

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

L'IMPORTANCE RELATIVE DE L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE, DU
PERFECTIONNISME ET DE L'EXCELLENCISME COMME PRÉDICTEURS DE
L'ANXIÉTÉ COMPÉTITIVE CHEZ LES HOCKEYEURS ÉLITES

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
JÉRÔME CHARBONNEAU

SEPTEMBRE 2025

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D.Ps.)

Direction de recherche :

Frédéric Langlois, Ph. D
Université du Québec à Trois-Rivières

directeur de recherche

Jury d'évaluation :

Frédéric Langlois, Ph. D
Université du Québec à Trois-Rivières

directeur de recherche

Frédéric Dionne, Ph. D
Université du Québec à Trois-Rivières

évaluateur interne

Véronique Boudreault, Ph. D
Université de Sherbrooke

évaluatrice externe

Ce document est rédigé sous la forme d'article scientifique, tel qu'il est stipulé dans les règlements des études de cycles supérieurs (Article 360) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. L'article a été rédigé selon les normes de publication de revues reconnues et approuvées par le Comité de programmes de cycles supérieurs du département de psychologie. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur de l'article soumis pour publication.

Sommaire

Face aux attentes et exigences qui découlent de la pratique de leur sport, les athlètes élites seraient particulièrement enclins à vivre de l'anxiété compétitive. L'anxiété compétitive aurait le potentiel d'affecter la performance sportive, la santé mentale, mais aussi le plaisir à pratiquer son sport. Pour mieux soutenir cliniquement les athlètes, il s'avère nécessaire de mieux comprendre les processus qui contribuent à l'anxiété compétitive. Les processus transdiagnostiques qui ont été démontrés des contributeurs aux troubles anxieux pourraient aussi être impliqués dans l'anxiété compétitive. Trois processus transdiagnostiques sont ciblés dans un protocole transversal, soit l'intolérance à l'incertitude, le perfectionnisme et l'excellencisme. Pour y parvenir, soixante-quinze hockeyeurs élites ont été recrutés. Les participants proviennent de la Ligue de développement du hockey M18AAA ou de la Ligue de hockey junior Maritimes Québec. Des analyses de régressions multivariées ont été utilisées pour tester les liens entre les processus et le fonctionnement des athlètes. Un test de modération a aussi permis de déterminer si l'autodétermination des hockeyeurs élites jouait un rôle modérateur des relations observées. Les résultats obtenus mettent en lumière que l'intolérance à l'incertitude est le processus transdiagnostique qui prédirait le mieux la variance de l'anxiété compétitive. L'étude démontre aussi que l'autodétermination amoindrirait la force de la relation entre l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété compétitive. Cette étude suggère la pertinence de continuer à étudier l'effet des processus transdiagnostiques sur le fonctionnement subjectif et objectif d'athlètes élites.

Table des matières

Sommaire	iv
Liste des tableaux	vi
Liste des figures	vii
Remerciements	viii
Article scientifique – L’importance relative de l’intolérance à l’incertitude, du perfectionnisme et de l’excellencisme comme prédicteurs de l’anxiété compétitive chez les hockeyeurs élites	1
Contexte théorique	3
Question et hypothèses de recherche	9
Méthode.....	11
Déroulement et participants	11
Instruments de mesure.....	12
Stratégies d’analyse.....	17
Résultats	21
Analyses corrélationnelles	21
Analyses de comparaisons des échantillons.....	23
Analyses acheminatoires	25
Discussion	31
Retour sur l’objectif principal	31
Retour sur l’objectif secondaire	36
Retombées de la recherche.....	42
Limites et forces de l’étude	44
Références	46

Liste des tableaux

Tableau

1	Répartition de la position des joueurs selon la ligue	12
2	Analyse de corrélations entre les types de motivation	22
3	Analyse de corrélations entre l'anxiété, l'anxiété compétitive, l'excellencisme, le perfectionnisme, l'intolérance à l'incertitude, la satisfaction dans le sport et l'autodétermination	23
4	Analyses de comparaisons de moyennes entre les hockeyeurs élites autodéterminés et non-autodéterminés sur les variables cliniques.....	25

Liste des figures

Figure

- 1 Relations entre l'intolérance à l'incertitude, l'excellencisme, le perfectionnisme et les variables de résultats auprès de tous les hockeyeurs élites 27
- 2 Relations entre l'intolérance à l'incertitude, l'excellencisme, le perfectionnisme et les variables de résultats auprès des hockeyeurs élites non-autodéterminés 28
- 3 Relations entre l'intolérance à l'incertitude, l'excellencisme, le perfectionnisme et les variables de résultats auprès des hockeyeurs élites autodéterminés 29

Remerciements

J'aimerais exprimer ma gratitude et ma reconnaissance envers les personnes ayant rendu ce périple si riche. D'emblée, j'aimerais remercier M. Simon Grondin de m'avoir donné ma toute première chance dans un laboratoire de recherche en psychologie. Votre passion authentique pour la science m'aura marqué. Je désire également remercier mon directeur de recherche. M. Frédéric Langlois, pour son ouverture, son professionnalisme, sa disponibilité et pour avoir respecté mon rythme tout au long. Ce fut un privilège d'apprendre à vos côtés. Merci de m'avoir poussé à me surpasser. Merci également à Mme Noémie Viens pour son aide dans la *back-translation* du questionnaire SAS-2 et à M. Joel Gagnon pour son aide quant aux analyses statistiques. J'aimerais remercier M. Antoine Demers, M. Jean-Michel Pelletier et mes superviseurs cliniques, M. Victor-Olivier Hamel-Morasse, Mme Andrée-Anne Genest, Mme Céline Périer et M. François Auger. Vous avez été des mentors incroyables. De plus, j'aimerais remercier la Ligue de développement du hockey M18AAA et la Ligue de hockey junior Maritimes Québec pour leur collaboration. Finalement, je souhaite remercier les correcteurs de mon essai, soit M. Frédéric Langlois, M. Frédéric Dionne et Mme Véronique Boudreault.

Je ne peux passer sous silence le support indéniable de ma famille, de ma belle-famille, de mes collègues et de mes amis durant toutes ces années. Finalement, merci à ma conjointe d'avoir été un pilier; d'avoir été là dans les hauts comme dans les bas. Grâce à vous tous, j'ai été en mesure de compléter ce marathon.

Article scientifique

L'importance relative de l'intolérance à l'incertitude, du perfectionnisme et de l'excellencisme comme prédicteurs de l'anxiété compétitive chez les hockeyeurs élites

**L'importance relative de l'intolérance à l'incertitude, du perfectionnisme et de
l'excellencisme comme prédicteurs de l'anxiété compétitive
chez les hockeyeurs élites**

Jérôme Charbonneau¹

et

Frédéric Langlois²

¹ Doctorant en psychologie (c), Université de Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3, Canada. Interne en psychologie, Clinique Equilib, 828 rue Richelieu, Beloeil, J3G 4P6. Courriel : Jerome.Charbonneau@uqtr.ca

² Professeur titulaire, Directeur de programme des cycles supérieurs, Psychologue certifié en thérapie cognitive et comportementale - CACBT-ACTCC, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3, Canada. Frederic.Langlois@uqtr.ca

Adresse de correspondance : Frédéric Langlois, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3, Canada.

Contexte théorique

L'anxiété de performance en contexte sportif, souvent nommée anxiété compétitive, fait partie intégrante de la pratique sportive (Rocha & Osorio, 2018) à différents niveaux d'intensité. Cheng et ses collaborateurs (2009) définissent l'anxiété compétitive comme « un état psychologique désagréable en réaction à une menace perçue, concernant la performance à une tâche réalisée sous pression » (p. 271). Il s'agit d'une réaction émotionnelle émanant avant, pendant et/ou après une compétition sportive (Rocha & Osorio, 2018). Les athlètes réagissent différemment face à l'anxiété compétitive. Jusqu'à une certaine intensité, celle-ci peut générer des bénéfices, telle que la hausse du niveau d'alerte de l'athlète (Boudreault & Thibault, 2021). Cependant, elle est surtout reconnue pour ses effets nuisibles, tels que la baisse de plaisir dans la pratique du sport et de moindres performances (Ong & Chua, 2021; Reardon et al., 2021; Scanlan et al., 2005; Schaefer et al., 2016).

Actuellement, on en sait encore trop peu sur les processus pouvant provoquer et maintenir l'anxiété compétitive (Schaefer et al., 2016). Bien que l'anxiété compétitive ne constitue pas un diagnostic clinique en soi, il demeure essentiel d'aider les athlètes qui en souffrent pour éviter les effets négatifs qu'elle peut avoir sur la performance, la santé mentale et éventuellement la pratique du sport élite. Une meilleure compréhension de ce construit pourrait passer par l'étude de processus transdiagnostiques sous-jacents à l'anxiété. Tout comme le nom l'indique, un processus transdiagnostique agirait dans différents troubles de santé mentale et à différents niveaux de souffrance émotionnelle.

Par définition, un processus transdiagnostique est formé de cognitions et/ou de comportements qui contribuent à l'apparition et/ou au maintien de troubles de santé mentale (Egan et al., 2012; Harvey et al., 2004). Considérant que les comorbidités et les chevauchements sont fréquents lorsqu'il est question de troubles de santé mentale (Egan et al., 2012; Harvey et al., 2004), il est suggéré que le fait de cibler des processus transdiagnostiques pourrait avoir un impact sur les différents troubles de santé mentale comorbides qui partagent ces processus. Cette démarche dimensionnelle et transdiagnostique vise donc à augmenter l'efficacité et l'efficience des interventions, afin de réduire la souffrance des individus concernés (Dionne et al., 2014; McEvoy & Erceg-Hurn, 2016). Cibler les processus transdiagnostiques de l'anxiété pourrait conséquemment représenter une voie à suivre pour la compréhension et l'intervention de l'anxiété compétitive des sportifs de haut niveau. D'ailleurs, la méta-analyse de Cuijpers et ses collaborateurs (2023) met en lumière que les traitements transdiagnostiques sont prometteurs pour le traitement de l'anxiété si on considère les grandeurs d'effet modéré des études d'intervention.

Parmi les processus transdiagnostiques les plus reconnus impliqués dans les troubles anxieux, il y a l'évitement expérientiel, la crainte d'une évaluation négative, l'orientation négative face aux problèmes, les pensées critiques envers soi-même, les affects négatifs, la tendance à la rumination, l'intolérance à l'incertitude et le perfectionnisme (Dionne et al., 2014; Egan et al., 2012; Norton & Philipp, 2008; Philippot et al., 2015; Robinson & Freeston, 2015). Du lot, deux processus transdiagnostiques ont suscité l'attention des

chercheurs du domaine de l'anxiété compétitive, soit l'intolérance à l'incertitude et le perfectionnisme (Gustafsson & Lundqvist, 2016; Robinson & Freeston, 2015; Toth et al., 2022).

D'abord, l'intolérance à l'incertitude est définie comme étant « une caractéristique dispositionnelle résultant d'un ensemble de croyances négatives à propos de l'incertitude et de ses implications et qui implique la tendance à réagir négativement aux situations incertaines sur le plan émotionnel, cognitif et comportemental » (Buhr & Dugas, 2009, p. 216). Selon Carleton (2012), cette tendance amène à anticiper les évènements négatifs, et ce, sans égard à la réelle probabilité que de tels évènements surviennent. Par conséquent, l'intolérance à la probabilité, même minime, que ces évènements surviennent est vécue par ces derniers comme menaçante, inacceptable, stressante et/ou dérangeante, et nuirait au fonctionnement (Carleton, 2012; Dugas et al., 2004). L'intolérance à l'incertitude comporterait une dimension prospective et une dimension inhibitrice. La dimension prospective correspond à l'anticipation de potentielles conséquences négatives, alors que la deuxième dimension est plutôt caractérisée par de l'inhibition comportementale en présence d'incertitude (Robinson & Freeston, 2015). Comme l'intolérance à l'incertitude est un processus sous-jacent à de nombreux troubles de santé mentale, particulièrement les troubles anxieux (McEvoy & Erceg-Hurn, 2016) et qu'elle représente un facteur de risque pour le développement et le maintien d'anxiété cliniquement significative (Carleton, 2012), il s'avère pertinent d'étudier son rôle dans l'anxiété compétitive.

Le perfectionnisme serait un autre processus transdiagnostique associé à l'anxiété compétitive (Gustafsson & Lundqvist, 2016; Stoeber, 2011, Toth et al., 2022). Par définition, il s'agit d'une caractéristique de la personnalité et d'une façon de se comporter face à autrui marquées par une quête de perfection (Flett et al., 1998; Hewitt et al., 2003, cité dans Gaudreau, 2019; Stoeber et al., 2007). Les individus perfectionnistes adoptent des comportements rigides orientés vers des normes idéalisées et perdent de vue la notion d'efficience (Egan et al., 2007; Gaudreau et al., 2022; Langlois, 2023). Ils sont enclins à adopter une stratégie qui consiste à fournir des efforts continus (Hall et al., 2012) tout en visant des standards excessivement élevés, mais inatteignables (Gaudreau, 2019). Évaluant leurs performances de façon trop critique (Hamidi & Besharat, 2010), les individus perfectionnistes risquent d'être insatisfaits de leurs performances sportives (Gaudreau, 2019). Le perfectionnisme représenterait un facteur de risque pour la santé mentale des athlètes (Hill et al., 2018; Toth et al., 2022).

Afin de différencier le perfectionnisme de la quête d'excellence, Gaudreau (2019) propose de distinguer le perfectionnisme de la partie saine du dépassement de soi : l'excellencisme. Concrètement, l'excellencisme porte sur la quête de l'excellence, et non pas sur la quête de perfection comme c'est le cas du perfectionnisme. Selon le modèle de l'excellencisme et du perfectionnisme (MEP), contrairement aux individus perfectionnistes, les individus excellencistes élaborent des standards atteignables. Leurs efforts sont suffisants, mais non disproportionnés. L'excellencisme représenterait la cible à viser. Pour sa part, le perfectionnisme présenterait un risque d'inutilité, d'inefficacité,

voire un caractère nuisible, entre autres en raison de la rigidité avec laquelle l'athlète agit, mettant énormément de temps et d'énergie à viser une cible inatteignable. Le sentiment de valeur personnelle des athlètes perfectionnistes serait tributaire de leurs capacités à atteindre ou non des objectifs irréalistes (Gaudreau et al., 2023). Une situation problématique sur le plan des résultats pourrait donc être vécue de façon plus anxiogène chez les athlètes perfectionnistes que chez les athlètes excellencistes. Lorsqu'un objectif n'est pas atteint, les athlètes perfectionnistes seraient davantage enclins à vivre des conséquences psychologiques néfastes que leurs confrères excellencistes. Bref, il paraît primordial de distinguer les concepts de perfectionnisme et d'excellencisme en contexte sportif.

Partant de ces processus transdiagnostiques, il est aussi intéressant de mettre en évidence que l'athlète qui est intolérant à l'incertitude, qui est perfectionniste ou excellenciste n'aura pas la même façon d'aborder son sport et n'aura donc pas les mêmes motivations à vouloir se dépasser. Dans ce contexte, la motivation pourrait s'avérer un modérateur important dans la relation unissant les processus transdiagnostiques et le fonctionnement dans le sport.

La motivation est un concept clé dans le domaine du sport (Fry & Moore, 2019; Hill et al., 2018; Schaefer et al., 2016; Stoeber, 2011). Entre autres, la motivation influence le développement du potentiel humain et la continuité de la pratique sportive (Fry & Moore, 2019). En effet, un athlète motivé tendrait à pratiquer son sport plus longtemps et à y

mettre plus d'efforts. Selon Deci et Ryan (2002), la motivation se présente sur un continuum, allant de la non-autodétermination à l'autodétermination. La non-autodétermination comprend l'amotivation et la motivation externe. L'amotivation est une absence d'intention concernant un comportement à adopter (Deci & Ryan, 2002). L'amotivation consiste simplement en une perte de motivation. La régulation externe consiste quant à elle en la quête de récompenses ou l'évitement de conséquences négatives. Parmi les motivations extrinsèques, on retrouve aussi la régulation introjectée. Les comportements sous ce type de régulation seraient effectués afin d'éviter la culpabilité ou la honte (Deci & Ryan, 2002). Désirant atteindre un objectif qu'il s'impose, l'individu s'inflige une pression désagréable (Langlois, 2023; Vlachopoulos & Karageorghis, 2005). L'autodétermination comprend, quant à elle, la motivation intrinsèque et la motivation identifiée. La motivation identifiée se manifeste quand l'individu cible des raisons personnelles qui le guident pour agir de façon cohérente avec son identité. Dans cette forme de régulation, l'individu serait plus conscient des valeurs personnelles associées aux choix et comportements (Deci & Ryan, 2002). La personne a trouvé les bonnes raisons pour agir. À l'extrémité du continuum de l'autodétermination, on retrouve la motivation intrinsèque, c'est-à-dire lorsque l'individu fait une activité pour le simple plaisir qu'elle procure. En d'autres mots, l'activité génère un sentiment d'accomplissement chez l'individu intrinsèquement motivé (Blanchard & Gelpe, 2019). Il est à souligner que l'autodétermination favoriserait une meilleure adaptation de l'individu à son environnement (Deci & Ryan, 2011; Tessier, 2024). La littérature scientifique a documenté que l'autodétermination dans le sport a tendance à être associée à des

conséquences positives, à davantage d'émotions positives et à un meilleur fonctionnement psychologique, alors que la non-autodétermination tend à être associée à des émotions négatives et à des conséquences délétères (Vallerand & Losier, 1999).

Spécifiquement en ce qui a trait au domaine sportif, l'autodétermination serait positivement associée à des stratégies d'adaptation plus efficaces (Standage, 2023). L'autodétermination serait centrale à la pratique saine du sport et favoriserait une meilleure santé psychologique, des stratégies de coping plus adaptées, de même qu'une plus grande persistance de la pratique sportive (Standage & Ryan, 2020; Standage & Vallerand, 2007). À l'inverse et de façon cohérente, les types de motivation non autodéterminée seraient positivement associés à des indices négatifs de fonctionnement; c'est-à-dire à de plus faibles performances sportives, à des stratégies d'adaptation non-optimales et à l'abandon de la pratique sportive (Standage, 2023).

Question et hypothèses de recherche

La présente étude veut déterminer quel processus transdiagnostique, entre l'intolérance à l'incertitude, le perfectionnisme et l'excellencisme, prédit davantage la variance de l'anxiété compétitive et d'autres variables de fonctionnement dans le sport. La présente étude vise aussi à déterminer à quel point la relation entre les processus transdiagnostiques et l'anxiété compétitive dépend de la motivation, c'est-à-dire par la présence ou l'absence d'autodétermination dans le sport. Entre autres, il sera possible de déterminer si l'interaction de l'absence d'autodétermination et des processus

transdiagnostiques (intolérance à l'incertitude, perfectionnisme, excellencisme) dans le sport est associée à plus d'anxiété compétitive et à un moins bon fonctionnement.

La recherche répondra à ces questions en visant des athlètes élites. La littérature scientifique dénote que ces derniers auraient tendance à moins consulter de ressources en santé mentale qu'une population de non-athlètes (Crawford et al., 2023; Watson, 2005), bien qu'ils présenteraient des besoins saillants, voire préoccupants (Gouttebarge et al., 2019). Entre autres, l'environnement hyper-compétitif inhérent au sport élite, la pression de performer afin de garder sa place dans son équipe ainsi que la stigmatisation représenteraient des barrières à la demande d'aide (Crawford et al., 2023; Henderson et al., 2025). Spécifiquement, les participants de la présente étude sont des hockeyeurs élites. En effet, cette population a été précisément sélectionnée, puisque la culture du hockey se rapporterait traditionnellement à une volonté de gagner à tout prix; à favoriser la performance parfois même au détriment du bien-être (Henrikson et al., 2020). La présente étude vise donc à contribuer à cet élan; à mieux comprendre les processus transdiagnostiques qui sont derrière l'anxiété compétitive des hockeyeurs élites pour nous élargir les pistes cliniques visant à leur venir en aide.

Méthode

Déroulement et participants

Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)¹. L'échantillon est composé de soixantequinze joueurs de hockey élites (voir Tableau 1) âgés de 15 à 20 ans (âge moyen $17,1 \pm 1,09$). Il est à noter que cinquante-cinq participants proviennent de la Ligue de développement du hockey M18AAA, alors que vingt participants sont issus de la Ligue de hockey junior Maritimes Québec (LHJMQ). La majorité des participants sont de nationalité canadienne (97,3 %). De plus, 90,6 % des participants ont comme langue maternelle le français. Soixante-neuf participants ont complété l'étude en français, alors que six participants y ont répondu en anglais. Les ligues concernées ont été invitées à transmettre le lien Web de l'étude par courriel à l'ensemble des joueurs composant leur ligue respective. Les participants ont complété des questionnaires via la plateforme *Google Forms*. Sur la première page de la plateforme se trouvait le formulaire de consentement libre et éclairé. Une fois ce formulaire lu et accepté par les joueurs, ceux-ci étaient redirigés vers les questionnaires électroniques. Leur participation était à la fois volontaire et anonyme. Afin de promouvoir la participation à l'étude, un tirage de quatre cartes-cadeaux de 25 \$ a été organisé. Le recrutement s'est déroulé du mois de janvier 2023 au mois de septembre 2023.

¹ Numéro de certificat éthique : CERPPE-22-12-07.02

Tableau 1*Répartition de la position des joueurs selon la ligue*

Ligue	Position		
	Gardien de but	Défenseur	Attaquant
M18AAA	6	20	29
LHJMQ	4	7	9

Instruments de mesure

Tous les participants ont été soumis au même ordre de passation des questionnaires. D'emblée, un questionnaire sociodémographique a permis de recueillir des informations générales concernant les participants, telles l'année de naissance, la nationalité et la langue maternelle, le niveau de scolarité en cours, la participation ou non à de la psychothérapie dans le passé, la prise de médication ou non, la ligue dans laquelle ils évoluent, le nombre de saisons jouées dans ladite ligue incluant la présente, le nombre d'équipes pour lesquelles ils ont évolué au sein de cette ligue et leur position, c'est-à-dire gardien de but, défenseur ou attaquant.

Le questionnaire *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) a été utilisé (Smith et al., 2006) afin de faire suite à l'étude de Robinson et Freeston (2015). Le SAS-2 mesure le trait d'anxiété compétitive des athlètes en contexte de performance sportive, et ce, concernant autant la composante somatique que cognitive. Ce questionnaire n'étant pas disponible dans la langue française, une traduction de type *back-translation* a été effectuée grâce à l'approbation de l'auteur principal. Ce questionnaire comporte 15 items mesurés avec une

échelle de Likert à 4 points, allant de *Pas du tout* (1) à *Énormément* (4). Le questionnaire est composé de trois dimensions (anxiété somatique, inquiétudes, perturbation de la concentration), regroupant chacune 5 items. Des analyses factorielles ont confirmé les trois dimensions de la mesure originale, mais il est aussi possible de calculer un score total regroupant les trois dimensions de l'anxiété mesurées dans ce questionnaire, ce qui permet une représentation plus globale du construit (Smith et al., 2006). Le score total varie entre quinze et soixante. Le SAS-2 est un questionnaire dénotant de bonnes propriétés psychométriques. En effet, la consistance interne globale de ce questionnaire s'avère excellente auprès d'un échantillon d'athlète de niveau collégial, affichant un alpha de Cronbach de 0,91 (Smith et al., 2006). En ce qui a trait à la traduction de ce questionnaire, celle-ci fait état d'une consistance interne satisfaisante, l'alpha de Cronbach s'établissant à 0,81. Bref, le questionnaire SAS-2 est caractérisé par sa validité et sa fidélité, en faisant un outil de prédilection afin d'évaluer les composantes somatique et cognitive de l'anxiété en contexte de performance sportive. Cette mesure d'anxiété agira à titre de variable de résultat.

L'échelle de trait de la version francophone du questionnaire *State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety* (STICSA) a été utilisée afin de mesurer les dimensions cognitive et somatique de l'anxiété comme trait global (Ree et al., 2008; version francophone : Duhamel et al., 2012). La sélection de cet outil de mesure a été effectuée, puisqu'il semble pertinent d'avoir une mesure globale de la tendance à l'anxiété. L'échelle de trait du STICSA comporte 21 items dotés d'une échelle de Likert à 4 points (Gros et

al., 2010). Le questionnaire STICSA permet autant de calculer les scores des sous-échelles qu'un score total d'anxiété (Roberts, 2013). Un score élevé indique un haut niveau d'anxiété. La version francophone du STICSA fait preuve d'une fidélité satisfaisante. En effet, la cohérence interne de la dimension cognitive de l'anxiété comme trait dénote un alpha de Cronbach de 0,87, alors que la dimension somatique de l'anxiété comme trait présente un alpha de Cronbach de 0,80 (Lagacé, 2020). Ce questionnaire représente « une mesure valide et fidèle des symptômes somatiques et cognitifs de l'anxiété » (Duhamel et al., 2012, p. 146). Dans la présente étude, l'alpha de Cronbach du score total se dresse à 0,82, ce qui met en lumière une consistance interne satisfaisante. Cette mesure d'anxiété plus générale agira à titre de variable de résultat dans les modèles mis de l'avant dans la présente étude.

La satisfaction concernant le sport a été évaluée via une sous-échelle du questionnaire *Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale* (MSLSS; Gaudreau & Braaten, 2016; Huebner et al., 1998). Il s'agit de la *Sport Satisfaction Subscale* (SSS; Gaudreau & Braaten, 2016). Les échelles de Likert à 6 points affichent des réponses allant de *Fortement en désaccord* (1) à *Fortement en accord* (6). La fidélité de la mesure est illustrée par un alpha de Cronbach de 0,78 dans l'étude de Gaudreau et Braaten (2016), puis par un alpha de 0,71 dans la présente étude. Cette sous-échelle montre une validité satisfaisante (Gaudreau et al., 2015). Un exemple d'item appartenant à cette sous-échelle est : « Mon sport est quelque chose d'intéressant ». Il est important de souligner que 3 items présentent des cotations inversées (Huebner et al., 1998), de sorte qu'un haut score

corresponde à un haut niveau de satisfaction pour l'ensemble des items. Un score moyen de ladite sous-échelle est par la suite calculé. La satisfaction dans le sport est considérée comme une variable de résultat dans la présente étude.

De plus, la version francophone du *Scale of Perfectionism and Excellencism* (SCOPE) a été employée dans de cadre de la présente étude (Gaudreau et al., 2022; version francophone : Gaudreau et al., 2020; Gaudreau & Schellenberg, 2018). Ce questionnaire vise à distinguer, auprès des athlètes, la poursuite de la perfection à la poursuite de l'excellence. Le questionnaire SCOPE prend en considération ces deux construits. Les sous-échelles « perfectionnisme » et « excellencisme » comportent chacune 11 items. Des échelles de Likert à 7 points sont utilisées, allant de *Pas du tout* (1) à *Totalement* (7). Un score moyen est calculé pour ces deux sous-échelles. Dans l'étude de Tape (2021), la sous-échelle « excellencisme » affiche un alpha de Cronbach de 0,95 et la sous-échelle « perfectionnisme » montre un alpha de Cronbach de 0,98. Tel que le rapporte l'auteure, le SCOPE représente un outil clinique fidèle et valide, entre autres auprès d'une population âgée entre 13 et 21 ans (Tape, 2021), ce qui est près de notre échantillon et qui en fait un instrument de choix. Dans la présente étude, l'alpha de Cronbach de la sous-échelle « perfectionnisme » se situe à 0,95 alors que l'alpha de Cronbach de la sous-échelle « excellencisme » est de 0,90. Ces données convergent avec celles de Tape et soutiennent la fidélité et la validité du questionnaire SCOPE. Dans les modèles générés, le perfectionnisme et l'excellencisme correspondent à des variables indépendantes de fonctionnement des hockeyeurs élites.

La version francophone du questionnaire *Intolerance of Uncertainty Scale-12* (IUS-12) a aussi été utilisée (Carleton et al., 2007). Deux sous-échelles composent cet outil; « anxiété prospective » et « anxiété inhibitrice ». La première tend vers une quête de prédictibilité, alors que la seconde consiste à paralyser en présence d'incertitude (Hale et al., 2016). Un score total peut aussi être utilisé (Hale et al., 2016). La consistance interne globale du questionnaire IUS-12 s'avère excellente, affichant un alpha de Cronbach de 0,91 (Carleton et al., 2007). Dans la présente étude, l'alpha de Cronbach est aussi de 0,91. Le questionnaire IUS-12 dénote une validité et une fiabilité satisfaisantes, tel que l'évoquent Hale et ses collaborateurs (2016). Bien que Carleton et ses collaborateurs (2007) énoncent que la consistance interne de chacune des sous-échelle est satisfaisante, ayant respectivement un alpha de Cronbach de 0,85, Hale et ses collaborateurs soulignent qu'il est préférable de calculer les scores totaux sur l'entièreté du questionnaire, et non pas de calculer les scores en fonction des sous-échelles préétablies par les auteurs. À titre d'informations, les deux sous-échelles dénotent un alpha de Cronbach de 0,87 dans la présente étude. Quoiqu'il en soit, Hale et ses collaborateurs penchent pour le calcul d'un seul facteur général d'intolérance à l'incertitude, au lieu de segmenter le questionnaire en deux sous-échelles. L'intolérance à l'incertitude étant un processus transdiagnostique, cette mesure sera donc considérée comme une variable indépendante dans les présents modèles.

Finalement, l'*Échelle de motivation dans les sports-2* a été utilisée (EMS-2; Pelletier et al., 2019). Il s'agit d'une traduction du questionnaire *Sport Motivation Scale-2* (SMS-2;

Pelletier et al., 2013). Ce questionnaire en six facteurs comprend 18 items, ciblés avec des échelles de Likert à 7 points. Chaque facteur compte 3 items. Un score moyen est calculé pour chaque facteur. Ces facteurs correspondent aux types de motivation issus du modèle de Deci et Ryan (2002). Les six facteurs correspondent à la motivation intrinsèque, la régulation intégrée, la régulation identifiée, la régulation introjectée, la régulation externe et l'amotivation (Ryan & Deci, 2017). Il est à noter que les régulations intégrée, identifiée, introjectée et externe font partie de motivation extrinsèque (Pelletier et al., 2013). La fidélité de chacune des sous-échelles a été testée. La consistance interne des sous-échelles est satisfaisante, les alphas de Cronbach se trouvant entre 0,70 et 0,88 dans l'étude de Pelletier et ses collaborateurs (2013), puis entre 0,76 et 0,94 dans la présente étude. Le questionnaire SMS-2 est un outil hautement fidèle et valide, autant en version anglophone que francophone (Pelletier et al., 2013). La motivation est considérée comme une variable modératrice dans les modèles.

Stratégies d'analyse

Des analyses descriptives seront effectuées pour présenter les caractéristiques générales de l'échantillon (p. ex., année de naissance, position, ligue etc.). De plus, ces analyses descriptives permettront de déceler la présence potentielle de données aberrantes. Il est à noter que l'échantillon ne contient pas de données manquantes.

Par la suite, des analyses de corrélation seront effectuées afin d'observer globalement les relations entre les variables, c'est-à-dire les processus transdiagnostiques, soit

l'intolérance à l'incertitude, le perfectionnisme et l'excellencisme, les motivations, de même que les variables de résultats (anxiété compétitive, satisfaction). Des analyses corrélationnelles seront menées entre les six facteurs de motivation (c-à-d intrinsèque, intégrée, identifiée, introjectée, externe et amotivation) pour déterminer si les profils de relations habituels sont observés dans l'échantillon. Les motivations proches sur le continuum devraient corréler entre elles (Ryan & Deci, 2017).

Les différentes motivations ont été regroupées afin de créer une variable modératrice. L'échantillon sera divisé en deux groupes, l'un regroupant les hockeyeurs élites autodéterminés, l'autre étant composé de hockeyeurs élites non-autodéterminés. Ceux-ci seront séparés en fonction d'un score médian, obtenu comme suit. Pour chaque participant, un score moyen sera créé pour chacune des sous-échelles d'autodétermination (intrinsèque, intégrée, identifiée). Ces trois scores moyens seront additionnés. Par la suite, pour chaque sous-échelle de non-autodétermination (introjectée, externe et amotivation), un score moyen sera créé. Ces trois scores seront additionnés, et le résultat total sera placé à la négative (p. ex., un score de 7 est transformé à -7). Pour chaque participant, la somme des scores moyens aux sous-échelles d'autodétermination sera additionnée à la somme placée à la négative des scores des sous-échelles de non-autodétermination. Les participants seront divisés en deux groupes sur le score médian d'autodétermination, qui est de dix. Les participants ayant un score supérieur à dix formeront le groupe autodéterminé, alors que les participants ayant un score égal ou inférieur à dix représenteront le groupe non-autodéterminé.

Il est à noter qu'un choix méthodologique a été effectué en ce qui a trait au seuil de significativité, qui a été établi à 0,1, et non pas à 0,05 compte tenu de l'échantillon plus restreint. Ce choix méthodologique a déjà été employé dans la littérature scientifique (Racine et al., 2025). Si le seuil de significativité était maintenu à 0,05, il pourrait être plus dommageable, dans un contexte exploratoire, de conclure à tort qu'il n'y a pas d'effet, alors qu'un effet existe réellement. La présente étude étant exploratoire, il paraît à propos de viser à amoindrir les risques d'erreurs de type II, ce qui est promu par un seuil de significativité à 0,1.

Afin de déterminer quel processus transdiagnostique prédit davantage l'anxiété compétitive et la satisfaction, un premier modèle de régression multivariée sera effectué à l'aide d'équations structurales, menées via le logiciel AMOS. Les variables indépendantes sont l'intolérance à l'incertitude (IUS-12), le perfectionnisme (SCOPE) et l'excellencisme (SCOPE). L'anxiété compétitive, l'anxiété de trait globale et la satisfaction quant à la pratique sportive représentent les variables de résultats. Par la suite, un modérateur (groupe de motivation autodéterminé ou non) sera ajouté au modèle. Une modération teste quand ou dans quelles conditions un effet se produit. Un modérateur peut renforcer, affaiblir ou même inverser la relation entre des variables. Une analyse de variance multivariée avec modération de la motivation permettra de tester les liens directs entre les processus transdiagnostiques (intolérance à l'incertitude, perfectionnisme, excellencisme) et les variables de résultats; l'anxiété compétitive et la satisfaction. Les

modèles de modération viseront à comparer les deux groupes de hockeyeurs élites; autodéterminés et non-autodéterminés sur ces relations.

En effet, un modèle de régression multivariée avec modérateur sera testé afin de découvrir si la motivation affecte ces relations. Comme l'indiquent Kline (2016) et Little (2013), la comparaison de coefficients permettra de tester l'égalité structurelle. Il sera ainsi possible de déterminer si les liens (*paths*) sont les même entre les deux groupes. Il est à préciser qu'une différence significative entre les coefficients de régression puisse exister, et ce, même si les liens dans les deux groupes s'avèrent non-significatifs. D'ailleurs, des liens de régression non-significatifs dans les deux groupes n'excluent pas une différence significative entre ceux-ci. Cela serait particulièrement le cas quand la direction ou l'ampleur des effets différent (Kline, 2016, 2023). L'analyse de modération sera testée avec le logiciel AMOS dans un modèle multivarié multi-groupe. L'analyse multi-groupe (AMG) permet de tester si les relations entre variables (p. ex., les coefficients de régression dans un modèle SEM) sont significativement différentes entre deux groupes. Les liens de régression des deux modèles (autodéterminé/ non-autodéterminé) sont comparés à l'aide de scores Z comme le propose la méthode de Gaskin (2016). Si $|Z| > 1,7$, la différence est statistiquement significative au seuil de 10 %. Cela signifie que la relation entre les variables est différente entre les deux groupes.

Résultats

Analyses corrélationnelles

Le Tableau 2 présente les coefficients de corrélation des différents types de motivation telles que mesurées par le questionnaire SMS-2 (Pelletier et al., 2013). L'analyse du Tableau 2 permet de constater que les associations entre les différents types de motivation sont en cohérence avec le modèle de référence (Deci & Ryan, 2002, 2011). En effet, la motivation intrinsèque est positivement associée de façon statistiquement significative avec les deux autres types de motivations autodéterminées, soit la motivation intégrée et la motivation identifiée. Dans la même lignée, la motivation intégrée est positivement associée à la motivation identifiée, et ce, de façon statistiquement significative. Pour ce qui est des types de motivations non-autodéterminées, l'amotivation présente une association positive avec la motivation externe. Il s'agit d'une corrélation statistiquement significative.

Le Tableau 3 présente les coefficients de corrélation qui décrivent les associations entre les variables indépendantes (intolérance à l'incertitude, perfectionnisme, excellencisme), la variable modératrice (motivation; autodétermination) et les variables de résultats (anxiété, anxiété compétitive, satisfaction dans le sport). Il est à noter que l'intolérance à l'incertitude corrèle positivement et de façon statistiquement significative avec l'anxiété (STICSA) l'anxiété compétitive (SAS-2) et le perfectionnisme.

Tableau 2*Analyse de corrélations entre les types de motivation*

	Motivation intrinsèque	Motivation intégrée	Motivation identifiée	Motivation introjectée	Motivation externe	Amotivation
Motivation intrinsèque						
Motivation intégrée	0,475***					
Motivation identifiée	0,361**	0,718***				
Motivation introjectée	0,172	0,175	0,142			
Motivation externe	0,052	-0,017	-0,006	0,170		
Amotivation	-0,106	-0,137	-0,163	-0,003	0,448***	

*Note. N = 75.** $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Tableau 3

Analyse de corrélations entre l'anxiété, l'anxiété compétitive, l'excellencisme, le perfectionnisme, l'intolérance à l'incertitude, la satisfaction dans le sport et l'autodétermination

	STICSA	SAS-2	SCOPE exc.	SCOPE perf.	IUS-12	SSS
SAS-2	0,770***					
SCOPE excellencisme	-0,069	-0,016				
SCOPE perfectionnisme	-0,114	0,203	0,326**			
IUS-12	0,454***	0,510***	0,081	0,335**		
SSS	-0,355**	-0,377***	0,153	-0,171	-0,379***	
Autodétermination	-0,249*	-0,293*	0,069	-0,151	-0,398***	0,458***

Note. $N = 75$.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

De plus, l'intolérance à l'incertitude est associée négativement et de façon statistiquement significative avec la satisfaction dans le sport et l'autodétermination. Donc, plus les hockeyeurs élites sondés toléraient mal l'incertitude, plus ils rapportaient d'anxiété compétitive et de perfectionnisme, et moins ils rapportaient de satisfaction quant à la pratique de leur sport. D'ailleurs, la satisfaction dans le sport présente des associations négatives et statistiquement significatives avec l'anxiété (STICSA) et l'anxiété compétitive (SAS-2). La satisfaction dans le sport affiche des corrélations positives avec l'excellencisme et l'autodétermination. En effet, l'excellencisme est positivement associé à la satisfaction dans le sport, la corrélation n'étant toutefois pas statistiquement significative. Quant à l'association entre la satisfaction dans le sport et l'autodétermination, celle-ci est positive et statistiquement significative. Finalement, il est important de souligner que l'autodétermination corrèle négativement et de façon statistiquement significative avec l'anxiété et l'anxiété compétitive. C'est donc dire que plus les hockeyeurs tendaient vers l'autodétermination, moins ils éprouvaient d'anxiété.

Analyses de comparaisons des échantillons

Des analyses de comparaisons de moyennes (test-t pour échantillons indépendants) ont été menées afin de comparer les hockeyeurs autodéterminés et non-autodéterminés quant aux variables étudiées (voir Tableau 4) pour déterminer si l'autodétermination diffère selon le groupe autodéterminé ou pas. Il s'avère que les hockeyeurs élites non-autodéterminés présentent significativement plus d'intolérance à l'incertitude, d'anxiété et d'anxiété compétitive que leurs confrères autodéterminés.

Tableau 4

Analyses de comparaisons de moyennes entre les hockeyeurs élites autodéterminés et non-autodéterminés sur les variables cliniques

Variables	Hockeyeurs élites autodéterminés (n = 37)		Hockeyeurs élites non-autodéterminés (n = 38)		t
	M	ÉT	M	ÉT	
IUS-12	25,4	7,71	31,8	10,84	-2,932**
SCOPE excellencisme	69,6	7,13	68,0	8,55	0,876
SCOPE perfectionnisme	45,3	17,64	47,6	18,57	-0,558
STICSA	30,5	5,27	34,3	7,24	-2,612*
SAS-2	21,2	4,80	25,2	6,20	-3,075**
SSS	46,9	2,00	44,9	3,14	3,14**

Note. N = 75.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

De plus, les hockeyeurs élites autodéterminés seraient significativement plus satisfaits de leur pratique sportive que les hockeyeurs non-autodéterminés. Les profils motivationnels différencient nettement le fonctionnement psychologique des athlètes, l'autodétermination semblant jouer un rôle protecteur.

Analyses acheminatoires

L'analyse du premier modèle (voir Figure 1) révèle que parmi les processus transdiagnostiques d'intérêt (intolérance à l'incertitude, excellencisme, perfectionnisme), c'est l'intolérance à l'incertitude qui prédit davantage l'anxiété et l'anxiété compétitive au sein de l'échantillon de hockeyeurs élites, ($\beta = 0,55, p < 0,001$) (STICSA) et ($\beta = 0,50, p < 0,001$) (SAS-2). C'est aussi l'intolérance à l'incertitude qui prédit le plus fortement la

satisfaction (négativement) quant à la pratique sportive. La relation entre ces variables est négative et significative, ($\beta = -0,36, p = 0,001$). De plus, l'excellencisme prédirait la satisfaction quant à la pratique sportive, la relation entre ces variables étant positive et statistiquement significative, ($\beta = 0,22, p = 0,045$). Finalement, le perfectionnisme est associé négativement et de façon statistiquement significative à l'anxiété (STICSA), ($\beta = -0,29, p = 0,007$).

Le deuxième modèle de régression incluant le modérateur de la motivation est présenté dans les Figures 2 et 3. La différence de la relation entre l'excellencisme et le perfectionnisme entre les deux modèles est à mettre à l'avant-plan. Dans le groupe non-autodéterminé, la corrélation est positive et significative (0,66), alors que la corrélation est négative et non-significative dans le groupe autodéterminé (-0,09).

Lorsqu'on compare les liens de régressions, du point de vue des similarités, dans les deux groupes, on note des relations positives et significatives entre l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété (STICSA) (groupe non-autodéterminé ($\beta = 0,54, p < 0,001$); groupe autodéterminé ($\beta = 0,37, p = 0,024$)). Or, la comparaison des deux liens de régression ne présente pas de différence significative, $Z = -0,723$.

Figure 1

Relations entre l'intolérance à l'incertitude, l'excellencisme, le perfectionnisme et les variables de résultats auprès de tous les hockeyeurs élites

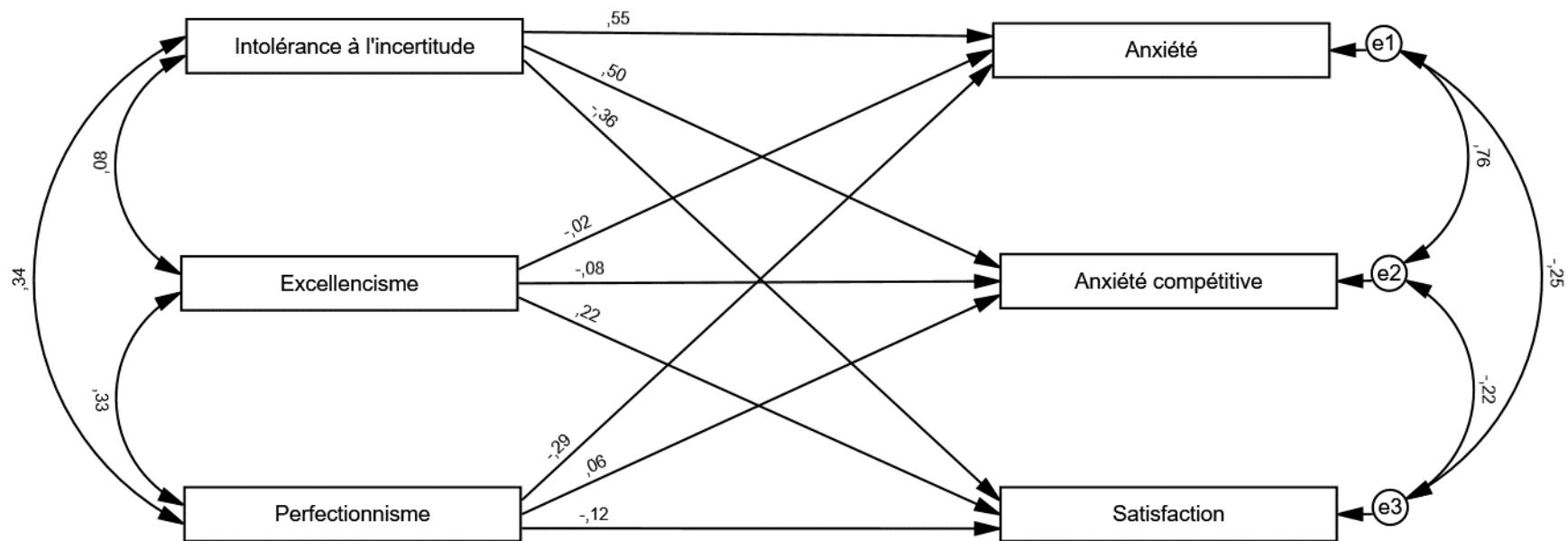


Figure 2

Relations entre l'intolérance à l'incertitude, l'excellencisme, le perfectionnisme et les variables de résultats auprès des hockeyeurs élites non-autodéterminés

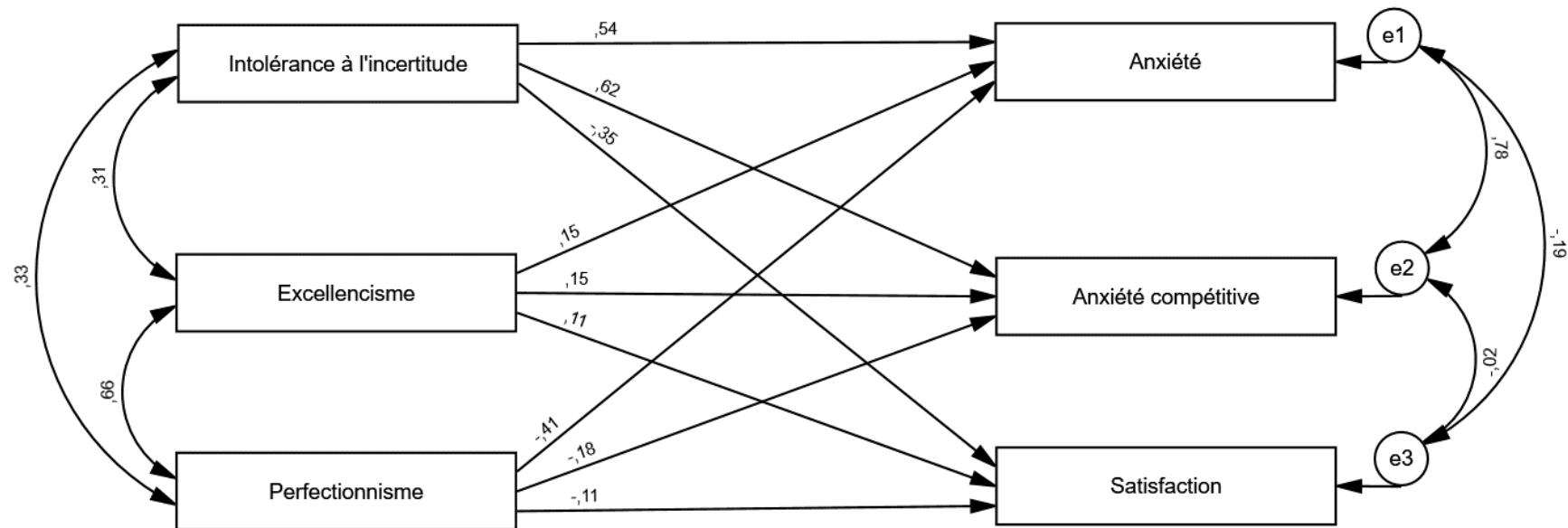
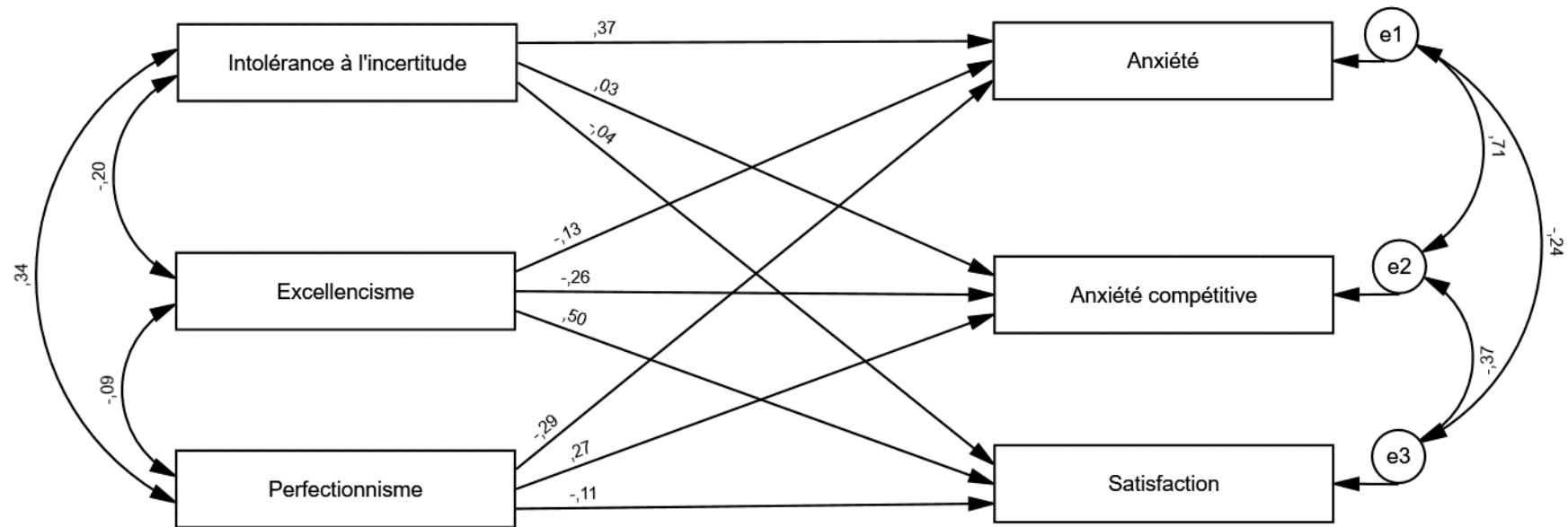


Figure 3

Relations entre l'intolérance à l'incertitude, l'excellencisme, le perfectionnisme et les variables de résultats auprès des hockeyeurs élites autodéterminés



Si on porte attention aux différences selon les groupes, on note que dans le groupe non-autodéterminé, l'intolérance à l'incertitude est associée positivement et significativement à l'anxiété compétitive (SAS-2) ($\beta = 0,62, p < 0,001$), alors que la relation entre ces variables n'est pas significative dans le groupe autodéterminé, ($\beta = 0,03, p = 0,874$). La comparaison des deux groupes met en lumière une différence significative sur ce lien, $Z = -2,589, p < 0,01$.

Toujours dans le groupe non-autodéterminé, l'intolérance à l'incertitude est associée négativement et de façon statistiquement significative à la satisfaction quant à la pratique sportive, ($\beta = -0,35, p = 0,032$), alors que cette relation n'est pas significative dans le groupe autodéterminé, ($\beta = -0,04, p = 0,776$). Cependant, ce lien ne diffère pas significativement entre les deux groupes, $Z = 1,463$.

Toujours auprès du groupe non-autodéterminé, le perfectionnisme est associé négativement et significativement à l'anxiété (STICSA), ($\beta = -0,41, p = 0,026$). Ces tendances qui s'illustrent aussi dans le groupe autodéterminé, ($\beta = -0,29, p = 0,075$). La différence des coefficients de régressions pour les deux groupes comparaison des deux groupes n'est pas statistiquement significative, $Z = 0,868$.

La relation entre le perfectionnisme et l'anxiété compétitive (SAS-2) s'avère négative et non-significative dans le groupe non-autodéterminé ($\beta = -0,18, p = 0,298$), alors qu'elle est positive et significative dans le groupe de hockeyeurs autodéterminés ($\beta = 0,27,$

$p = 0,099$). Le coefficient de régression entre le perfectionnisme et l'anxiété compétitive (SAS-2) est statistiquement et significativement différent entre les deux groupes, $Z = 1,823, p < 0,1$.

Dans le groupe non-autodéterminé, l'excellencisme ne présente pas de relation statistiquement significative avec la satisfaction quant à la pratique sportive, ($\beta = 0,11, p = 0,602$). Dans le groupe autodéterminé, l'excellencisme est associé positivement et de façon statistiquement significative à la satisfaction quant à la pratique sportive, ($\beta = 0,50, p < 0,001$). Lorsque comparés sur ce lien, ces deux groupes ne diffèrent pas significativement, $Z = 1,171$.

Ensuite, dans le groupe non-autodéterminé, la relation entre l'excellencisme et l'anxiété compétitive (SAS-2) est positive et non-significative, ($\beta = 0,15, p = 0,403$), alors que cette relation est négative et significative dans le groupe autodéterminé, ($\beta = -0,26, p = 0,098$). La comparaison des groupes permet de constater une différence statistiquement significative dans la relation entre l'excellencisme et l'anxiété compétitive (SAS-2), $Z = -1,7, p < 0,1$.

Discussion

Retour sur l'objectif principal

L'objectif premier de la présente étude était de mesurer les liens et l'importance relative de processus transdiagnostiques anxieux avec l'anxiété compétitive et d'autres

variables de fonctionnement psychologique dans un échantillon composé de hockeyeurs élites. Plus précisément, l'étude visait à déterminer quel processus transdiagnostique, parmi l'intolérance à l'incertitude, le perfectionnisme et l'excellencisme, prédit davantage la variance de l'anxiété compétitive. Les résultats issus des analyses mettent en lumière que l'intolérance à l'incertitude est le processus transdiagnostique qui prédit le mieux la variance de l'anxiété compétitive, le lien étant de force modérée. Les relations positives dénotées entre l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété compétitive sont cohérentes avec les résultats obtenus par Robinson et Freeston (2015). Ces chercheurs avaient eux aussi observé la tendance selon laquelle plus les athlètes éprouvent de l'intolérance à l'incertitude, plus ils sont aux prises avec de l'anxiété compétitive. En ce sens, le développement et le maintien de l'anxiété compétitive pourrait être attribuable à l'incapacité de tolérer les variables incertaines inhérentes à une compétition sportive, tel que l'évoquent Weinberg et Gould (2015). En effet, l'intolérance à l'incertitude pourrait contribuer à de l'évitement quant aux sphères cognitives, émotionnelles et comportementales. Par exemple, un hockeyeur envahi par la peur de ne pas atteindre la cible de performance pourrait tomber dans le piège de l'évitement des émotions sans prendre le temps d'analyser cette peur et les processus sous-jacents. Les stratégies d'évitement émotionnel et notamment l'évitement de l'incertitude risquent paradoxalement d'aggraver cette peur à long terme et l'athlète en serait rapidement submergé. C'est exactement ce que mettent en lumière Dionne et Neveu (2010), lorsqu'ils évoquent que : « l'évitement est vu comme un comportement qui procure un soulagement à court terme devant un stimulus aversif, mais qui exacerbe les symptômes à long terme »

(p. 23). Conséquemment, développer la tolérance à l'incertitude pourrait être une cible de choix dans le traitement de l'anxiété compétitive des hockeyeurs élites. En effet, les athlètes sont constamment placés en situation d'incertitude. En intervention, il s'avère donc indiqué de viser l'habituation quant à l'inconfort face à l'incertitude, plutôt que de tenter de chercher à se sentir confortable ou à contrôler l'incertitude. La défusion cognitive semble aussi être une cible d'intérêt, et ce, dans le but de diminuer l'importance accordée aux pensées et aux émotions.

Il est aussi intéressant de noter que c'est l'intolérance à l'incertitude qui prédit le plus fortement l'insatisfaction dans la pratique sportive. En effet, plus les hockeyeurs élites éprouvaient de l'intolérance à l'incertitude, moins ils avaient tendance à être satisfaits de leur sport. Ces résultats s'expliqueraient du fait que l'intolérance à l'incertitude est caractérisée par une crainte des évènements imprévisibles et incertains, puis à concevoir et ressentir l'incertitude comme indésirable, voire aversive (Dugas et al., 2004). En effet, les individus intolérants à l'incertitude orienteraient leur attention de façon sélective envers des indices ambigus de l'environnement. Il paraît plus ardu pour un athlète élite d'apprécier sa pratique sportive lorsqu'il aurait tendance à se sentir menacé par des stimuli ambigus et des situations incertaines, qui sont d'ailleurs inhérents à la pratique sportive de compétition (McEvoy & Erceg-Hurn, 2016). Afin d'aider ces athlètes et de réduire leur niveau d'anxiété compétitive, il paraît cliniquement pertinent d'orienter le traitement dans le but d'augmenter la tolérance à l'incertitude (Jacoby, 2020).

Dans la présente étude, lorsqu'on considère l'ensemble de l'échantillon de joueurs, il est intéressant de constater que l'excellencisme prédit positivement et de façon statistiquement significative la satisfaction quant à la pratique du hockey (lien de force faible) et à l'inverse, la relation entre le perfectionnisme et la satisfaction est négative et non-significative. La relation notée entre l'excellencisme et la satisfaction s'avère cohérente avec les résultats obtenus par Gaudreau et ses collaborateurs (2023), qui ont constaté au sein d'un échantillon d'athlètes de niveau collégial, que l'excellencisme était associé positivement à la satisfaction et au plaisir sportif. Ces résultats convergents sont congruents avec les caractéristiques fondamentales de l'excellencisme. En effet, les personnes excellencistes éprouveraient des niveaux supérieurs de satisfaction et de plaisir quant à leur sport, leur expérience sportive n'étant pas entièrement tributaire de l'atteinte des leurs objectifs. Établissant des standards élevés, mais atteignables, les personnes excellencistes investiraient des efforts suffisants menant à des résultats optimaux. Tel que l'évoque Gaudreau (2019), l'excellencisme serait associé à de l'adaptation fonctionnelle et psychologique. Pour le moment, la relation positive perceptible entre l'excellencisme et la satisfaction laisse présager le caractère sain de l'excellencisme et souligne la nécessité de le distinguer de la recherche de la perfection. En ce qui a trait à de futures études, il serait pertinent de comparer des athlètes excellencistes à des athlètes perfectionnistes au niveau de leur flexibilité psychologique. Monestès (2016) évoque que la flexibilité psychologique a le potentiel d'offrir : « une variabilité comportementale suffisamment étendue [qui permet] de bénéficier d'une bonne adaptabilité » (p. 86). Sachant les différences entre les excellencistes et les perfectionnistes (Gaudreau, 2019), il

serait pertinent d'étudier si la flexibilité psychologique caractérise davantage un type d'athlètes en particulier.

Finalement, il est important de souligner la relation négative et significative entre le perfectionnisme et l'anxiété compétitive. Au sein de l'échantillon total, la tendance observée est que plus l'athlète était perfectionniste, moins il avait tendance à éprouver de l'anxiété compétitive. Il va sans dire que ce résultat va à l'encontre de ce qui était attendu. Ce résultat pourrait s'expliquer par l'idée que le perfectionnisme pourrait procurer une aide momentanée qui permet d'atteindre le niveau de performance sportive escompté, diminuant les niveaux d'anxiété compétitive des athlètes en question. Ces réflexions font d'ailleurs écho avec les propos de Gaudreau et ses collègues (2023, p. 1), qui évoque que :

Les expériences sportives positives des athlètes perfectionnistes dépendent de la réalisation ou non de leurs objectifs. Le perfectionnisme est délicat et peut être interprété comme une arme à double tranchant. Il peut être considéré comme bénéfique, inutile ou nuisible selon les résultats et les contextes examinés par les chercheurs [traduction libre].

Toujours concernant cette association qui surgit de la présente étude, il importe de nuancer que l'effet du perfectionnisme envers l'anxiété compétitive pourrait s'avérer temporaire. À moyen et long termes, les athlètes qui tombent dans le piège du perfectionnisme pourraient en subir des conséquences délétères qui le caractérisent et qui sont largement documentées.

Retour sur l'objectif secondaire

L'objectif secondaire de l'étude visait à découvrir si les relations différaient en fonction du profil autodéterminé ou non-autodéterminé des hockeyeurs élites (effet modérateur). Dans le contexte d'un échantillon restreint qui a certainement un impact sur la puissance du test de modération, il faut noter que les groupes diffèrent statistiquement uniquement sur trois liens de régression. Avant de s'intéresser aux différences sur les liens de régression, il est important de relever des différences importantes entre les groupes au niveau des processus transdiagnostiques et du fonctionnement. Le groupe non-autodéterminé présente un profil de fonctionnement plus détérioré étant donné qu'il présente plus d'intolérance à l'incertitude, plus d'anxiété globale, plus d'anxiété compétitive et moins de satisfaction dans le sport. Même si l'étude ne démontre pas de différences entre les deux groupes sur l'intensité du perfectionnisme et de l'excellencisme, le groupe non-autodéterminé semble suggérer la présence de joueurs qui visent à la fois l'excellence et la perfection ($r= 0,66$) alors qu'il n'y a pas de lien chez les joueurs autodéterminés. En cohérence avec le modèle de Gaudreau (2019), les joueurs non-autodéterminés semblent avoir un profil plus perfectionniste, car plus ils visent l'excellence, plus ils visent la perfection. Dans le groupe autodéterminé, viser l'excellence n'est pas lié à la quête de perfection. Dans ce groupe, l'excellence est aussi liée à moins d'anxiété compétitive, plus de satisfaction et plus de tolérance à l'incertitude. Ces résultats sont cohérents avec la théorie de l'autodétermination. En effet, Deci et Ryan (2011) mettent de l'avant que l'autodétermination promeut le bien-être psychologique.

Maintenant, l'analyse de modérations indique que quelques liens de régressions diffèrent statistiquement d'un groupe à l'autre. Premièrement, les relations entre l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété compétitive (SAS-2) changent selon que le joueur soit autodéterminé ou non. L'intolérance à l'incertitude aurait une importance notable dans l'anxiété compétitive (SAS-2) des hockeyeurs élites non-autodéterminés, mais pas chez les hockeyeurs élites autodéterminés. L'autodétermination amoindrirait la force de la relation entre l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété compétitive (SAS-2). Dans le cas des hockeyeurs élites non-autodéterminés, le fait de jouer pour éviter l'échec ou pour obtenir des récompenses augmenterait la force du lien entre l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété compétitive. Sachant que l'autodétermination dans le sport puisse avoir un impact sur l'anxiété compétitive (Schaefer et al., 2016), l'autodétermination dans le sport serait une cible clinique à considérer dans le traitement de l'anxiété compétitive des hockeyeurs élites. Toutefois, il est nécessaire de demeurer nuancés et prudents quant à ces conclusions. De futures études sont nécessaires afin de corroborer les résultats obtenus. Concernant de futures études, il serait intéressant d'étudier ces construits via un devis longitudinal, qui permettrait de voir l'évolution intra-sujets des construits d'intérêt. Aussi, il serait souhaitable de recruter un échantillon de hockeyeurs élites plus nombreux, afin d'augmenter la puissance statistique. Somme toute, les conclusions de la présente étude vont dans le sens des résultats obtenus par Schaefer et ses collaborateurs (2016), qui ont pour leur part réalisé leur étude auprès d'un échantillon de golfeurs. Ces auteurs évoquent que les golfeurs ayant des niveaux de motivation faibles ou modérés concernant les types de motivations intrinsèque, intégrée, identifié et introjectée présentaient davantage

d'anxiété compétitive que leurs confrères ayant des niveaux de motivation élevés. Tel que les auteurs l'évoquent, ces résultats pourraient être attribuables au fait qu'ils seraient davantage axés sur les résultats, tels que la victoire, la comparaison interpersonnelle et les objectifs de performance. Cela pourrait en partie expliquer pourquoi ils dénotent des niveaux d'anxiété compétitive plus élevés (Deci & Ryan, 2002). Dès lors, ces auteurs affirmaient que le profil motivationnel d'un athlète pourrait avoir un impact sur leur niveau d'anxiété compétitive; portrait qui se dessine aussi au sein de la présente étude.

Toujours au niveau de l'effet modérateur de l'autodétermination, la relation entre l'excellencisme et l'anxiété compétitive (SAS-2) est statistiquement différente entre les deux groupes. Du côté des hockeyeurs élites autodéterminés, la relation entre l'excellencisme et l'anxiété compétitive (SAS-2) tendrait vers une relation négative, mais elle est non significative. Maintenant, c'est l'inverse chez les hockeyeurs élites non-autodéterminés. La relation tend à être positive et non statiquement significative. Un échantillon plus grand aurait peut-être pu faire ressortir plus clairement ces relations. Malgré cela, il est possible d'avancer avec prudence que l'autodétermination ferait ressortir le meilleur de l'excellencisme, en ce sens où ce construit se déployerait efficacement dans de telles conditions et serait donc associé à des niveaux moindres d'anxiété compétitive. Un athlète ayant trouvé les bonnes raisons de pratiquer son sport plutôt que pour éviter l'échec a potentiellement identifié et incarné une façon plus saine et pérenne de pratiquer son sport. À l'inverse, la non-autodétermination dans le sport pourrait en quelque sorte empêcher les bienfaits de l'excellencisme envers l'anxiété

compétitive. En somme, l'autodétermination serait une alliée à l'excellencisme, leur interaction contribuant à ce que les hockeyeurs élites éprouvent des niveaux inférieurs d'anxiété compétitive. Cela porte à croire que la combinaison d'excellencisme et d'autodétermination représenterait une posture sportive qui pourrait limiter l'anxiété compétitive auprès des hockeyeurs élites. Lors d'études futures, il serait pertinent de mesurer les trois besoins psychologiques fondamentaux (compétence, filiation, autonomie) comme variable confondante. Il serait attendu que les athlètes excellencistes soient davantage satisfaits quant aux trois besoins psychologiques fondamentaux. Il est important de rappeler que cette hypothèse est spéculative et n'est point confirmée pour le moment.

De plus, l'excellencisme présente une relation positive, modérée et statistiquement significative avec la satisfaction quant à la pratique sportive dans le groupe de hockeyeurs autodéterminés, alors que cette relation, quoique toujours positive, est faible et non-significative dans le groupe de hockeyeurs non-autodéterminés. Dans la littérature scientifique, il est documenté qu'il est bénéfique et souhaitable que le sentiment de compétence des athlètes soit basé sur l'amélioration personnelle et d'équipe, plutôt que sur la comparaison sociale et sur des standards externes irréalistes (Wilson & Rodgers, 2007). Cet énoncé résonne avec le concept d'excellencisme, qui stipule que les personnes excellencistes parviennent à un sentiment de satisfaction une fois la tâche complétée, et ce, sans que leur expérience soit conditionnelle à l'atteinte de l'objectif (Gaudreau, 2019). L'expérience des athlètes excellencistes ne serait donc pas contingente à l'obtention de

résultats. La difficulté établie de leurs objectifs, puis l'intensité et la nature des moyens entrepris pour les atteindre seraient différents des athlètes perfectionnistes, ce qui pourrait jouer sur la satisfaction quant à la pratique sportive. Il est possible de soulever l'hypothèse que les motivations des excellencistes soient potentiellement plus internalisées contrairement à leurs confrères perfectionnistes. Cet énoncé semble appuyé par Boivin et ses collaborateurs (2025). Ces derniers ont mené des modèles d'équations structurelles mettant en lumière que l'excellencisme prédisait les sous-types de motivation autodéterminée (intrinsèque, intégrée et identifiée), et ce, de façon positive et statistiquement significative. Les athlètes étant caractérisés par la combinaison de l'excellencisme et de l'autodétermination pourraient éprouver des sentiments supérieurs de compétence, de filiation et d'autonomie, ce qui pourrait influencer positivement leur satisfaction quant à la pratique sportive. Tel que Vansteenkiste et Ryan (2013) l'affirment, la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux que sont la compétence, la filiation et l'autonomie mène à l'autodétermination. Les athlètes excellencistes pourraient avoir davantage accès à leurs ressources permettant l'autorégulation, ce qui pourrait contribuer à ce qu'ils présentent de hauts niveaux d'ajustement psychologique et fonctionnel. Pour leur part, les athlètes perfectionnistes auraient tendance à développer de l'hypervigilance, à faire preuve de persévération dans leurs stratégies, puis à ressentir des sentiments constants d'inadéquation et des émotions négatives récurrentes (Sirois, 2016). Ces éléments auraient pour effet d'épuiser des ressources nécessaires à l'autorégulation des athlètes perfectionnistes, ce qui peut, en conséquence, nuire à la performance et entretenir le cycle. Lors d'études futures, il serait pertinent de documenter le rôle que

pourrait jouer les besoins psychologiques fondamentaux (compétence, filiation, autonomie) dans la relation unissant le fonctionnement sportif et les processus transdiagnostiques.

Finalement, la relation entre le perfectionnisme et l'anxiété compétitive (SAS-2) diffère significativement entre les deux groupes. Dans le groupe non-autodéterminé, la relation entre ces variables est négative et non-significative, alors que dans le groupe autodéterminé, elle s'avère positive et significative. Même si un des liens de régression n'est pas significatif, nous pouvons réfléchir avec réserve à la différence entre les liens de régression qui est significative. Déjà, il faut indiquer que ces liens sont difficiles à expliquer, car ils ne vont pas dans le sens qui aurait été attendu. Il importe de rappeler que le groupe non-autodéterminé présente statistiquement plus d'anxiété compétitive que le groupe autodéterminé. Cependant, leur tendance perfectionniste serait associée à moins d'anxiété compétitive. Le perfectionnisme est souvent égosyntone chez les gens qui en souffrent, car ils croient à tort que c'est la meilleure stratégie pour augmenter leur performance (Overholser & Dimaggio, 2020). Ce pouvoir positif attribué au perfectionnisme pourrait procurer à ces athlètes un sentiment de protection à court terme et répondre à leur fort besoin de certitudes. Toujours auprès des athlètes non-autodéterminés, le perfectionnisme pourrait fonctionner tel un mécanisme défensif ou normatif, lié à des attentes externes, ce qui amoindrirait l'association avec l'anxiété. Leur peur de ne pas atteindre la cible de performance (niveaux d'anxiété compétitive) pourraient donc être amoindris à court terme, mais prendre plus d'importance à long terme. Du côté

des athlètes autodéterminés, le perfectionnisme, possiblement associé à des standards personnels élevés, pourrait contribuer à une anxiété compétitive plus marquée en raison d'un engagement plus grand dans la performance. Le modèle de régression du groupe autodéterminé semble davantage mettre en évidence qu'il n'y a pas de lien entre la recherche d'excellence et de perfection et où de manière cohérente, l'excellencisme est lié à moins d'anxiété compétitive alors que le perfectionnisme y est associé. Cela dit, il est important de rappeler que la présente étude est exploratoire et que ces hypothèses de l'effet modérateur des motivations sont basées sur un échantillon restreint. Un échantillon de hockeyeurs élites plus important pourrait nous permettre de tirer des conclusions plus solides.

Retombées de la recherche

La présente étude se distingue par le fait qu'elle ait pris soin de mesurer le lien de plusieurs processus transdiagnostiques avec l'anxiété compétitive des athlètes élites, et ce, au sein d'une même étude. Cela pourrait donc inspirer d'autres chercheurs à faire de même et ainsi incorporer plusieurs processus à leur devis, et ce, auprès d'échantillons d'athlètes élites de diverses disciplines sportives. Parmi les processus transdiagnostiques inclus au devis, l'intolérance à l'incertitude s'est distinguée du lot. Ce résultat laisse présager qu'il s'agirait d'un processus central à considérer lorsque des athlètes élites consultent pour des motifs d'anxiété compétitive. L'étude soutient les conclusions d'un groupe de chercheurs de l'Université de Boston (Boswell et al., 2013), qui identifiaient l'intolérance à l'incertitude comme étant un facteur important dans le traitement de troubles émotionnels.

Une diminution significative de l'intolérance à l'incertitude a été documentée conséquemment à la thérapie cognitivo-comportementale pour le trouble d'anxiété généralisée, l'effet perdurant lors des suivis (Ladouceur et al., 2000). De plus, un traitement de l'intolérance à l'incertitude via la thérapie cognitivo-comportementale a montré des résultats prometteurs en ce qui a trait au traitement de la phobie sociale (Hewitt et al., 2009; Mahoney & McEvoy, 2012). À titre d'exemple, Mahoney et McEvoy (2012) ont observé que le traitement de l'intolérance à l'incertitude prédisait une réduction des symptômes d'anxiété sociale des participants de leur étude de façon significative au terme du traitement. Il est à noter que ce traitement de l'intolérance à l'incertitude se déployait sous une modalité de groupe. Combinés à ceux de la présente étude, ces résultats laissent présager qu'il serait pertinent sur les plans de la recherche et de la clinique de porter une attention particulière à la contribution de l'intolérance à l'incertitude envers l'anxiété compétitive et d'évaluer si son traitement spécifique réduit les niveaux d'anxiété compétitive des sportifs élites.

Finalement, la présente étude clarifie dans quelles conditions les effets positifs de l'excellencisme semblent se déployer. Elle met en lumière que l'autodétermination semble bonifier la relation entre l'excellencisme et l'anxiété compétitive. En effet, dans le groupe autodéterminé, l'excellencisme était associé de façon statistiquement significative à des niveaux moindres d'anxiété compétitive. La combinaison d'excellencisme et d'autodétermination semble donc optimale afin de contribuer à amoindrir les niveaux d'anxiété compétitive des athlètes concernés.

Limites et forces de l'étude

D'abord, le devis transversal constitue la limite principale de l'étude. Cette façon de procéder ne permet donc pas de mesurer l'évolution des variables d'intérêt au fil du temps, et le sens des relations. De plus, le nombre restreint de participants est une autre limite importante, l'échantillon de soixante-quinze participants est susceptible d'affecter la puissance statistique. Il est donc important de nuancer les résultats obtenus et de ne pas les généraliser à l'ensemble des joueurs de hockey élites. Les participants ayant participé à l'étude pourraient avoir des caractéristiques qui les distinguent de leurs confrères, hockeyeurs élites, n'ayant pas répondu à l'étude, par exemple en ce qui a trait à leur niveau de motivation, à la ligue dans laquelle ils évoluent, à leur âge et à leur nombre de saisons jouées. Finalement, une limite supplémentaire de la présente étude porte sur le fait que la performance sportive objective n'a pas été mesurée. Dans des études futures, il serait intéressant de déterminer si les processus transdiagnostiques ont un effet sur la performance des sportifs au-delà du fonctionnement psychologique.

Malgré les limites énumérées, cette étude exploratoire comporte plusieurs forces. Entre autres, un échantillon de hockeyeurs élites a été recruté et a répondu à l'entièreté des questionnaires. Le fait que l'échantillon soit exclusivement composé de hockeyeurs élites (M18AAA et LHJMQ) rehausse la validité interne de l'étude, ces participants ayant des caractéristiques précises, en ce qui a trait à l'âge, au nombre de saisons jouées et au niveau de jeu (ligues). Aussi, puisque les hockeyeurs élites détiennent potentiellement des caractéristiques distinctives par rapport aux hockeyeurs amateurs et/ou aux athlètes

pratiquant d'autres sports (Zakrajsek et al., 2019), il s'avérait pertinent, dans la présente étude, de mesurer les construits spécifiquement auprès de hockeyeurs élites. Certaines études incorporent des athlètes élites issus de diverses disciplines sportives au sein de leur échantillon respectif et/ou incluent des athlètes élites et amateurs. Un avantage de la présente étude porte sur la précision des caractéristiques des participants, qui forment vraisemblablement un échantillon plutôt homogène. D'ailleurs, ce choix méthodologique a été inspiré de quelques études antérieures réalisées dans le domaine (Géczi et al., 2008; Stoeber et al., 2009). Finalement, avoir mesuré le rôle modérateur de l'autodétermination dans le sport est une force de l'étude, la motivation représentant un concept inhérent à la pratique sportive.

En conclusion, la présente étude rappelle l'importance de considérer l'effet combiné de variables comme la tolérance à l'incertitude, l'excellencisme et l'autodétermination. En effet, ces processus transdiagnostiques semblent liés à des niveaux d'anxiété compétitives plus faibles chez les athlètes sondés. Qu'il s'agisse des athlètes eux-mêmes ou des méthodes prônées par leurs entraîneurs, il serait pertinent de promouvoir la quête de l'excellence plutôt que la quête de perfection des athlètes élites, la tolérance à l'incertitude et le développement d'une motivation autodéterminée à pratiquer leur sport, puisque ces tendances sont associées à des niveaux moindres d'anxiété compétitive et à une plus grande satisfaction à pratiquer leur sport.

Références

- Blanchard, S., & Gelpe, D. (2019). Motivation et orientation scolaire et professionnelle. Dans P. Carré & F. Fenouillet (Éds), *Traité de psychologie de la motivation : théories et pratiques* (pp. 167-186). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.carre.2019.01.0167>
- Boivin, T., Pétrin-Pomerleau, P., & Gaudreau, P. (2025). *Motivation for sport: A comparison between perfectionism and excellencism in self-determination theory* [Document en préparation]. Département de psychologie, Université d'Ottawa. https://doi.org/10.31234/osf.io/8hpvr_v1
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630-645. <https://doi.org/10.1002/jclp.21965>
- Boudreault, V., & Thibault, J. (2021). L'anxiété compétitive en sport. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 21-42. <https://doi.org/10.7202/1084578ar>
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behavior Research and Therapy*, 47(3), 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Cheng, W.-N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Crawford, K. L., Wilson, B., Hurd, L., & Beauchamp, M. R. (2023). Reaching out: Help-seeking among professional male ice hockey athletes. *Qualitative Research in Sports*, 15(3), 364-381. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2111458>
- Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Ebert, D., Harrer, M., & Karyotaki, E. (2023). Transdiagnostic treatment of depression and anxiety: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 1-12. <https://doi.org/10.1017/S0033291722003841>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Self-determination theory. Dans P. A. M. van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Éds), *Handbook of theories of social psychology* (vol. 1, pp. 416-437). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781446249215>
- Dionne, F., Blais, M.-C., & Khoury, B. (2014). Les TCC transdiagnostiques : un complément (ou une alternative) à l'approche par diagnostic du DSM-5. *Revue québécoise de psychologie*, 35(3), 233-251. https://www.researchgate.net/publication/269764684_TRANSDIAGNOSTIC_CBT_A_COMPLEMENT_OR_A_N_ALTERNATIVE_TO_THE_DIAGNOSTIC_APPROACH_OF_THE_DSM-5
- Dionne, F., & Neveu, C. (2010). Introduction à la troisième génération de thérapie comportementale et cognitive. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 15-36.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. Dans R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Éds), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143-163). The Guilford Press.
- Duhamel, C., Bax-D'auteuil, C., Oswald, L., Vallée, T., S., Bacon, B.-A., & Gosselin, P. (2012, 23-25 Mars). *Anxiété somatique et anxiété cognitive : évaluation distincte d'une version francophone du STICSA* [Communication par affiche]. 34^e congrès annuel de la Société québécoise de recherche en psychologie, Sherbrooke, Québec, Canada. <https://www.sqrp.ca/wp-content/uploads/2016/09/SQRP2012-Programme Complet.pdf>
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behavior Research and Therapy*, 45(8), 1813-1822. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.02.002>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2012). El proceso transdiagnóstico del perfeccionismo [The transdiagnostic process of perfectionism]. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(3), 279-294. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11844>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1363>

- Fry, M. D., & Moore, E. W. (2019). Motivation in sport: Theory and application. Dans M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Éds), *APA handbook of sport and exercise psychology* (vol. 1, pp. 273-299). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-015>
- Gaskin, J. (2016). *Group differences*. Stats Tools Package.
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 197-215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gaudreau, P., & Braaten, A. (2016). Achievement goals and their underlying goal motivation: Does it matter why sport participants pursue their goals? *Psychologica Belgica*, 56(3), 244-268. <https://doi.org/10.5334/pb.266>
- Gaudreau, P., Gunnell, K. E., Hoar, S. D., Thompson, A., & Lelièvre, J. (2015). Optimism, pessimism, and coping in a dual-domain model of sport and school satisfaction. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4(2), 140-152. <https://doi.org/10.1037/spy0000032>
- Gaudreau, P., Langlois, F., Bardi, L., Laflamme-Vachon, S., & Schellenberg, B. J. I. (2020). *Scale of Perfectionism and Excellencism (SCOPE) – French Version*. <https://osf.io/4uwam>
- Gaudreau, P., & Schellenberg, B. J. I. (2018, 26 Mai). *Scale of Perfectionism and Excellencism (SCOPE)*. <https://osf.io/h8jmd>
- Gaudreau, P., Schellenberg, B. J. I., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(6), 1117-1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
- Gaudreau, P., Schellenberg, B. J., & Quesnel, S. (2023). From theory to research: Interpretational guidelines, statistical guidance, and a shiny app for the model of excellencism and perfectionism. *European Journal of Personality*, 38(5), 839-860. <https://doi.org/10.1177/08902070231221478>
- Géczi, G., Bognar, J., Toth, L., Sipos, K., & Fugedi, B. (2008). Anxiety and coping of Hungarian national ice hockey players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2), 277-285. <https://doi.org/10.1260/174795408785100716>

- Gouttebarge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700-706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Gros, D. F., Simms, L. J., & Antony, M. M. (2010). Psychometric properties of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA) in friendship dyads. *Behavior Therapy*, 41(3), 277-284. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.07.001>
- Gustafsson, H., & Lundqvist, C. (2016). Working with perfectionism in elite sports: A cognitive behavioral therapy perspective. Dans A. Hill (Éd.), *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise* (pp. 203-221). Routledge.
- Hale, W., Richmond, M., Bennett, J., Berzins, T., Fields, A., Weber, D., Beck, M., & Osman, A. (2016). Resolving uncertainty about the Intolerance of Uncertainty Scale-12: Application of modern psychometric strategies. *Journal of Personality Assessment*, 98(2), 200-208. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1070355>
- Hall, H. K., Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? Dans G. C. Roberts & D. C. Treasure (Éds), *Advances in motivation in sport and exercise* (3^e éd., pp. 129-168). Human kinetics.
- Hamidi, S., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.190>
- Harvey, A., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press.
- Henderson, S., Bloom, G. A., & Heath, N. L. (2025). Ice hockey coaches' perceptions of their role in supporting athlete mental health. *International Sport Coaching Journal*, 1, 1-11. <https://doi.org/10.1123/iscj.2024-0095>
- Henrikson, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Hewitt, S. N., Egan, S., & Rees, C. (2009). Preliminary investigation of intolerance of uncertainty treatment for anxiety disorders. *Clinical Psychologist*, 13(2), 52-58. <https://doi.org/10.1080/13284200802702056>

- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235-270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>
- Huebner, E. S., Laughlin, J. E., Ash, C., & Gilman, R. (1998). Further validation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 16(2), 118-134. <https://doi.org/10.1177/073428299801600202>
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. Dans J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Éds), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 45-63). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-003>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4^e éd). The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Ladouceur, R., Dugas, M. J., Freeston, M. H., Léger, E., Gagnon, F., & Thibodeau, N. (2000). Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 957-964. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.957>
- Lagacé, K. (2020). *Étude longitudinale mesurant les effets de la participation à un programme de traitement de l'hyperphagie boulimique sur la symptomatologie anxieuse d'adultes* [Mémoire de maîtrise]. Université du Québec en Outaouais, QC. https://di.uqo.ca/id/eprint/1198/1/Lagace_Karine_2020_memoire.pdf
- Langlois, F. (2023, 15 Mars). *Prise en charge du perfectionnisme : cibles d'intervention cognitives, comportementales et motivationnelles* [Présentation d'un conférencier invité]. Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières
- Little, T. D. (2013). *Longitudinal structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Mahoney, A. E. J., & McEvoy, P. M. (2012). Changes in intolerance of uncertainty during cognitive behavior group therapy for social phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(2), 849-854. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.12.004>
- McEvoy, P. M., & Erceg-Hurn, D. M. (2016). The search for universal transdiagnostic and trans-therapy change processes: Evidence for intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 96-107. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.002>

- Monestès, J.-L. (2016). La flexibilité psychologique : un méta-processus responsable des difficultés psychologiques. Dans. J. L. Monestès & C. Baeyens (Éds), *L'approche transdiagnostique en psychopathologie : alternative aux classifications nosographiques et perspectives thérapeutiques* (pp. 85-97). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.mones.2016.01.0085>
- Norton, P. J., & Philipp, L. M. (2008). Transdiagnostic approaches to the treatment of anxiety disorders: A quantitative review. *Psychotherapy, Theory, Research, Practice, Training*, 45(2), 214-226. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.2.214>
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, Article 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Overholser, J., & Dimaggio, G. (2020). Struggling with perfectionism: When good enough is not good enough. *Journal of Clinical Psychology*, 76(11), 2019-2027. <https://doi.org/10.1002/jclp.23047>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M., Guertin, C., Hébert, C., & Sarrazin, P. (2019). French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Échelle de motivation dans les sports-II). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 232-249. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1339729>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Philippot, P., Bouvard, M., Baeyens, C., & Dethier, V. (2015). Vers un protocole de traitement processuel et modulaire des troubles anxiol-dépressifs. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 25(3), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2015.07.001>
- Racine, P., Vachon-Laflamme, S., Gaudreau, P., & Langlois, F. (2025). Please don't stop the music! A new look at the performance anxiety of musicians with the model of excellencism and perfectionism. *Psychology of Music*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/03057356241300538>
- Reardon, C. L., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M., Purcell, R., Rice, S., & Walton, C. C. (2021). Anxiety disorders in athletes: A clinical review. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 1(1), 149-160. <https://doi.org/10.1016/j.ypsc.2021.05.010>

- Ree, M. J., French, D., MacLeod, C., & Locke, V. (2008). Distinguishing cognitive and somatic dimensions of state and trait anxiety: Development and validation of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 313-332. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004232>
- Roberts, K. E. (2013). *State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety: Psychometric properties and experimental manipulation to evaluate sensitivity to change and predictive validity* [Thèse de doctorat]. Université York, Royaume-Uni. https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/31982/Roberts_Karen_E_2013_PhD.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Robinson, G., & Freeston, M. (2015). Intolerance of uncertainty as a predictor of performance anxiety and robustness of sport confidence in university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 335-344. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>
- Rocha, V. V. S., & Osorio, F. D. L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45(3), 67-74. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000160>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: An introduction and overview. Dans R. M. Ryan & E. L. Deci (Éds), *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness* (pp. 3-25). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. Dans J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Éds), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school and community programs* (pp. 275-309). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410612748>
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309-320. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162219>
- Sirois, F. M. (2016). Perfectionism and health behaviors: A self-regulation resource perspective. Dans F. M. Sirois & D. S. Molnar (Éds), *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 45-67). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_3

- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport-Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Standage, M. (2023). Self-determination theory applied to sport. Dans R. M. Ryan (Éd.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 701-723). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. Dans G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Éds), *Handbook of sport psychology* (4^e éd., vol. I, pp. 37-56). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
- Standage, M., & Vallerand, R. J. (2007). Self-determined motivation in sport and exercise groups. Dans M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Éds), *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes* (pp. 179-200). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203937983>
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.006>
- Stoeber, J., Stoll, O., Salmi, O., & Tiikkaja, J. (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team. *Journal of Sport Sciences*, 27(1), 85-94. <https://doi.org/10.1080/02640410802448749>
- Tape, N. (2021). The Scale of Perfectionism and Excellencism (SCOPE): *An adolescent-based validation study for the measurement of perfectionism and excellencism* [Mémoire de maîtrise inédit]. Université Adélaïde, Australie. Adelaide Research and Scholarship
- Tessier, D. (2024). La théorie de l'autodétermination. Dans F. Fenouillet & P. Carré (Éds), *Grand manuel de psychologie de la motivation : théories et pratiques* (2^e éd, pp. 113-138). Dunod.

- Toth, R., Turner, M. J., Kokeny, T., & Toth, L. (2022). "I must be perfect": The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 994126 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vlachopoulos, S. P., & Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: Relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10(2), 113-132. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2005.tb00007.x>
- Watson, J. (2005). College student-athletes' attitudes toward help-seeking behavior and expectations of counseling services. *Journal of College Student Development*, 46(4), 442-449. <https://doi.org/10.1353/csd.2005.0044>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6^e éd). Human Kinetics.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2007). Self-determination theory, exercise and well-being. *Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics.
- Zakrajsek, R. A., Raabe, J., & Blanton, J. E. (2019). Psychological characteristics of elite athletes. Dans M. H. Anshel, E. E. Labb  , T. A. Petrie, S. J. Petruzzello, & J. A. Steinfeldt (  ds), *APA handbook of sport and exercise psychology* (vol. 1, pp. 129-148). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-008>