen, et al., 2008). Toutefois, lorsque les athlètes axés sur l'ego doutent de leur capacité à se comparer favorablement aux autres, un échec à démontrer leur compétence est attendu et une anxiété est plus susceptible de se produire (Abrahamsen, et al., 2008). Ainsi, une approche orientée vers l'ego est associée à une plus grande anxiété de performance, puisque cette approche favorise une notion constante de dépendance avec l'autre tandis que l'approche orientée vers la tâche augmente la capacité perçue et donc la confiance en soi, ce qui diminue l'anxiété de performance (Abrahamsen, et al., 2008). Dans le même ordre d'idées, une étude soulève que la rétroaction axée sur la tâche avait un effet significativement positif sur les performances des athlètes comparativement à la rétroaction axée sur l'ego (Moles, 2018). De plus, les exigences de la tâche et l'importance perçue des événements sportifs par l'athlète sont deux variables significatives qui influencent grandement le niveau de performance et la motivation à s'engager dans la tâche (Kuczka et Treasure, 2005).

Par la suite, pour la plupart des athlètes élités, le rôle que leur sport occupe dans leur vie est majeur. En ce sens, la prise de décision dans leur routine quotidienne était pratiquement toujours basée sur l'implication qu'ils avaient au sein de leur sport (Mallett et Hanrahan, 2004). Ainsi, beaucoup de facteurs dans leur vie personnelle sont reliés à leur sport et ceci peut affecter leur bien-être mental lorsque les performances sportives attendues ne sont pas répondues (Mallett et Hanrahan, 2004).

5.1.4.3 L'interaction entre les composantes de la Personne, l'Occupation et l'Environnement

La convergence entre ces trois dimensions, soit la personne, l'environnement et l'occupation peut engendrer plusieurs problématiques si celles-ci ne sont pas adaptées aux besoins de l'athlète. En effet, des facteurs importants, pouvant entraîner des troubles de santé mentale, peuvent être le résultat d'une mauvaise interaction entre ces trois dimensions. Premièrement, le surentraînement est un phénomène associé à une diminution à long terme des performances, ainsi qu'à de graves changements physiologiques, hormonaux, métaboliques et immunologiques et cela peut également amener des troubles du sommeil, diminuer l'appétit et augmenter l'anxiété émotionnelle et l'irritabilité de l'athlète (Schinke et al., 2018). Les écrits démontrent l'importance que le surentraînement devrait être envisagé dans une approche biopsychosociale et non seulement

dans une perspective physiologique (Schinke et al., 2018). En effet, une approche holistique doit donc être considérée pour prendre en charge ce phénomène, qui peut avoir des impacts importants à long terme sur la santé mentale (Schinke et al., 2018). Ainsi, ces auteurs supposent que le surentraînement peut résulter d'une mauvaise adaptation entre la personne, son environnement et les caractéristiques spécifiques de son sport. Par la suite, les athlètes blessés et ceux ayant subi une commotion cérébrale sont très vulnérables à développer un trouble de santé mentale. En effet, l'athlète blessé présente un taux élevé de symptômes dépressifs, d'anxiété et de faible estime de soi. De plus, il a été démontré que l'environnement (facteurs situationnels), les facteurs personnels (personnalité) et les événements stressants (divorce, emploi précaire, etc.) de la personne peuvent grandement influencer le développement des blessures chez l'athlète (Schinke et al., 2018). Par exemple, une personnalité anxieuse, ayant un caractère élevé, est plus vulnérable à développer des blessures par rapport à d'autres types de personnalités (Schinke et al., 2018). Finalement, les athlètes qui approchent une retraite de leur carrière sportive sont également sujets à développer des symptômes dépressifs importants (Rice et al., 2016). En effet, une interaction non adaptée des 3 dimensions peut grandement affecter comment l'athlète envisage sa retraite et comment celle-ci est perçue. Les écrits démontrent que des plans d'action doivent être mis en place afin d'éviter des perturbations psychologiques causées par la retraite des athlètes (Beable et al., 2017).

5.2 Résultats de l'étude de cas

Tableau 4 : *Description des participants*

Athlètes (noms fictifs)	Âge	Sexe	Expérience sportive
Simon	27 ans	Homme	Compétition de niveau internationale
Sophie	21 ans	Femme	Compétition de niveau internationale
Alexandra	28 ans	Femme	Compétition de niveau internationale

5.2.1 Portrait de l'athlète #1 (Sophie)

Sophie pratique un sport individuel depuis l'âge de 6 ans (donc depuis 15 années) et fait des compétitions de niveau national et international. Elle a souffert d'une dépression à l'âge de 20 ans, ce qui a mené à une tentative de suicide.

Sophie se décrit comme une personne travaillante, persévérante, confiante en ses capacités personnelles et présentant une bonne capacité d'adaptation au changement. Ces caractéristiques propres à sa personne peuvent être des facteurs de protection à développer des troubles de santé mentale à long terme. À l'inverse, Sophie se décrit comme une personne qui n'aime pas montrer ses faiblesses, ce qui fait en sorte qu'elle n'est pas portée à parler de ses difficultés en ce qui concerne sa santé mentale. Elle se décrit également comme étant éternellement insatisfaite de ses performances et très dure envers elle-même. Celle-ci mentionne ressentir le besoin intense de toujours tout contrôler ce qui est relié à son sport. Ces caractéristiques propres à sa personne peuvent être des facteurs de risque des troubles de santé mentale chez l'athlète à long terme.

Sophie nous indique plusieurs éléments de son environnement qui ont contribué à influencer négativement et positivement son parcours. Plusieurs éléments semblent avoir contribué au bien-être mental de Sophie tels qu'avoir des entraîneurs répondant à ses besoins personnels qui prônent les mêmes objectifs que celle-ci et qui sont axés sur l'amélioration des capacités personnelles. Avoir une bonne chimie avec son entraîneur et un soutien familial sont également des éléments de son environnement qui sont favorable à son bien-être mental. Toutefois, les éléments qui semblent avoir nui à sa santé mentale sont la fermeture du milieu d'entraînement

physique de celle-ci, des commentaires dégradants et dévalorisants venant d'un responsable d'une fédération, aucune ressource psychologique disponible pour la soutenir venant des différentes fédérations canadiennes, un déménagement seul dans un pays étranger à l'âge mineur, des parents exigeants, ainsi qu'un divorce qui a causé une perte de figure paternelle pour celle-ci.

En ce qui a trait à l'occupation en soi, Sophie pratique un sport individuel qui lui permet de pratiquer quatre différentes disciplines. Ainsi, cette diversité lui permet de changer de discipline quand une va moins bien. Elle mentionne que cet élément est favorable pour son bien-être mental.

Ces trois grandes composantes interagissent continuellement (personne, occupation et environnement). Interaction personne-occupation : Sophie a souffert d'une blessure grave aux épaules (tendinites sévères) due au surentraînement. Interaction personne-environnement : Celle-ci ressent constamment le besoin de devoir prouver ses réussites à son environnement social. Sophie mentionne être constamment sous le « *spotlight* » du public depuis son jeune âge et cela fait en sorte que tout le monde a une opinion sur Sophie qu'elle ne peut contrôler. Sophie dit également se laisser énormément influencer par des commentaires dégradants venant de son environnement social. Ces différents éléments venant de ces interactions peuvent avoir été des facteurs de risque qui ont affecté négativement la santé mentale de Sophie.

Considérant le jeune âge de Sophie dans son parcours de sportif et qu'un accent très important a été porté sur son sport depuis son jeune âge, cela a fait en sorte que Sophie se valorisait majoritairement par les performances associées à son sport. Ainsi, son identité occupationnelle s'est généralement bâtie par ses performances sportives. Le fait que son estime de soi s'est développée majoritairement par son sport et plusieurs événements venant de son environnement sur lesquels elle n'avait pas de contrôle, sont des facteurs importants qui ont pu contribuer à son mal-être mental et ainsi l'amener à vivre une dépression ainsi qu'une tentative de suicide.

5.2.2 Portrait de l'athlète #2 (Simon)

Simon pratique un sport individuel depuis environ 15 années et fait des compétitions de niveau international. Il mentionne ne pas avoir vécu de problématique de santé mentale au cours de son parcours sportif.

Simon dit avoir une bonne confiance en ses capacités mentales, une bonne capacité d'adaptation au changement et se décrit comme n'étant pas perfectionniste. Ces caractéristiques personnelles sont des éléments qui peuvent diminuer le risque de développer des troubles de santé mentale à long terme. À l'inverse, Simon mentionne avoir une faible estime personnelle, être très intense et parfois même obsessif dans son sport, ce qui a pu causer du surentraînement et ainsi amener des blessures chroniques. Ces caractéristiques personnelles peuvent être des éléments nuisant à son bien-être mental à long terme.

Simon mentionne plusieurs éléments de son environnement qui contribuent négativement et positivement à sa santé mentale. Les éléments qui semblent influencer positivement son bien-être mental sont des coéquipiers d'entraînement qui sont positifs et qui l'aident à mettre les choses en perspective. Avoir un environnement physique adéquat et habiter à proximité de son lieu d'entraînement sont également des éléments affectant positivement le bien-être mental de Simon. Il mentionne également qu'un entraîneur qui prend en compte ses objectifs personnels, qui a une bonne facilité de communication et qui est capable de discuter de différentes choses que le sport en soi est aussi un élément favorisant le bien-être mental de celui-ci. Finalement, Simon mentionne avoir un soutien social familial qui l'encourage dans ses objectifs personnels. À l'inverse, selon la perspective de Simon, une ambiance négative au sein de son groupe d'entraînement ainsi qu'un entraîneur qui met davantage l'accent sur la performance sont des éléments de son environnement qui peuvent affecter négativement son bien-être mental à long terme.

En ce qui a trait à l'occupation en soi, Simon pratique un sport individuel qui demande beaucoup d'encadrement personnel et d'autonomie. En effet, Simon mentionne que son entraîneur n'est pas souvent présent lorsque celui-ci s'entraîne, puisqu'il doit régulièrement s'entraîner sur de longues distances. L'organisation sportive de son sport est construite très différemment des autres sports, ce qui laisse un pouvoir d'agir très élevé à Simon.

Ces trois grandes composantes interagissent continuellement ensemble (personne, occupation et environnement). Interaction personne-occupation : Simon mentionne ressentir un

besoin imminent d'avoir un contrôle sur tout ce qui est relié à ses entraînements. Il mentionne également avoir des attentes personnelles très élevées par rapport à ses performances, ce qui fait en sorte que celui-ci est rarement satisfait de ses courses. Ces différents éléments venant de ces interactions entre la personne et l'occupation en soi peuvent être des facteurs de risque qui affectent négativement la santé mentale de Simon. À l'inverse, Simon mentionne que de n'avoir aucune attente envers ses courses et se valoriser davantage par l'atteinte d'objectifs intrinsèques sont des éléments qui peuvent affecter positivement son bien-être mental.

Le pouvoir d'agir, soit ressentir le besoin de contrôler, est un élément qui découle des caractéristiques personnelles de Simon, mais également de l'occupation, soit son sport où celui-ci est souvent laissé à lui-même pour s'entraîner. Toutefois, Simon mentionne qu'être un athlète-étudiant est un élément affectant positivement sa santé mentale, puisque celui-ci peut mettre l'accent sur l'école lorsqu'il est blessé ou lorsqu'il fait de moins bonnes performances dans son sport. Simon a commencé à pratiquer son sport à l'adolescence, ce qui fait en sorte qu'il a construit son identité occupationnelle différemment d'un athlète qui ne jure que par son sport depuis son jeune âge. Il s'est développé et construit par d'autres occupations comme entre autres, l'école.

5.2.3 Portrait de l'athlète #3 (Alexandra)

Alexandra pratique un sport individuel depuis l'âge de 12 ans (donc depuis 16 ans) et fait des compétitions de niveau international depuis environ 10 ans. Elle n'a pas vécu de problématique de santé mentale particulière, mais celle-ci a vécu des épisodes plus difficiles en matière de santé mentale. Alexandra a vécu quelques événements où sa confiance en soi n'était pas à sa pleine capacité.

Alexandra se décrit comme une personne résiliente qui a une bonne capacité à se laisser porter dans la vie et ne pas se stresser pour les choses qu'elle ne peut pas contrôler. Elle dit également avoir un laisser-aller très fort, une bonne confiance en soi ainsi qu'une bonne capacité d'adaptation au changement. Ces caractéristiques personnelles sont des éléments pouvant affecter positivement le bien-être mental d'Alexandra à long terme. À l'inverse, Alexandra se décrit comme une personne extrêmement perfectionniste et compétitive dans toutes les choses qui lui tiennent à cœur. Alexandra mentionne qu'elle anticipe souvent le futur d'une manière négative, ce qui peut créer un sentiment de stress chez elle. Alexandra affirme également qu'elle ne se confie pas beaucoup aux gens de son entourage par peur de déranger les autres autour d'elle. De plus, Alexandra a souffert de plusieurs tendinites à répétition aux épaules, ce qui a diminué son sentiment de confiance en ses capacités dû au manque d'entraînement. Toutes ces caractéristiques propres à sa personne peuvent la mettre à risque de développer des troubles de santé mentale à long terme.

Alexandra mentionne plusieurs éléments de son environnement qui contribuent positivement et négativement à son bien-être mental. L'élément principal qui semble grandement contribué au bien-être mental d'Alexandra est son environnement social très soutenant. Elle décrit son environnement social, qui est constitué de sa famille et ses amis majoritairement, comme un environnement très soutenant répondant à ses besoins actuels. De plus, Alexandra a eu plusieurs entraîneurs dans son parcours de sportive qui ont affecté positivement et négativement sa santé mentale. Celle-ci nous décrit qu'un entraîneur qui écoute ses athlètes, qui s'ajuste par rapport au vécu de l'athlète, qui est empathique et qui met majoritairement l'accent sur l'amélioration des capacités personnelles sont des éléments affectant positivement le bien-être d'Alexandra à long terme. À l'inverse, un entraîneur anxieux ainsi qu'un entraîneur qui ne prend pas en compte le côté

émotionnel de l'athlète sont des facteurs qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale d'Alexandra à long terme.

En ce qui a trait à l'occupation en soi, Alexandra pratique un sport individuel. Toutefois, celle-ci doit parfois faire équipe avec une autre athlète pour faire des compétitions en équipe de deux. Ainsi, Alexandra est obligée de s'entraîner avec cette athlète, qui est une de ses rivalités au quotidien. Elle mentionne que ce facteur associé à l'organisation sportive de son sport peut être un élément influençant négativement son bien-être mental à long terme, puisque celle-ci doit constamment gérer les émotions d'une autre personne en plus des siennes.

Ces trois grandes composantes interagissent continuellement (personne, occupation et environnement). Interaction personne-environnement : Alexandra dit avoir de meilleures capacités de résilience lorsqu'une personne externe est présente pour la soutenir. De plus, puisqu'Alexandra vit du succès dans son sport depuis son jeune âge, ceci a fait en sorte que les gens autour d'elle ont commencé à tenir pour acquis qu'Alexandra allait toujours gagner ses courses. Ainsi, la valeur de ses médailles et de ses réussites n'était plus la même qu'avant. Interaction personne-occupation : De plus, Alexandra affirme que sa confiance en ses capacités est variable selon sa forme physique ainsi que son temps de préparation à l'entraînement. L'atteinte d'objectifs extrinsèques comme la renommée semble avoir de l'importance pour Alexandra. Ces interactions peuvent être des facteurs qui sont nuisibles à long terme pour la santé mentale d'Alexandra. Interaction personne-occupation : À l'inverse, lorsqu'Alexandra vit une période plus difficile dans son sport, elle mentionne que se rappeler pourquoi celle-ci le pratique et revenir à la « base » est un facteur de protection pour sa bonne santé mentale. Interaction personne-environnement : De plus, avoir une bonne capacité à laisser-aller dû à son entourage très soutenant est un facteur de protection pour sa bonne santé mentale.

Alexandra semble avoir un environnement social très soutenant autour d'elle, soit sa famille et ses amis. Elle mentionne à plusieurs reprises que ses proches ont toujours été présents pour elle. Cet environnement familial soutenant, semble avoir été un facteur de protection pour Alexandra, soit un élément favorable à son bien-être mental, qui lui a également permis de construire son identité occupationnelle à différents niveaux (école, sports) tout en ayant un support adéquat de ses proches.

6. DISCUSSION

L'objectif général de l'étude était d'entamer une réflexion sur la santé mentale des athlètes élités dans un contexte de performance. Plus précisément, les objectifs spécifiques étaient de mieux comprendre la santé mentale des athlètes élités en considérant l'ensemble des facteurs de risque selon 3 grandes composantes interdépendantes, soit la personne, l'occupation et l'environnement et de développer une compréhension globale de la santé mentale des athlètes élités en s'appuyant sur les résultats de la littérature ainsi que sur le vécu expérientiel d'athlètes élités.

Afin de répondre aux objectifs de recherche, une revue de littérature a été réalisée ainsi qu'une étude de cas pour obtenir le vécu expérientiel d'athlètes élités. L'étude de cas regroupe trois différents portraits d'athlètes de haut niveau. Ces portraits ont permis de recueillir les facteurs de risque ainsi que les facteurs de protection pouvant causer ou non des troubles de santé mentale à long terme chez ces athlètes selon leur vécu expérientiel. Ainsi une comparaison entre la littérature et l'étude de cas selon trois grandes composantes interdépendantes (personne-environnement-occupation) sera réalisée dans cette section afin d'avoir une meilleure compréhension du phénomène à l'étude.

6.1 Composante de la Personne

Certaines caractéristiques personnelles d'un athlète peuvent être des facteurs de risque à développer une vulnérabilité en matière de santé mentale ou à l'inverse, peuvent être des facteurs de protection à développer une vulnérabilité de santé mentale. Selon l'étude de cas, Sophie et Alexandra se décrivent comme des personnes très perfectionnistes. Une étude a démontré que les athlètes ayant ce trait de personnalité semblent plus vulnérables à développer des symptômes dépressifs et ceci peut même affecter leur bien-être à long terme (Jensen et al., 2018). Ainsi, on peut constater que ce trait de personnalité met à risque les athlètes élités de développer des troubles de santé mentale. À l'inverse, Simon se décrit comme une personne qui n'est pas perfectionniste et ceci semble être un facteur de protection pour son bien-être mental selon la littérature.

Par la suite, Sophie et Alexandra mentionnent avoir une bonne estime personnelle. Toutefois, Simon qualifie son estime personnelle comme étant mauvaise. Simon affirme qu'une mauvaise estime personnelle semble entraîner chez lui du surentraînement, ce qui peut également

amener des blessures et ainsi un état d'esprit moins positif. La littérature dit également qu'une faible estime de soi est considérée comme un facteur qui influence négativement le bien-être mental de l'athlète (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). De plus, ce qui semble être un facteur de protection pour les trois athlètes est le fait qu'ils ont toutefois une bonne image corporelle. Une étude démontre que certaines pensées erronées sur le physique, comme penser qu'un petit type de corps améliorerait les performances, pourraient avoir un impact important sur l'image corporelle et ainsi sur le bien-être mental de l'athlète.

Le désir de contrôler ressort également chez deux athlètes, soit Sophie et Simon. En effet, ces athlètes mentionnent ressentir un besoin essentiel de contrôler beaucoup de facteurs dans leur sport. Le besoin de contrôle peut influencer négativement à long terme leur bien-être mental et même augmenter leur chance de développer un trouble alimentaire selon la littérature (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). De plus, Sophie et Simon se décrivent comme des personnes éternellement insatisfaites de leurs performances, ce qui induit qu'ils sont très exigeants envers eux-mêmes. Une étude a démontré que certains athlètes ont déclaré que le stress et la pression venant de différents facteurs ont alimenté leur besoin de contrôler et d'avoir du pouvoir, ce qui cause une pression personnelle énorme sur ces athlètes (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011). Toutefois, cette pression de toujours performer est soulevée comme un facteur pouvant causer des troubles de santé mentale à long terme chez ces athlètes élités (Arthur-Cameselle et Quatromoni, 2011).

Finalement, ce qui est fortement ressorti des trois portraits d'athlètes est que ceux-ci ont tous une bonne capacité d'adaptation au changement. Cette caractéristique personnelle est un facteur de protection selon la littérature à développer un trouble de santé mentale quelconque (Lazarus, 1999).

6.2 Composante de l'Environnement

L'environnement de l'athlète qu'on nomme également le climat motivationnel de l'athlète regroupe non seulement l'entraîneur, les coéquipiers et la famille, mais également tout ce qui contribue à ce climat par le biais l'instruction, les commentaires, le renforcement, la rétroaction, la structure et l'ambiance de groupe (Schinke et al., 2018). Un athlète travaille avec différents

entraîneurs tout au long de sa carrière. Ces entraîneurs jouent un rôle influent dans la vie de l'athlète, parce qu'ils influencent non seulement la nature et la qualité de l'expérience sportive, mais également parce qu'ils affectent le développement et le maintien de l'anxiété de performance de l'athlète (Passer, 1988). Selon Sophie, celle-ci a côtoyé des entraîneurs qui répondaient à ses besoins actuels et qui avaient majoritairement des objectifs et des valeurs semblables aux siennes. Selon la littérature, ceci est un facteur qui influence positivement le bien-être de l'athlète. Les trois athlètes appuient le fait que d'avoir un entraîneur qui a un rôle de pilier pour l'athlète, qui a une bonne facilité de communication avec qui il est facile d'avoir une bonne chimie et qui prend en compte également le côté émotionnel de l'athlète sont des facteurs qui favorisent le bien-être mental de l'athlète à long terme. De plus, l'entraîneur influence grandement la motivation de l'athlète en prônant soit une approche des buts orientés vers l'ego ou une approche des buts orientés vers la tâche. Les trois athlètes mentionnent qu'ils préfèrent un entraîneur qui met l'accent sur les buts orientés vers la tâche, qui favorise davantage un climat de motivation axée sur la maîtrise telle que l'amélioration des capacités personnelles plutôt qu'un entraîneur qui met l'accent sur les buts orientés vers l'ego, qui favorise davantage un climat de motivation axé sur la performance et la rivalité. En effet, les athlètes faisant partie de l'étude mentionnent que leur entraîneur met davantage l'accent sur l'amélioration des temps personnels ainsi que sur des points techniques à maintenir tout au long de leur course. Ainsi, une étude appuie l'importance de donner de la rétroaction en mettant l'accent sur les buts orientés vers la tâche (la maîtrise) afin de réduire les facteurs de risque pouvant causer des troubles de santé mentale à long terme chez l'athlète (Kuczka et Treasure, 2005). Par la suite, un entraîneur qui favorise un environnement axé sur la motivation autodéterminée (motivation intrinsèque) et sur l'autonomie est considéré comme un facteur clé pour satisfaire les besoins psychologiques de base de l'athlète et maintenir une bonne santé mentale (Schinke et al., 2018). On peut constater que l'entraîneur de Simon prône beaucoup l'autonomie de l'athlète, entre autres dans la manière qu'il lui laisse planifier et organiser ses entraînements. Ceci semble être un facteur améliorant le bien-être mental de Simon.

De plus, selon la littérature, le soutien social est considéré comme une ressource environnementale clé pour l'athlète, qui peut lui servir de tampon contre les émotions liées au stress (Smith et al., 1990). Les trois athlètes mentionnent avoir un soutien social adéquat, regroupant leur famille et leurs amis. Alexandra et Simon semblent avoir eu un soutien social

familial très présent et répondant à leurs besoins premiers. De son côté, Sophie semble également avoir eu un soutien familial qui était présent pour elle, mais qui était toutefois très exigeant envers elle et surtout loin physiquement d'elle. Ceci semble avoir causé beaucoup de pression externe sur Sophie et une distance importante entre son soutien familial et l'athlète. On peut donc constater que le rôle de protection et de tampon contre les émotions personnelles de l'athlète que le soutien social familial est supposé occuper, n'était pas complètement répondu.

Par la suite, d'autres facteurs de l'environnement social et physique de l'athlète sont ressortis dans les résultats de l'étude de cas comme étant également des éléments pouvant nuire au bien-être mental de l'athlète. En effet, Sophie mentionne qu'elle a reçu à deux reprises des commentaires dégradants et très négatifs à son égard venant d'un responsable travaillant au sein d'une fédération sportive et que ces commentaires ont été un élément déclencheur à l'apparition de sa dépression. La littérature appuie que des commentaires critiques venant des entraîneurs, comme ceux que Sophie a vécu, puissent évoquer des niveaux élevés d'effets négatifs sur la santé mentale de l'athlète et ainsi favoriser un environnement sportif non adéquat pour l'athlète (Passer, 1988). De plus, celle-ci n'avait aucune ressource psychologique venant des fédérations sportives à qui elle pouvait se référer lors de son déménagement seule à l'extérieur du pays, ce qui a fait en sorte qu'elle ne parlait à personne de ses difficultés au niveau de sa santé mentale.

6.3 Composante de l'Occupation

Dans le phénomène étudié, l'occupation en soi représente le sport de l'athlète. Plus précisément les exigences spécifiques et les caractéristiques du sport qui peuvent avoir un impact sur le bien-être mental de l'athlète. Il est intéressant de constater que la littérature ne met pas l'emphase sur cette composante, qui, selon le vécu expérientiel des athlètes, peut avoir un impact important sur leur santé mentale. Sophie et Simon affirment qu'ils pratiquent un sport qui leur permet de varier leurs entraînements, puisque leur sport est composé de plusieurs disciplines. Ainsi, cette variété leur permet de mettre l'accent sur une discipline quand une autre va moins bien. Ils mentionnent que cet élément est favorable pour leur bien-être mental à long terme, puisque ceci leur permet de vivre des succès.

De plus, Simon affirme qu'il pratique un sport individuel qui demande beaucoup d'encadrement personnel et d'autonomie au quotidien, puisque celui-ci doit s'entraîner sur de longues distances. Ainsi, son entraîneur n'est pas souvent présent lorsque celui-ci s'entraîne. L'organisation sportive de son sport est construite très différemment des autres sports, ce qui laisse un pouvoir d'agir important à Simon comparativement aux autres sports. Cette autonomie favorise une motivation autodéterminée chez Simon, ce qui, selon la littérature, est un facteur pouvant influencer positivement la santé mentale de l'athlète à long terme.

En ce qui a trait aux caractéristiques du sport d'Alexandra, celle-ci doit parfois faire équipe avec une autre athlète pour faire des courses en duo. Ainsi, Alexandra est obligée de s'entraîner avec cette athlète, qui est habituellement une rivale pour elle. Alexandra mentionne également qu'il est difficile pour elle de devoir gérer les émotions d'une autre personne en plus des siennes. Elle mentionne que ce facteur associé à l'organisation sportive de son sport peut être un élément influençant négativement son bien-être mental à long terme.

6.4 Interactions

6.4.1 Interaction entre les composantes de la Personne et de l'Environnement : La reconnaissance sociale

Selon la littérature, trois grands besoins psychologiques innés chez l'être humain sont à la base de la motivation autodéterminée, soit le besoin de compétence, le besoin d'autonomie et le besoin de parenté (Ryan et Deci, 2000). En effet, la reconnaissance sociale est un besoin psychologique majeur chez l'être humain (Mallett et Hanrahan, 2004). Ainsi, les athlètes ressentent souvent la nécessité de démontrer leurs compétences face à leurs pairs et à d'autres pour augmenter leur estime personnelle (Mallett et Hanrahan, 2004). Ainsi, la réussite personnelle dans le sport est une occasion de démontrer qu'ils sont quelqu'un d'important aux yeux de tous. Sophie est une athlète qui semble donner beaucoup d'importance à la renommée et qui se valorise par la reconnaissance sociale depuis son jeune âge. Étant sous les « projecteurs » depuis le début de sa carrière, ceci a fait en sorte que l'opinion des autres occupait une place importante dans la manière dont celle-ci se valorisait. Ainsi, se valoriser majoritairement par la reconnaissance sociale lui procurait un sentiment d'accomplissement plus élevé et donc celle-ci se sentait mieux dans sa peau. Par contre, à l'inverse, quand l'opinion des autres était plus négative, celle-ci ressentait un

sentiment d'échec et donc un sentiment de mal-être. En ce sens, mettre davantage l'accent sur la reconnaissance sociale semble être un facteur de risque pouvant causer des troubles de santé mentale chez l'athlète, comme la dépression dans le cas de Sophie.

6.4.2 Interaction entre les composantes de la Personne et l'Occupation : L'atteinte d'objectifs intrinsèques vs extrinsèques

Comme mentionné plus haut, l'être humain possède trois grands besoins psychologiques innés qui sont à la base de la motivation autodéterminée. Ces trois besoins semblent essentiels pour obtenir un fonctionnement optimal et un bien-être personnel de l'être humain ainsi qu'un développement social adéquat et un sentiment d'intégrité (Ryan et Deci, 2000). Ces besoins sont majoritairement remplis en favorisant l'atteinte d'objectifs de la vie personnelle (intrinsèques). Ainsi, la littérature affirme qu'il faut davantage prioriser une motivation autodéterminée dans son sport, c'est-à-dire favoriser l'atteinte d'objectifs intrinsèques plutôt que de prioriser une motivation extrinsèque, c'est-à-dire favoriser l'atteinte d'objectifs extrinsèques. En effet, une motivation autodéterminée (intrinsèque) perdure et donne un sens au temps que l'athlète investit, ce qui favorise un bien-être mental à long terme (Sheehan et al., 2018). Ainsi, les résultats de l'étude de cas démontrent que Sophie et Alexandra ont une motivation qui est souvent associée à des facteurs externes, comme prouver aux autres qu'ils sont capables de réussir. Comme la littérature le mentionne, une motivation extrinsèque ne favorise pas une bonne santé mentale à long terme. Toutefois, Sophie et Alexandra mentionnent également mettre beaucoup l'accent au quotidien sur l'atteinte d'objectifs intrinsèques, comme l'amélioration de temps personnels, ce qui semble être un facteur favorable pour une bonne santé mentale à long terme.

Ainsi, l'atteinte d'objectifs intrinsèques (motivation autodéterminée) prône davantage l'approche orientée vers la tâche, ce qui signifie que l'athlète estime avoir réussi lorsqu'il répond aux exigences de la tâche accomplie. Les trois athlètes de l'étude affirment juger leur succès majoritairement par des critères autoréférencés ou par la maîtrise et l'apprentissage de nouvelles compétences et habiletés, ce qui se réfère davantage à une approche axée sur la tâche. Les études soulèvent qu'une personne axée sur la tâche est moins susceptible de souffrir d'anxiété liée au rendement, car les critères de réussite ou d'échec se trouvent en elle (Abrahamsen, et al., 2008). Toutefois, les trois athlètes mentionnent également juger leur succès quand ceux-ci démontrent

une capacité plus élevée que les autres ou quand ils obtiennent des commentaires positifs des autres ou encore lorsqu'ils reçoivent des prix ou des médailles. En ce sens, cette manière de juger leur succès est davantage axée sur l'approche orientée vers l'ego, aussi appelée les buts axés sur la performance, qui prône davantage l'atteinte d'objectifs extrinsèques (motivation extrinsèque). Un athlète principalement axé sur l'ego ou sur la performance utilise généralement des critères normatifs pour juger son succès et se concentre davantage sur la victoire ou celle des autres (Abrahamsen, et al., 2008). Cette approche est davantage associée à une plus grande anxiété de performance, puisque celle-ci favorise une notion de dépendance avec l'autre (Abrahamsen, et al., 2008). Il est donc intéressant de constater que les trois athlètes favorisent non seulement l'atteinte d'objectifs intrinsèques, mais également l'atteinte d'objectifs extrinsèques, ce qui pourrait être un bon équilibre pour leur bien-être mental à long terme. Il est important de savoir que l'orientation motivationnelle joue un rôle important dans la manière dont l'athlète juge ses succès ou ses échecs (Abrahamsen, et al., 2008).

6.4.3 Les interactions entre les composantes de la Personne, l'Environnement et l'Occupation : Le développement de l'identité occupationnelle

Le modèle PEO considère que la personne, l'occupation et l'environnement sont trois dimensions en constante interrelation (Morel-Bracq, 2009). Ainsi, le modèle PEO considère également la performance occupationnelle d'une personne comme une conséquence de la relation entre ses caractéristiques personnelles, son environnement et l'occupation en soi qui sont changeants dans le temps (Morel-Bracq, 2009). L'interaction entre ces trois dimensions permet donc d'avoir une vision multidimensionnelle de la vulnérabilité psychologique des athlètes. Cette interaction entre ces trois composantes met également de l'avant l'importance de varier les opportunités occupationnelles d'un athlète dès son jeune âge dans le but qu'il développe son identité occupationnelle sur différents plans. Les résultats de l'étude démontrent que mettre un accent trop important sur une seule occupation dès le jeune âge de l'athlète peut avoir des répercussions négatives sur sa santé mentale à long terme. En effet, ces conséquences négatives sont expliquées par le fait que l'athlète peut se valoriser et ressentir un sentiment de compétence seulement lorsqu'il performe dans ses compétitions sportives. Ainsi, quand celui effectue des contre-performances, les effets sont encore plus dévastateurs sur sa santé mentale comparativement à un athlète qui a développé une identité occupationnelle plus diversifiée dès son

jeune âge. Dans une telle situation, l'athlète qui développe une identité occupationnelle plus variée peut continuer à ressentir un sentiment de compétence dans une autre occupation que son sport.

6.5 Le rôle d'ergothérapeute : une perspective multidimensionnelle au service de l'athlète

À la lumière de l'analyse des résultats de l'étude, systématiser la compréhension de trois différents profils d'athlètes et de leur vécu expérientiel à travers les trois dimensions du modèle PEO, nous amène à comprendre davantage l'être humain dans son rôle d'athlète élite. Notre rôle d'expert en habilitation de l'occupation permet de mettre de l'avant la vision multidimensionnelle de la santé mentale des athlètes élités. Plus précisément, de prendre en compte l'entièreté des dimensions entourant l'athlète, soit l'occupation en soi, ses caractéristiques personnelles et son environnement. Cette vision multidimensionnelle que nous offre le modèle PEO a permis de faire ressortir un facteur importante de la dimension de l'occupation qui n'avait pas été ressorti dans la littérature, soit les caractéristiques spécifiques du sport, qui peut influencer négativement ou positivement le bien-être mental de l'athlète à long terme. Ce rôle permet non seulement de tenir compte des perspectives et de la diversité des athlètes, mais également d'adapter nos services pour qu'ils soient personnalisés, holistiques, souples et adaptés au contexte de vie de l'athlète.

Comme mentionné dans la littérature, peu de plans d'intervention et de moyen ont été instaurés pour améliorer la santé mentale des athlètes élités. Toutefois, développer une meilleure compréhension des enjeux qui peuvent causer une vulnérabilité de santé mentale chez les athlètes élités fait ressortir davantage le rôle d'agent de changement chez l'ergothérapeute. Ainsi, notre rôle est d'apporter des changements positifs répondant à leurs besoins dans le but d'améliorer nos services auprès des athlètes élités qui sont fortement à risque de vivre une vulnérabilité de santé mentale. Ces moyens pourraient être des activités incluant les principaux acteurs de l'environnement social de l'athlète, soit les entraîneurs, les familles et les professionnels de la santé travaillant avec l'athlète. Ces activités pourraient être des conférences ou des discussions avec les principaux acteurs entourant les athlètes élités, qui auraient pour but de sensibiliser cette population sur les enjeux qui peuvent causer une vulnérabilité de santé mentale chez les athlètes élités. Notre rôle d'ergothérapeute serait donc d'agir en prévention et promotion de la santé mentale des athlètes élités. Ainsi, une meilleure compréhension de la santé mentale des athlètes élités pourrait amener un développement à long terme d'interventions et d'approches spécifiques

pour les athlètes élités qui prendrait en compte l'ensemble des enjeux qui peuvent causer une vulnérabilité de santé mentale chez cette population.

De plus, les résultats de l'étude démontrent que l'ergothérapeute a un rôle important au début de la vie d'un adolescent athlète, soit de créer diverses opportunités pour que celui-ci se développe sur plusieurs plans et non seulement sur le plan sportif. Ainsi, l'ergothérapeute doit varier les opportunités d'occupation de l'adolescent pour que son identité occupationnelle ne soit pas seulement bâtie que par ses performances sportives. En effet, l'étude démontre que porter un accent trop important sur le sport de l'adolescent dès son jeune âge peut amener une certaine vulnérabilité de santé mentale à long terme chez celui-ci.

6.6 Forces et limites de l'étude

L'étude présente des forces et des limites. Pour ce qui est des limites de l'étude, les résultats de l'étude de cas ont été appuyés sur seulement trois profils, donc il est impossible d'assurer une saturation des idées émises. De plus, une limite importante est également à considérer au niveau de la diversité de l'échantillon des participants, soit qu'aucun athlète ne pratiquait un sport d'équipe.

Pour ce qui est des forces de l'étude, celle-ci comporte deux méthodologies différentes qui donnent plus de rigueur à l'étude. De plus, le vécu expérimentiel des athlètes élités a amené de la richesse aux résultats de l'étude. Finalement, l'utilisation d'un modèle théorique ergothérapique a permis de donner une vision holistique de la problématique en couvrant les dimensions importantes autour de l'athlète. En effet, la séparation des interactions entre les différentes composantes du modèle PEO dans les résultats a permis d'être plus concis et claire dans la discussion afin d'avoir une meilleure compréhension globale de la santé mentale des athlètes élités.

7. CONCLUSION

La présente étude permet d'entamer une réflexion la santé mentale des athlètes élités dans un contexte de performance selon un modèle ergothérapeutique regroupant les composantes de la personne, l'environnement et l'occupation. Cette réflexion s'appuie sur les résultats de la littérature et le vécu expérientiel de trois athlètes élités. Les résultats indiquent que plusieurs facteurs venant de la personne, soit des caractéristiques personnelles de l'athlète élite, de son environnement physique, social et organisationnel et de l'occupation en soi, qui regroupe majoritairement les caractéristiques propres au sport peuvent mettre l'athlète à risque de développer une vulnérabilité de santé mentale tandis que d'autres éléments peuvent être des facteurs de protection pour le bien-être mental de l'athlète. Le vécu expérientiel des athlètes élités qui ont participé à l'étude a permis de mettre de l'avant leurs expériences personnelles en matière de santé mentale pour ainsi amener de la richesse et du contenu réel au sein des résultats. L'étude a également soulevé l'importance du rôle de l'ergothérapeute dès le jeune âge d'un athlète, soit en variant ses opportunités occupationnelles pour que l'athlète puisse développer son identité occupationnelle sur différents plans. Grâce à son rôle d'expert en habilitation de l'occupation, l'ergothérapeute amène également une vision multidimensionnelle de la santé mentale des athlètes élités afin d'offrir des modalités personnalisées et adaptées au contexte de vie d'un athlète élite. Bien que les résultats de la présente étude soient un point de départ quant à la compréhension de la santé mentale des athlètes élités, ceux-ci ont permis de faire ressortir des éléments importants.

Cette compréhension plus approfondie de la santé mentale s'appuyant sur la littérature et le vécu expérientiel des athlètes élités nous aidera à développer des outils d'évaluation et d'intervention en matière de santé mentale qui sont adaptés aux besoins des athlètes. De futures études sont donc nécessaires afin de continuer à documenter la santé mentale des athlètes élités pour développer des outils de prévention, d'évaluation et d'intervention auprès de cette population, notamment avec une taille d'échantillon plus grande.

RÉFÉRENCES

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(4), 449-464. doi:10.1016/j.psychsport.2007.06.005
- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., Pensgaard, A. M., & Ronglan, L. T. (2008). Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18*(6), 810-821. doi:10.1111/j.1600-0838.2007.00707.x
- Arthur-Cameselle, J. N., & Quatromoni, P. A. (2011). Factors related to the onset of eating disorders reported by female collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 25*(1), 1-17. Retrieved from <http://proxy.uqtr.ca/login.cgi?action=login&u=uqtr&db=ebsco&ezurl=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2011-08292-001&site=ehost-live>
- Balaguer, I., Duda, J. L., & Mayo, C. (1997). The relationship of goal orientation and the perceived motivational climate to coaches' leadership style in competitive handball. *Innovations in sport psychology: linking theory and practice: proceedings*, 94-96.
- Bär, KJ & Markser, VZ (2013). Spécificité sportive des troubles mentaux: la problématique de la psychiatrie sportive. *Archives européennes de psychiatrie et de neurosciences cliniques*, 263 (2), 205-210.
- Beable, S., Fulcher, M., Lee, A. C., & Hamilton, B. (2017). SHARPSports mental Health Awareness Research Project: Prevalence and risk factors of depressive symptoms and life stress in elite athletes. *Journal of Science & Medicine in Sport, 20*(12), 1047-1052. doi:10.1016/j.jsams.2017.04.018
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives, 26*(2), 1-18.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American psychologist, 32*(7), 513.
- Cutchin, M. P., & Dickie, V. A. (Eds.). (2012). *Transactional perspectives on occupation*. Springer Science & Business Media.
- Dickie, V. A., & Cutchin, M. P. (2013). Transactional perspectives on occupation: Main points of contribution in this volume. In *Transactional perspectives on occupation* (pp. 257-261). Springer, Dordrecht.

- Fortin, M.F., & Gagnon, J. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (2e éd.). Montréal: Chenelière éducation.
- Gulliver, A., Griffiths, KM & Christensen, H. (2012). Obstacles et facilitateurs à la recherche d'aide en santé mentale pour les jeunes athlètes d'élite: une étude qualitative. *Psychiatrie BMC* , 12 (1), 157.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 18(3), 255-261. doi:10.1016/j.jsams.2014.04.006
- Hamer, M., Stamatakis, E. & Steptoe, A. (2009). Relation dose-réponse entre l'activité physique et la santé mentale: le Scottish Health Survey. *Journal britannique de médecine sportive* , 43 (14), 1111-1114.
- Hughes, L. & Leavey, G. (2012). Mettre la barre: les athlètes et la vulnérabilité aux maladies mentales. *The British Journal of Psychiatry* , 200 (2), 95-96.
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A.-M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 36, 147-155. doi:10.1016/j.psychsport.2018.02.008
- Kasser , T. & Ryan , RM (1996). Examen plus approfondi du rêve américain: corrélations différentielles des objectifs intrinsèques et extrinsèques. *Bulletin sur la personnalité et la psychologie sociale* , 22 , 80-87.
- Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 539-550. doi:10.1016/j.psychsport.2004.03.007
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The person-environment-occupation model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian journal of occupational therapy*, 63(1), 9-23.
- Lazarus RS.(1999). *Stress et émotion: une nouvelle synthèse* . New York, NY: Springer Publishing Company Inc
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 183-200. doi:10.1016/S1469-0292(02)00043-2
- Moles, T. (2018). *The pursuit of optimal performance: The effect of mastery- and ego-oriented feedback on sport performance, task difficulty selection, confidence, and anxiety*. (78). ProQuest Information & Learning, Retrieved from <http://proxy.uqtr.ca/login.cgi?action=login&u=uqtr&db=ebsco&ezurl=http://search.ebsco>

host.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2017-19722-294&site=ehost-live
Available from EBSCOhost psych database.

- Morel-Bracq, M. C. (2009). *Modèles conceptuels en ergothérapie: introduction aux concepts fondamentaux*. De Boeck Supérieur.
- Organisation mondiale de la santé. (2018). *La santé mentale : renforcer notre action*. Référé à <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Passer, M.W. (1988). Determinants and consequences of children's competitive stress. In F.L. Smoll, R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.), *Children in sport* (3rd ed., pp. 203-227). Champaign, IL, Human Kinetics
- Peluso, M. & Andrade, L. (2005). Activité physique et santé mentale: l'association entre l'exercice et l'humeur. *Cliniques*, 60 (1), 61-70.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and social psychology bulletin*, 20(4), 421-430.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(4), 525-541.
- Rice, S., Purcell, R., Silva, S., Mawren, D., McGorry, P., & Parker, A. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. doi:10.1007/s40279-016-0492-2
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Schiano-Lomoriello, S., Cury, F., & Da Fonseca, D. (2005). L'approche tridimensionnelle envisagée comme modèle d'analyse de l'accomplissement du sportif: avancées conceptuelles. *Bulletin de psychologie*, (1), 57-61.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(6), 622-639. doi:10.1080/1612197X.2017.1295557
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Longitudinal relations of mental health and motivation among elite student-athletes across a condensed season: Plausible influence of academic and athletic schedule. *Psychology of Sport & Exercise*, 37, 146-152. doi:10.1016/j.psychsport.2018.03.005

Strong, S., Rigby, P., Stewart, D., Law, M., Letts, L., & Cooper, B. (1999). Application of the person-environment-occupation model: A practical tool. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66(3), 122-133.

Williams, A., Day, S., Stebbings, G., & Erskine, R. (2017). What does 'elite' mean in sport and why does it matter. *The Sport and Exercise Scientist*, 51(6).

ANNEXE A

Tableau 5 : *Grille d'extraction pour résumer les articles retenus*

Titre, Auteurs et année de publication	But de l'étude	Méthodologie (Devis et participants)	Résultats/ discussion	Retombées/ recommandations
<p>Longitudinal relations of mental health and motivation among elite student athletes across a condensed season: Plausible influence of academic and athletic schedule.</p> <p>Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018)</p>	<p>Cette étude a permis de caractériser les concepts de santé mentale et de la motivation en considérant leurs interrelations, chez 38 étudiants athlètes au cours d'une saison de 13 semaines, tout en prenant compte de l'influence de leur horaire scolaire et sportive.</p>	<p>Étude quantitative longitudinale ; 7 questionnaires électroniques ont été administrés chez 38 étudiants athlètes. Ils mesuraient l'humeur et les symptômes dépressifs hebdomadairement, la qualité du sommeil et l'anxiété de manière mensuelle et la motivation, la satisfaction de leurs besoins et leur climat de motivation à la première semaine de l'étude et à la 13^e semaine.</p>	<p>Près de 40% de l'échantillon a signalé des scores indiquant une dépression légère à modérée à la première semaine et environ un tiers considérait avoir une pauvre qualité de sommeil. Cependant, les enjeux d'un horaire chargé au niveau sportif, académique et social de ces athlètes étudiants n'ont pas été reconnus comme étant un facteur négatif pour leur motivation et leur santé mentale. Globalement, les traits associés à l'anxiété semblaient être la donnée la moins problématique au niveau de la santé mentale. En général, la motivation autodéterminée caractérise ces athlètes étudiants, ce qui contribue à améliorer leur santé mentale tout au long de la saison. Toutefois, la motivation non autodéterminée peut altérer le sommeil dans le futur.</p>	<p>L'étude fournit plusieurs leçons pour optimiser la santé mentale et la motivation des étudiants athlètes. Par exemple, les entraîneurs pourraient envisager de mener une surveillance psychologique constante chez leurs étudiants athlètes, pour entre autres s'assurer que ceux-ci répondent aux exigences sportives et académiques de l'université. Des ateliers de pré-saison pourraient être organisés pour améliorer les connaissances des athlètes étudiants en matière de santé mentale. De plus, pour améliorer la qualité du sommeil de ceux-ci, un guide pourrait être créé sur l'hygiène du sommeil à mettre en œuvre. Finalement, des ateliers pour les entraîneurs seulement pourraient être faits afin d'accroître leurs connaissances</p>

sur la motivation et en particulier le climat de motivation.

<p>SHARPSports mental Health Awareness Research Project: Prevalence and risk factors of depressive symptoms and life stress in elite athletes Beable, S., Fulcher, M., Lee, A. C. & Hamilton, B. (2017)</p>	<p>Étude visant à estimer la prévalence des symptômes de la dépression et des problèmes de la vie quotidienne (facteur de stress de la vie) chez les athlètes de haut niveau.</p>	<p>Un plan d'étude épidémiologique prospectif transversal; Sondage en ligne sur une durée de 2 mois, remplie par les athlètes âgés de 18 ans et +, membres du programme Hugh Performance Sport New Zealand.</p>	<p>Cette étude démontre que les athlètes qui participent à un sport individuel, ceux qui envisagent de prendre leur retraite et les jeunes athlètes, présentent des niveaux de symptômes dépressifs plus élevés. De plus, l'étude démontre une corrélation positive entre le nombre et la gravité des problèmes quotidiens et des symptômes dépressifs (les personnes modérément dépressives rapportent plus de tracas quotidiens que les personnes non dépressives). Le stress quotidien peut également perturber la motivation à s'entraîner, la capacité de faire face aux défis, etc. De plus, l'avenir de ses athlètes est le facteur de stress déclaré le plus élevé.</p>	<p>Implications futures pour la prévention sous forme d'un dépistage des groupes à haut risque et de la mise en œuvre d'une éducation des athlètes, du personnel de soutien et des professionnels de la santé.</p> <p>Travailler à la réduction de la stigmatisation associée à la maladie mentale et à la mise en place de divers moyens de traitement et de soutien.</p>
--	---	---	---	--

<p>The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review</p>	<p>Synthétiser les bases de données actuelles concernant l'incidence et la nature des problèmes de santé mentale, y compris l'usage de substances et le bien-être psychologique des athlètes élités afin d'identifier les lacunes que les futures recherches pourraient éviter.</p>	<p>Revue systématique; 5 bases de données ont été utilisées pour mener l'étude entre janvier et février 2015; PubMed, EMBASE, SPORTDiscus, PsycINFO, et Cochrane. Une recherche ultérieure a été menée à l'aide de la base de données Google Scholar en mai 2015. 60 études ont été incluses dans la synthèse quantitative de cette revue.</p>	<p>Les athlètes élités démontrent un risque de prévalence plus élevé de développer des troubles mentaux comparativement au restant de la population. Les athlètes blessés, les athlètes qui s'approchent de la retraite sportive ou ceux qui vivent des mauvaises performances sont les plus sujets à développer un trouble de santé mentale. De plus, les athlètes féminines et ceux impliqués dans des sports exigeant une petite silhouette sont plus vulnérables à développer des troubles alimentaires. Ces facteurs de stress augmentent donc la vulnérabilité de cette population à développer des troubles de santé mentale.</p>	<p>Les conclusions actuelles sont utiles pour informer la prochaine génération d'études axées sur la santé mentale des athlètes élités. Cette étude démontre également qu'il y a des champs d'action qui doivent être considérés par les entraîneurs et les psychologues sportifs afin de se concentrer sur le dépistage, la détection, la surveillance et l'intervention des problèmes de santé mentale des athlètes, surtout en période de risques. De plus, cette étude indique que le développement de modèles prônant un cadre d'intervention précoce serait pertinent pour cette clientèle afin de détecter plus tôt les problèmes de santé mentale regroupant l'environnement social et que la collaboration entre différents professionnels serait très intéressante.</p>
<p>Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety</p>	<p>Étudier la relation entre le perfectionnisme, l'anxiété et les symptômes dépressifs chez les joueurs de football masculins d'élite danois et suédois.</p>	<p>Étude transversale; 323 footballeurs masculins d'élite évoluant dans 20 équipes différentes ont répondu au sondage. Plusieurs outils de mesure ont été utilisés pour l'étude tels que le CES-D, SMPS, MIPS, SAS-2, SPIN afin d'évaluer la phobie sociale, la dépression,</p>	<p>Les résultats de l'étude soulèvent que les joueurs de l'équipe junior élite avaient des symptômes de dépression plus élevés que ceux de l'équipe professionnelle (jeunes athlètes plus vulnérables). Les résultats démontrent également que les athlètes des équipes juniors et les athlètes ayant de graves problèmes de perfectionnisme (et à une anxiété de compétition élevée) sont plus vulnérables aux symptômes dépressifs et peuvent également avoir un impact négatif sur le bien-être et la</p>	<p>Cette étude montre qu'outre les facteurs et événements environnementaux (pression de performance, blessures, etc.), les facteurs de la personnalité montrent également une relation étroite avec les symptômes dépressifs. Cette étude apporte donc une contribution significative à la connaissance des précurseurs affectant la santé mentale des footballeurs. Ainsi, les facteurs de personnalité des</p>

		l'anxiété et le perfectionnisme.	performance, l'humeur, l'estime de soi et l'épuisement professionnel.	footballeurs nécessitent une plus grande attention afin de prévenir les symptômes dépressifs et la dépression.
<p>Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance</p> <p>Kuczka, K. K. & Treasure, D. C. (2005)</p>	Examiner l'influence des perceptions du climat de motivation, de l'auto-efficacité et de l'importance perçue sur l'auto-handicap dans des situations revendiqués par les athlètes dans un contexte sportif compétitif.	Étude quantitative transversale; Des golfeurs masculins et féminins de niveau collégial ont rempli un questionnaire avant de participer à un prestigieux tournoi de golf national en évaluant les auto-handicaps situationnels allégués au cours de la semaine précédant le tournoi, la perception du climat de motivation, l'importance de l'événement et l'auto-efficacité.	L'importance perçue des événements est apparue comme une variable prédictive significative dans l'équation de régression finale. Cette constatation suggère que le handicap le plus fondamental et le plus important peut être l'affirmation que l'événement à venir n'est pas important pour l'athlète. De plus, les résultats de l'étude suggèrent que les perceptions du climat de motivation et de l'auto-efficacité d'un individu peuvent être déterminantes pour déterminer la décision de l'individu de s'auto-handicaper ou d'atténuer son comportement. Il semblerait que si le climat de motivation du contexte sportif met l'accent sur l'implication dans la tâche et la comparaison auto-référencée des capacités, la possibilité que les athlètes s'auto-handicapent serait atténuée. De plus, si les perceptions de succès et de compétence sont jugées de manière auto-référencée, le nombre de handicaps déclarés peut diminuer.	Ainsi, les entraîneurs jouent un rôle important en influençant la perception du climat de motivation par l'athlète en structurant le contexte de manière à mettre l'accent sur la participation à la tâche ou à l'ego. Les résultats suggèrent que si un entraîneur veut faciliter une réduction de l'auto-handicap, il devrait s'efforcer de minimiser l'importance des signaux impliquant le moi et mettre l'accent sur les signaux impliquant la tâche dans le contexte de la réalisation.
<p>The pursuit of optimal performance: The effect of mastery- and ego-oriented feedback on sport performance, task difficulty selection, confidence, and anxiety</p> <p>Moles, T. (2018)</p>	L'objectif principal de cette étude était de fournir une compréhension plus claire de la relation entre les facteurs influençant la	Dissertation, étude quantitative; Les participants étaient 71 joueurs de football masculins de niveau universitaire ou junior, faisant partie de	L'étude constate que la rétroaction (rétroaction) avait un effet significatif sur les performances humaines. Les joueurs recevant des commentaires axés sur la tâche ont nettement mieux performé que ceux qui recevaient une rétroaction orientée vers l'ego. Dans	Cette étude propose plusieurs recommandations à long terme. Par exemple, que les spécialistes de la psychologie du sport tentent de comprendre la manière dont les commentaires (rétroaction) influencent les performances, la

	performance sportive en examinant la rétroaction axée sur la maîtrise et l'ego qui influence les performances, la sélection des difficultés, la confiance et l'anxiété des jeunes athlètes.	hautes écoles sélectionnées dans une grande région métropolitaine du Centre-Sud des É.-U. L'échelle d'évaluation de l'anxiété et d'indice de confiance a été utilisée. La performance des joueurs a été mesurée en fonction de leur succès selon 3 objectifs. Finalement, la sélection de la difficulté de la tâche a été mesurée en fonction des buts auxquels les joueurs ont tiré les balles.	cette étude, aucune différence n'a été trouvée au niveau de la confiance et de l'anxiété chez les athlètes recevant une rétroaction orientée vers l'ego lors de l'exécution d'une tâche. L'anxiété somatique des athlètes n'a peut-être pas été influencée par la rétroaction due à leur sentiment d'angoisse peu expérimenté au début de l'expérience.	prise de décision et l'état psychologique interne. L'étude propose également d'éduquer davantage les autres professionnels de la psychologie du sport, entraîneurs et autres acteurs sociaux clés pour qu'ils mettent en place un climat motivationnel approprié et d'outiller les athlètes pour qu'ils gèrent mieux leur niveau de confiance et d'anxiété, qui peut être néfaste à long terme.
International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development	La société internationale de psychologie du sport fournit un soutien aux chercheurs en psychologie du sport, aux praticiens, aux athlètes, etc. sur le phénomène de la santé mentale et des interventions visant à surveiller et à maintenir une meilleure santé mentale chez les athlètes.	Revue de littérature; Cet article est séparé en 5 sections qui contiennent des définitions et des théories à la recherche et à la pratique, complétées par 10 postulats résumant le message de la Société internationale de la psychologie du sport visant à stimuler de nouvelles discussions sur la façon de rendre	Cet article affirme que la santé mentale et la santé physique s'entrelacent constamment. La santé mentale n'est pas seulement une absence de maladie mentale, mais aussi un état où chaque individu reconnaît les forces et les capacités personnelles qui pourraient être utilisées pour soutenir le bien-être mental. Peu d'études ont été menées sur des athlètes d'élite bien que la prévalence de la maladie mentale soit tout aussi alarmante. L'IMAP (modèle intégratif de performance athlétique) décrit 3 phases interactives (avant, pendant et après la performance) dans lesquelles les athlètes peuvent	Cet article recommande que la surveillance du stress et de la récupération, du bien-être physique et mental par le biais d'observations ou d'instruments spécialement conçus soit une base pour remarquer les symptômes négatifs à temps et initier des changements pertinents dans les pratiques, les compétitions et le mode de vie des athlètes. Actuellement, les interventions basées sur la pleine conscience et l'entraînement à la résilience sont au premier plan pour accroître la résistance des
Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G. & Moore, Z. (2018)				

		les athlètes plus sains à travers leur sport.	atteindre et maintenir des états de performance optimaux. Le surentraînement, les blessures, les commotions cérébrales et la dépression peuvent causer des problèmes au niveau de la santé mentale des athlètes. De plus, un climat favorisant l'autonomie dans les groupes d'entraînement est considéré comme un facteur clé pour satisfaire les besoins psychologiques de base des athlètes et maintenir une bonne santé mentale.	athlètes au stress, améliorer la gestion du stress lié au sport et à la vie, renforcer le bien-être général, etc. De plus, l'éducation des athlètes et des entraîneurs visant à accroître leurs connaissances en santé mentale est primordiale pour éliminer les obstacles existants, tels que la stigmatisation chez les athlètes, afin d'aider rapidement lorsque des problèmes subcliniques légers sont rencontrés avant que ces problèmes ne deviennent une maladie mentale.
Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C. & Pensgaard, A. M. (2008)	Examiner les rôles de l'orientation vers la réussite, la perception du climat de motivation et la capacité perçue sur l'anxiété liée aux traits de performance dans un échantillon d'athlètes d'élite de niveau national. Les différences entre les sexes dans ces relations ont également été examinées.	Étude transversale; 190 athlètes d'élite nationales (101 hommes et 89 femmes) du sport individuel ont complété les mesures norvégiennes d'orientation vers les objectifs, de climat de motivation perçue, de capacité perçue et d'anxiété de performance multidimensionnelle.	On suppose qu'une personne axée sur les tâches est moins susceptible de souffrir d'anxiété liée au rendement, car les critères de réussite ou d'échec se trouvent en elle. Un athlète principalement axé sur l'ego utilise généralement des critères normatifs pour juger du succès dans le sport, tel que la démonstration d'une capacité plus élevée que d'autres, obtenir des commentaires de l'autre et d'autres éloges du public. Un contexte de réussite qui est perçu comme encourageant l'apprentissage, l'amélioration et la maîtrise est appelé un climat de maîtrise, car il encourage la participation à la tâche. Un environnement qui met l'accent sur l'évaluation de la capacité normative et la compétition avec les autres est appelé un climat de motivation de la	Le message positif appliqué dans ces résultats est qu'il est plus pratique de changer le climat pour les athlètes par le biais de l'entraîneur, plutôt que de changer l'orientation motivationnelle de plusieurs athlètes. Les entraîneurs qui adoptent principalement des critères de performance dans leur interaction avec des athlètes de haut niveau augmentent les soucis de performance et peuvent augmenter les perturbations de concentration. Pour les athlètes féminines, il semble particulièrement important que l'entraîneur utilise des critères de maîtrise. Ainsi, les résultats fournissent plus de preuves que la maîtrise des climats

			<p>performance, et est censé promouvoir la participation de l'ego.</p> <p>L'étude démontre qu'être à la fois orienté vers la tâche et l'ego tout en percevant un climat de maîtrise pourrait être la meilleure combinaison d'orientations et de climat de motivation pour les hommes et les femmes.</p> <p>Lorsque des différences entre les sexes ont été constatées dans des recherches antérieures, les femmes signalent généralement des niveaux d'anxiété plus élevés que les hommes et ont également signalé une interprétation plus débilante de cette anxiété pour leur performance. Ces résultats suggèrent que le climat de motivation est important pour les deux sexes, mais peut-être plus encore pour les femmes.</p> <p>Lorsque les entraîneurs sont plus enclins à être compétitifs et à se concentrer sur l'ego impliquant des critères de réussite, les athlètes féminines subissent une plus grande perturbation de la concentration.</p>	<p>motivacionnels aide les athlètes d'élite à mieux faire face à l'anxiété pendant et entre les compétitions.</p>
<p>Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety.</p> <p>Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., Pensgaard, A. M. & Ronglan, L. T. (2008)</p>	<p>Examiner la relation entre la motivation, le soutien social et l'anxiété de performance avec les joueurs de handball.</p>	<p>Étude quantitative; 143 athlètes élités font partie de l'échantillon (69 femmes et 74 hommes). Les données ont été recueillies à mi-chemin de la saison. Des questionnaires ont été distribués aux athlètes concernés qui</p>	<p>Les présents résultats ont indiqué que les variables de motivation étaient différenciellement liées au soutien social et à l'anxiété des élités féminines et masculines des équipes de handball. Les femmes ont signalé plus de soucis de performance que les hommes. Fait intéressant, les femmes ont déclaré être moins axées sur l'ego que les hommes et percevaient également moins un climat de performance que les hommes. De plus, une combinaison</p>	<p>L'approbation d'un climat de performance par un coach devrait être évitée. Un meilleur angle d'attaque serait de rendre l'environnement de compétition plus maîtrisé. Même dans la présente étude, il était clair que l'orientation de l'ego et un climat de performance étaient toujours liés à davantage de soucis de performance.</p>

		regroupaient plusieurs outils de mesure.	de l'orientation de l'ego et du climat de performance prédisait plus de soucis de performance chez les femmes.	
Factors related to the onset of eating disorders reported by female collegiate athletes.	Identifier les facteurs qui peuvent causer des troubles alimentaires chez les athlètes féminines.	Étude qualitative; 17 athlètes féminines collégiales (moyenne de 20,7 ans), qui ont souffert de troubles alimentaires. Les participants ont été interrogés individuellement et les réponses ont été codées par thème.	Les résultats de cette étude indiquent qu'une variété de facteurs contribuent au développement de troubles alimentaires chez les athlètes, dont la plupart sont conformes aux rapports des non-athlètes. Entre autres, il y a les états d'humeur négatifs qui sont l'un des 2 facteurs les plus fréquemment rapportés. De plus, les athlètes avec des troubles alimentaires éprouvent des niveaux plus élevés d'anxiété. La faible estime de soi, y compris une mauvaise image corporelle était le 2 ^e plus facteur le plus influent. Le dysfonctionnement familial était également un contributeur important à l'apparition des symptômes de troubles alimentaires. Il y avait également l'impact négatif des commentaires blessants venant des autres sur le poids et la forme du corps et la présence de modèles avec des comportements alimentaires malsains. Le désir de contrôle est également un facteur contribuant au développement de troubles alimentaires. De plus, le renforcement par les entraîneurs de la perte de poids était un facteur important qui pouvait aggraver ou causer des troubles alimentaires. La pression unique de performer était également soulevé comme un facteur important à l'apparition de cette pathologie. Certains ont même mentionné qu'il croyait qu'un petit type	C'est une étude qui présente plusieurs atouts uniques qui offrent une nouvelle perspective sur ce domaine de recherche. En effet, il s'agit de la première étude qualitative approfondie et ouverte sur les athlètes féminines hautement compétitives souffrant de troubles alimentaires. En parlant directement aux athlètes, cela permet de mieux comprendre leurs expériences et donc mieux adapter les programmes de prévention pour répondre à leurs besoins uniques. De plus, il semble que davantage d'éducation auprès des entraîneurs et des parents soit nécessaire sur les facteurs prédisposant aux troubles alimentaires chez les athlètes féminines. De plus, la constatation que certaines athlètes initient des comportements de troubles alimentaires pour améliorer leur performance sportive est une préoccupation majeure. Ainsi, il doit avoir une plus grande éducation qui doit être faite auprès des jeunes athlètes sur les risques à long terme pour la santé des troubles alimentaires et les blessures potentielles associées pour changer leur perception.
Arthur-Cameselle, Jessyca N. Quatromoni, Paula A. (2011)				

			de corps améliorerait leurs performances et d'autres ont noté qu'il ressentait un besoin généralisé d'être parfait et d'être le meilleur, ce qui s'est intensifié et a causé des sentiments négatifs sur l'image corporelle et l'estime de soi. Les échecs sportifs, les problèmes relationnels et familiaux peuvent aussi être des facteurs importants à considérer.	
The mental health of Australian elite athletes.	Étude qui vise à étudier les symptômes des athlètes élités australiens de détresse psychologique générale et de troubles mentaux courants.	Étude transversale; 244 athlètes élités d'organisations sportives nationales en Australie ont rempli une enquête sur Internet auto déclarée comprenant des questions sur une gamme de variables démographiques et de symptômes de santé mentale.	L'étude a démontré qu'un peu moins de la moitié des répondants de cet échantillon ont rencontré des cas au moins pour un problème de santé mentale. Environ 1 athlète sur 5 présentait des niveaux significatifs de symptômes dépressifs et 1 sur 4 a rapporté des niveaux probables cliniquement significatifs de symptômes de troubles alimentaires, soit 46,6% de l'échantillon présentait des problèmes de santé mentale (détresse psychologique générale, dépression, anxiété généralisée, anxiété sociale troublent panique ou trouble alimentaire). De plus, les athlètes blessés avaient des scores de dépression plus élevés que les athlètes non blessés.	À la connaissance des auteurs, il s'agit de la première étude australienne à enquêter systématiquement sur les troubles de santé mentale chez les jeunes athlètes d'élite. Ainsi, l'étude en conclut qu'une importance devrait être accordée à l'amélioration de la santé mentale des athlètes élités et que celle-ci devrait être davantage soutenue. Les athlètes devraient avoir accès à des professionnels de la santé mentale. Finalement, la prestation de soins de santé mentale aux athlètes blessés devrait être une priorité élevée.
Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015).				
Elite athletes: Why does the 'fire' burn so brightly?	Examine les processus (forces) de motivation des athlètes d'élite dans le cadre de trois grandes théories sociocognitives de la motivation.	Étude qualitative; 5 athlètes élités masculins et 5 athlètes féminins d'athlétisme d'Australie qui avaient terminé parmi les 10 premiers aux Jeux olympiques et/ou aux	Les résultats de l'analyse qualitative ont révélé que les participants étaient caractérisés par les éléments suivants : 1) ils étaient fortement motivés par leurs objectifs personnels et leurs réalisations 2) ils avaient une forte confiance en eux et 3) leur vie tournait autour de l'athlétisme.	Deux implications pour les athlètes élités et les personnes qui travaillent avec des athlètes élités découlent de cette étude. Premièrement, les entraîneurs doivent être sensibles aux différents types de motivation et aux facteurs qui influencent la
Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004).				

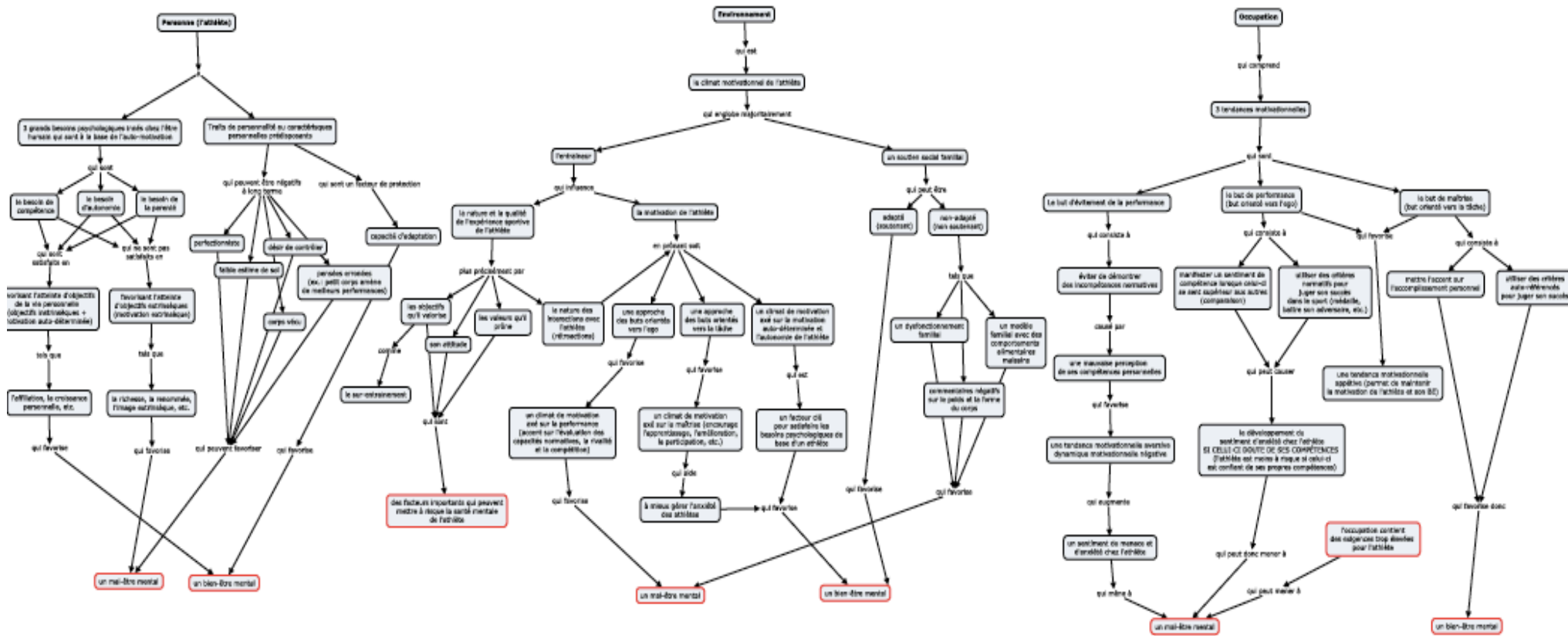
championnats du monde au cours des six dernières années ont participé à l'étude. Les données qualitatives ont été collectées à l'aide d'entretiens semi-structurés.

La réalisation des objectifs leur a procuré un sentiment d'accomplissement qui, à son tour, a influencé positivement les formes de motivations autodéterminées. Les athlètes de cette étude étaient motivés à la fois par des objectifs de maîtrise et d'ego. De plus, la réalisation d'objectifs personnels s'est révélée avoir un impact positif sur les perceptions de la compétence et sur la motivation intrinsèque. La réussite personnelle dans le sport est l'occasion d'être quelqu'un, c'est-à-dire que la reconnaissance sociale est importante. De plus, la perception de la compétence s'est révélée être un besoin psychologique majeur de ce groupe d'athlètes élités. Finalement, le rôle de l'athlétisme était au cœur de la vie des athlètes élités dans cette étude. Ainsi, la prise de décision dans leur routine quotidienne était basée sur leur implication dans l'athlétisme.

motivation. Deuxièmement, il est recommandé que les athlètes fixent des objectifs personnels avec leurs entraîneurs qui sont difficiles et visent à la fois l'amélioration et la poursuite de battre leurs adversaires. Bref, cette recherche exploratoire a utilisé une approche alternative pour examiner les motivations des athlètes élités. Il est suggéré que les recherches futures utilisent des approches qualitatives et quantitatives pour assurer un examen complet des processus de motivation.

ANNEXE B

1^{er} schématisation issue de la littérature



ANNEXE C

Canevas d'entrevue

« Tout d'abord, sachez que le contenu de l'entrevue restera confidentiel. En ce sens, je vous demande d'être honnête et concis dans vos réponses. Si certaines questions ne sont pas claires ou vous rendent mal à l'aise, n'hésitez pas à m'interrompre pour que je puisse m'ajuster. »

1. Quel sport pratiquez-vous et depuis combien d'années vous faites de la compétition ?

« L'entrevue comporte quatre volets (la santé mentale, les caractéristiques personnelles, l'environnement et l'occupation. Avant de commencer l'entrevue, il est important de savoir qu'à chaque fois que je parle du concept de santé mentale, cela ne signifie pas d'être atteint d'un trouble de santé mentale quelconque. Il s'agit d'un concept beaucoup plus large qui a trait au bien-être mental et psychologique et non seulement un trouble psychiatrique. »

« Donc dans un premier temps, je vais vous poser des questions sur le concept de la santé mentale et vous demander votre opinion sur ce phénomène. »

Volet « Santé mentale »

5. Que signifie le concept de bonne ou mauvaise santé mentale pour vous dans un contexte du sport de performance ?
6. Avez-vous déjà vécu une situation durant votre carrière où vous vous êtes senti en moins bon état mental et psychologique ? Si oui, décrivez cette situation et comment vous expliquez que cette situation s'est produite ?
7. Êtes-vous maintenant en mesure d'identifier quels facteurs, qui aurait pu nuire ou amélioré cette situation ?
8. Avez-vous eu recours à différentes ressources de votre entourage pour vous permettre de sortir de cet épisode plus difficile ? Si oui, quelles sont-elles ?

« Dans un deuxième temps, je vais vous poser des questions sur les différents facteurs de risques liés aux caractéristiques personnelles de votre personne, qui peuvent influencer le bien-être mental ou non et je vais vous demander votre opinion sur ce phénomène. »

Volet « Caractéristiques personnelles / personne »

9. Comment vous vous décrivez comme athlète (caractéristiques personnelles, traits de personnalité, etc.) ?
10. Est-ce que vous vous considérez comme une personne perfectionniste ? Si oui, illustrez-moi par un exemple.
11. Est-ce que vous ressentez le besoin de contrôler dans différentes sphères de votre vie ? Si oui, donnez-moi un exemple.
12. Comment décrivez-vous votre estime personnelle ?
13. Comment définissez-vous votre confiance en vos capacités personnelles ?
14. Comment décrivez-vous votre capacité d'adaptation au quotidien (ex. : changement de ville, changement d'entraîneur, changement d'environnement) ?
15. Avez-vous déjà eu des blessures qui ont eu un impact sur votre moral à long terme ? Expliquez.
16. Selon vous, parmi vos caractéristiques personnelles, quelles sont celles qui ont des impacts positifs et négatifs sur votre bien-être mental ?

« Dans un troisième temps, je vais vous poser des questions plus générales et après plus spécifiques sur votre environnement au quotidien, qui peut affecter positivement ou négativement votre bien-être mental. »

Volet « Environnement »

17. Décrivez-moi votre environnement social. Parmi les caractéristiques de votre environnement social, lesquelles, selon vous, ont un impact positif et lesquelles ont un impact négatif sur votre bien-être mental ?
18. Décrivez-moi votre environnement physique ? Parmi les caractéristiques de votre environnement physique, lesquelles, selon vous, ont un impact positif et lesquelles ont un impact négatif sur votre bien-être mental ?
19. Dans l'ensemble des entraîneurs que vous avez côtoyé durant votre carrière, quels sont les facteurs qui faisaient en sorte que certains ont amélioré votre bien-être mental ou non ? Est-ce que les objectifs de votre entraîneur étaient cohérents avec les vôtres ? Donnez-moi des exemples concrets.
20. Quand vous pensez à vos objectifs discutés avec votre entraîneur et ce qu'il vous mentionne durant les entraînements et les compétitions, est-ce que celui-ci met l'accent majoritairement sur la performance (ex. : la rivalité, arriver premier, battre les autres à côté

de vous) ou plutôt sur l'amélioration personnelle de vos capacités (ex. : battre votre meilleur temps personnel, aspects techniques à maintenir durant votre course, etc.) ?

21. De manière générale, considérez-vous avoir un soutien social familial adéquat dans votre quotidien ? Et pourquoi ? Donnez des exemples.
22. Selon vous, quels sont les facteurs facilitants et les obstacles de votre environnement qui ont un impact sur votre bien-être mental ?

« Dans un dernier temps, je vais vous poser des questions plus générales et après plus spécifiques sur votre sport, vos succès et vos échecs, qui peuvent affecter positivement ou négativement votre bien-être mental. »

Volet « L'occupation »

23. Racontez-moi une situation où vous considérez avoir vécu un succès ? Sur quels critères basiez-vous votre réussite ? Comment définiriez-vous votre bien-être mental à ce moment-ci ?
24. Racontez-moi une situation où vous considérez avoir vécu un échec ? Sur quels critères basiez-vous votre réussite ? Comment définiriez-vous votre bien-être mental à ce moment-ci ?
25. Quels sont les facteurs spécifiques à votre sport qui peuvent affecter négativement et positivement votre santé mentale ?
26. Qu'est-ce qui vous valorise le plus dans votre sport et dites pourquoi ? Est-ce plus l'atteinte d'objectifs de la vie personnelle (ex. : la croissance personnelle) ou plutôt l'atteinte d'objectifs extrinsèques (ex. : la renommée, les médailles, etc.) ? Donnez-moi un exemple.