

LA RÉSILIENCE DES JOUEURS DE HOCKEY UNIVERSITAIRE

**LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DE LA RÉSILIENCE AYANT AIDÉ LES
JOUEURS DE HOCKEY À SURMONTER LES CONTEXTES D'ADVERSITÉ SUR
LEUR PARCOURS UNIVERSITAIRE**

SARA LACHANCE

Thèse soumise à l'Université d'Ottawa
dans le cadre des exigences du programme
[Maîtrise ès arts Sciences de l'activité physique]

[École des sciences de l'activité physique]
[Faculté des sciences de la santé]
Université d'Ottawa

© Sara Lachance, Ottawa, Canada, 2020

LA RÉSILIENCE DES JOUEURS DE HOCKEY UNIVERSITAIRE

Table des matières

Résumé	vi
Chapitre 1 – Introduction	1
Intérêt de l'étude.....	2
Importance de l'étude	3
Définition opérationnelle	4
Chapitre 2 – Revue de littérature et Cadre théorique.....	7
L'historique du concept de la résilience	7
Qu'est-ce que la résilience ?	10
Les modèles de la résilience.....	11
Synthèse des modèles	18
Cadre conceptuel	20
Cadre théorique	26
Chapitre 3 – Méthode et Méthodologie.....	32
Épistémologie de recherche	32
Méthodologie	34
Méthode	36
Échantillonnage	36
Description des participants	37
Stratégie d'analyse des données	38
Piste de vérification de l'étude.....	39
Instrument prise de données.....	42
Organisation de la recherche	44
Chapitre 4 - Résultats	46
La concentration	48
La confiance	55
La motivation	58
La personnalité positive	69
La perception d'un support social	77
La capacité à lâcher-prise.....	84

LA RÉSILIENCE DES JOUEURS DE HOCKEY UNIVERSITAIRE

Le sentiment d'appartenance.....	87
La préservation de l'identité	91
Synthèse des résultats	93
Chapitre 5 – Discussion et Conclusion	96
Résumé des résultats.....	96
La concentration	97
La confiance	102
La motivation	105
La personnalité positive	107
La perception d'un support social	113
La capacité à lâcher-prise.....	118
Le sentiment d'appartenance.....	121
La préservation de l'identité	123
Limitations	125
Recommandations	127
Conclusion	128
Références	131
Appendice 1	144
Appendice 2	149

LA RÉSILIENCE DES JOUEURS DE HOCKEY UNIVERSITAIRE

Liste des tableaux

Tableaux	pages
1 Nombre des participants ayant eu recours à des caractéristiques de la concentration	49
2 Nombre de participants ayant eu recours à diverses sources de la motivation	59
3 Nombre de participants ayant eu recours à des traits de la personnalité positive	69
4 Nombre de participants ayant eu recours aux différents facteurs psychologiques de la résilience	94

Remerciements

J'aimerais souligner l'apport de nombreuses personnes qui ont contribué à la réalisation de cette thèse.

Premièrement, je remercie sincèrement mon directeur de recherche François Gravelle, pour ses nombreuses heures à corriger et à me guider dans la réalisation de cette maîtrise. François tu as su m'apporter un encadrement soutenu et rigoureux. Comment te remercier de m'avoir accepté comme étudiante à la maîtrise? Grâce à toi j'ai pu rentrer dans le programme de maîtrise et terminer mes années d'éligibilité au hockey universitaire. Merci François pour ton support tout au long du processus de rédaction. Ton calme à su me rassurer à de nombreuses reprises.

Deuxièmement, Merci à Brad Young, et George Karlis pour leurs précieux conseils à des moments précis, spécifiquement lors des évaluations de ma thèse de maîtrise. Vous avez su poser les bonnes questions et me guider dans mes réflexions et la rédaction de cette thèse.

Troisièmement, je remercie mon conjoint Guillaume qui m'a supportée dans cette initiative, et ce, dès l'instant où j'ai entrepris mes démarches pour m'inscrire à la maîtrise et de m'avoir encouragée tout au long de ce processus. Merci Guillaume, tu as su m'accompagner pendant mes années d'études au deuxième cycle. Je t'aimerai toujours.

Enfin, je remercie grandement mes parents, Manon et Martyn pour leur support, principalement parce qu'ils ont cru en moi.

LA RÉSILIENCE DES JOUEURS DE HOCKEY UNIVERSITAIRE

Résumé

Dans le domaine du sport de haut niveau, les athlètes sont parfois confrontés à des contextes d'adversité où de nombreux obstacles sont présents sur leur parcours. Plusieurs individus cèdent et abandonnent face à des situations d'adversité, tandis que d'autres réussissent à les surmonter. Alors que certains athlètes sont incapables de réagir de façon adéquate au stress, d'autres font preuve de résilience et trouvent ainsi la capacité de surmonter un tel contexte. L'objectif de l'étude vise à identifier les facteurs psychologiques de la résilience auxquels les joueurs de hockey de niveau universitaire ont eu recours pour surmonter les contextes d'adversité et persévérer afin de terminer leurs années d'éligibilité. Les résultats ont permis de mettre en lumière les 5 facteurs psychologiques de la résilience auxquels ont eu recours les participants de l'étude préalablement identifiés par Fletcher et Sarkar (2012), soit la concentration, la confiance, la motivation, la perception d'un support social, et la personnalité positive. Cette étude a également fait émerger trois nouveaux facteurs non présents dans le modèle de Fletcher et Sarkar (2012), soit le sentiment d'appartenance, la capacité à lâcher-prise et la préservation de l'identité sociale. À partir d'entrevues auprès de 12 joueurs de hockey universitaires, l'étude fait état de la manifestation de ces 8 caractéristiques psychologiques de la résilience au sein de leur contexte d'adversité afin de les surmonter.

Mots clés : facteurs psychologiques, résilience, athlète, hockey, haut niveau

Chapitre 1 – Introduction

Dans le domaine du sport de haut niveau, les athlètes sont parfois confrontés à des contextes d’adversité où de nombreux obstacles sont présents sur leur parcours (Tamminen, Holt, & Neely, 2013). Plusieurs individus cèdent et abandonnent face à des situations d’adversité, tandis que d’autres réussissent à les surmonter (Rutter, 1987). La recherche a démontré que les individus faisant face à des événements stressants de la vie et qui possèdent un faible taux de résilience sont plus enclins à être affectés négativement au niveau de leur santé mentale (Hjemdal, Friborg, Stiles, Rosenvinge, & Martinussen, 2006). En effet, lorsqu’un athlète se voit incapable de réagir de façon adéquate au stress, il peut s’ensuivre une baisse de la performance et quelque fois même le retrait du sport (Fletcher & Sarkar, 2012), ainsi qu’une remise en question de leur identité (Tamminen, Holt, & Neely, 2013). En fait, la capacité à gérer le stress est un préalable inestimable chez tout athlète qui désire exceller et réussir dans le sport (Fletcher & Sarkar, 2012). Toutefois, certains font preuve de résilience et trouvent ainsi la capacité de surmonter un tel contexte (Davis IV & Zaichkowsky, 1998). La résilience est définie comme étant un processus à travers lequel l’individu démontre sa capacité à s’adapter positivement en présence de circonstances difficiles, stressantes ou menaçantes (Windle, 2011; Masten, Best, & Garmezy, 1990). Dans le sport, l’étude de la résilience s’intéresse au phénomène qui permet à un athlète de supporter l’adversité et d’atteindre des performances optimales (Galli & Gonzalez, 2015). En outre, la capacité à faire face à des contextes d’adversité de manière positive est capitale chez un athlète de haut niveau (Galli & Gonzalez, 2015) puisqu’elle précède la performance sportive (Fletcher & Sarkar, 2012; 2013; Galli & Vealey, 2008; Secades, Molinero, Salguero, Barquín, Vega, & Márquez, 2016).

Intérêt de l'étude

À cet égard, la façon dont les athlètes ont fait face à ces contextes, ainsi que la façon dont ils surmontent les obstacles sur leur parcours, et démontrent un niveau élevé de résilience est l'intérêt de cette étude. Plusieurs facteurs psychologiques pouvant aider l'athlète à surmonter l'adversité et à atteindre des performances optimales ont été identifiés chez les athlètes de niveau olympique (Fletcher & Sarkar, 2012). À cet effet, Fletcher et Sarkar ont mis en évidence cinq facteurs psychologiques, soit la confiance en soi, la motivation, la personnalité positive, la concentration et la perception d'un support social qui ont aidé l'athlète à devenir résilient et à atteindre une performance optimale, soit l'obtention de la médaille d'or aux Olympiques. Toutefois, les chercheurs se sont peu intéressés aux athlètes qui ont atteint un niveau universitaire. Cette recherche permettra d'identifier les facteurs psychologiques mis en œuvre par les athlètes de haut niveau pour surmonter les obstacles sur leur parcours, plus précisément, chez des joueurs de hockey universitaire. Peu d'étude, à notre connaissance, ont approfondi le concept de la résilience dans le sport du hockey. Bien que Fletcher et Sarkar aient intégré ce sport dans leur étude pour créer leur modèle en 2012, celui-ci n'a pas été spécifiquement étudié. De plus, ce sport a été ciblé compte tenu du fait que la chercheuse a évolué dans le hockey universitaire et y constate plusieurs contextes d'adversité selon ses expériences vécues. Ainsi, le hockey a été ciblé pour amener davantage de connaissances sur la résilience en lien avec les contextes d'adversité qui y sont présents au niveau universitaire. À l'égard de cet intérêt de recherche, la question est la suivante : Quels facteurs psychologiques de la résilience ont aidé les joueurs de hockey de niveau universitaire à surmonter les contextes d'adversité présents sur leur parcours afin de leur permettre de terminer leurs années d'éligibilité ? L'objectif principal de la recherche est le suivant : identifier les facteurs psychologiques de la résilience auxquels les

joueurs de hockey de niveaux universitaires ont eu recours pour surmonter les contextes d'adversité et persévérer à ce niveau pour terminer leurs années d'éligibilité universitaire. Les sous objectifs de cette étude sont les suivants : 1) identifier le recours des participants aux facteurs psychologique suivants : la confiance ; la concentration ; la motivation ; la perception d'un support social ; la personnalité positive; 2) Identifier le recours des participants à d'autres facteurs psychologiques émergents.

Importance de l'étude

Cette recherche a mis de l'avant les facteurs psychologiques qui ont permis aux athlètes universitaires de faire preuve de résilience. Ceci, dans le but de contribuer aux connaissances sur le sujet de la résilience. À cet effet, cette recherche a mis en lumière de nouvelles connaissances dans le domaine de la psychologie sportive pour les athlètes universitaire. Elles amènent un apport considérable à plusieurs niveaux. Premièrement, au niveau de la recherche, ces nouvelles connaissances ont permis de faire évoluer le modèle de Fletcher et Sarkar (2012) dans un contexte différent, soit celui du hockey universitaire. Cette étude contribue donc à l'avancement des connaissances scientifiques dans la psychologie du sport en apportant de nouveaux facteurs psychologiques auprès d'athlètes universitaires. Deuxièmement, au niveau des athlètes, ces nouvelles connaissances scientifiques pourront leur donner accès à des outils supplémentaires pour faire face à l'adversité. Par exemple, cette étude leur donnera accès à des facteurs de protections essentiels dans un contexte d'adversité. Par conséquent, les athlètes universitaires pourront être davantage outillés pour surmonter les obstacles dans leur contexte sportif et faire preuve de résilience. Troisièmement, au niveau des professionnels (consultants en performance mentale, entraîneurs, psychologues d'équipe), ces nouvelles connaissances sur le plan scientifique pourront les soutenir dans leurs interventions auprès des athlètes en vue de les aider

à surmonter l'adversité. Quatrièmement, au niveau des associations sportives, ces nouvelles connaissances (les expériences vécues spécifiques au hockey par les participants) pourront jouer un rôle de sensibilisation auprès des associations sportives et les inciter à instaurer de nouvelles politiques visant à soutenir les facteurs psychologiques de la résilience chez les athlètes. Par exemple, les associations sportives pourraient obliger leurs entraîneurs à suivre une formation sur l'aspect psychologique du joueur en lien avec l'utilisation du modèle proposé dans cette étude dans le but de promouvoir la résilience de leurs joueurs. En conclusion, cette recherche fait écho à ce que Galli et Vealey (2008) avaient mentionné au sujet de la nécessité d'amener des connaissances nouvelles dans le domaine du sport afin de mieux connaître les qualités résilientes qui amènent les athlètes à s'adapter positivement aux facteurs de stress.

Définition opérationnelle

Sport/hockey universitaire :

Les athlètes de hockey universitaires de haut niveau peuvent évoluer au sein de deux organisations en Amérique du Nord : le Usports (University sports) qui est une association canadienne et la NCAA (National Collegiate Athletic Association) qui est une association américaine. En fait, la NCAA est reconnue comme étant l'organisation sportive universitaire la plus grande à l'échelle mondiale¹. Les deux organisations sportives offrent les plus hauts niveaux de compétition universitaire. En outre, elles ont pour but d'offrir à l'athlète un environnement lui permettant de faire ses études universitaires et de vivre en simultanée une expérience de compétition élevée à l'intérieur de cette université². Plusieurs équipes féminines et masculines œuvrent au sein de ces deux associations. Toutefois, le Usports permet à l'athlète de vivre une

¹ https://fr.wikipedia.org/wiki/National_Collegiate_Athletic_Association

² <http://rseq.ca/sports/hockey/universitaire/infogenerale/>

expérience de hockey s'étalant sur 5 années universitaires alors que la NCAA permet une expérience de hockey totalisant 4 années universitaires.

La résilience :

Fletcher et Sarkar (2012) définissent la résilience comme étant « le rôle des processus mentaux et comportementaux par lequel l'individu développe ses ressources personnelles dans le but de se protéger contre les effets potentiellement néfastes des contextes d'adversité » (Fletcher & Sarkar, 2012, p.675, traduction libre). Ainsi, la résilience se manifeste chez un individu lorsqu'il y a présence d'adversité et qu'une adaptation positive s'ensuit (Galli & Gonzalez, 2015).

L'adversité :

L'adversité est une circonstance négative de la vie qui est associée à une difficulté d'adaptation (Luthar & Cicchetti, 2000). Dans le sport, l'adversité inclut une variété de difficultés et de défis faisant référence à un événement significatif de la vie, et/ou des facteurs de stress quotidiens vécus par l'athlète (Sarkar & Fletcher, 2013, 2014; Fletcher & Sarkar, 2012).

L'adaption positive :

Linley (2003) a défini l'adaptation positive par la manière dont un individu réussit à revenir au même état physique ou psychologique qu'il était avant l'adversité et qu'à la suite de celle-ci, il acquiert de nouvelles caractéristiques personnelles.

Les facteurs psychologiques :

Dans leur modèle sur la résilience, Fletcher et Sarkar (2012) empruntent le terme « facteur psychologique » pour désigner les qualités personnelles que possède l'athlète. Ces facteurs sont dits « psychologiques » puisqu'ils influencent le processus établi au niveau de la métacognition (évaluation sur ses propres pensées) et au niveau de l'évaluation du contexte, permettant ainsi à l'athlète de surmonter l'adversité tout en le protégeant des effets négatifs de

celui-ci (Fletcher & Sarkar, 2012 ; Sarkar & Fletcher, 2013). À ce sujet, Fletcher et Sarkar (2012) et Sarkar et Fletcher (2013, 2014) ont précisé que le terme « facteur psychologique » est plus communément appelé « facteur de protection » dans la littérature portant sur la résilience. D'ailleurs, ces derniers auteurs utilisent ces deux termes comme des synonymes à plusieurs reprises. Toutefois, dans le cadre de la présente étude le terme « facteur psychologique » sera utilisé.

La Persévérance :

Bien que la persévérance puisse ressembler au concept de résilience, il s'en différencie puisque les deux connotations associées à la résilience : 1) l'adversité ; et 2) l'adaptation positive n'y sont pas reliées. Plus précisément, la persévérance signifie le fait de rester engagé envers son objectif (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). De plus, le terme « persévérer » signifie : « demeurer ferme et constant dans un sentiment, dans une manière d'être ou d'agir, dans une résolution » (Le Dictionnaire, 2020). Bien que la persévérance puisse être une démonstration de la résilience, par exemple lorsque l'athlète continue dans un contexte d'adversité (il persévère), elle n'implique pas l'interrelation entre le contexte d'adversité et l'adaptation positive qui s'ensuit (la résilience), principalement en permettant à l'athlète d'acquérir de nouvelles caractéristiques psychologiques.

Chapitre 2 – Revue de littérature et Cadre théorique

L’historique du concept de la résilience

Wright, Masten, et Narayan, (2013) et Masten (2001) ont rapporté que l’intérêt pour la résilience est apparu dans les années 1970 lorsque les psychologues du développement se sont intéressés aux enfants vivant dans des conditions de vie très difficiles et qui malgré celles-ci se sont développés bien au-delà des prédictions faites à leur sujet. Galli et Gonzalez (2015) ont précisé qu’à la suite de ces études réalisées à cette période, des listes de facteurs de protection supposés favoriser une adaptation positive ont émergé. Ils ont souligné que les chercheurs en sciences sociales ont également porté leur intérêt sur le concept de résilience en étudiant les individus confrontés à des circonstances défavorables pendant leur parcours de vie. Le concept de résilience a aussi fait l’objet d’études dans d’autres domaines tels que la médecine sous l’angle de la santé mentale ainsi qu’en entreprise, et en écologie (Garcia-Dia, DiNapoli, Garcia-Ona, Jakubowski, & O’flaherty, 2013). Enfin, ce n’est que depuis quelques années que les chercheurs en psychologie du sport se sont intéressés au phénomène de la résilience chez les athlètes en portant une attention particulière à celle-ci en lien avec les contextes d’adversité que les athlètes rencontrent tout au long de leur carrière sportive (Galli & Gonzalez, 2015).

Quatre vagues d’études sur le concept de résilience

Richardson (2002) et Wright, Masten, et Narayan, (2013) ont rapporté que le concept de résilience est apparu comme un phénomène intrigant qui a suscité plusieurs enquêtes dans le but d’explorer les qualités personnelles et interpersonnelles des gens ainsi que les forces auxquelles ils avaient accès pour croître dans l’adversité. Quatre vagues d’enquête ont émergé autour du concept de la résilience.

La première vague d'enquête visait l'étude des qualités, des forces, des atouts de la personne qui lui permettaient de survivre à des conditions de vie très difficiles. Les chercheurs cherchaient à connaître les caractéristiques de ces personnes et cet objectif les a amenés à identifier plusieurs caractéristiques de la résilience, qui ont par la suite été reconnues comme étant des facteurs de protection (Sarkar & Fletcher, 2014). En fait, cette vague a émergé de l'identification phénoménologique des personnes, principalement des jeunes qui vivaient dans des contextes présentant de hauts risques sur le plan développemental, mais qui toutefois ont réussi à survivre (Richardson, 2002; Wright, Masten, & Narayan, 2013).

Plusieurs écrits ont été réalisés sur les qualités de la résilience internes et externes qui ont amené les gens à rebondir telles que l'estime de soi, l'auto-efficacité, et le soutien social (Richardson, 2002; Galli & Gonzalez, 2015). Richardson (2002) a fait état de plusieurs recherches réalisées dans cette vague où des qualités de la résilience ont été mis en évidence telles que la moralité et le contrôle de soi, la gratitude, le pardon, les rêves, et l'humilité. De plus, Richardson (2002) a permis de souligner d'autres qualités de la résilience identifiées par plusieurs chercheurs : le bonheur, le bien-être subjectif, l'optimisme, la foi, l'autodétermination, la sagesse, l'excellence, la créativité. En somme, les recherches réalisées dans cette première vague ont contribué de façon inestimable à identifier les caractéristiques de la résilience qui aident les gens à surmonter l'adversité.

Une deuxième vague d'enquête sur le concept de la résilience a vu le jour (Richardson, 2002; Wright, Masten, & Narayan, 2013). Celle-ci consistait à étudier le processus de gestion de l'adversité qui permettait à l'individu d'avoir accès aux qualités de la résilience. Dans cette vague, les chercheurs tentaient de comprendre comment les qualités de la résilience sont acquises ou développées par les individus et comment celles-ci permettent aux individus de s'adapter avec

succès même s'ils sont soumis à des conditions difficiles, voir même extrême. Vu sous cet angle, l'individu placé en contexte d'adversité, a l'opportunité d'accéder à des qualités de la résilience et d'enrichir ses facteurs de protection pour se réintégrer dans son parcours de vie. En fait, les qualités de la résilience sont atteintes parce que l'individu est dans un contexte de perturbation, et doit y accéder pour pouvoir s'adapter et réintégrer son parcours de vie (Richardson, 2002). Cette vague a permis de mettre en évidence un modèle de la résilience, celui de Richardson, Neiger, Jensen, et Kumpfer (1990), qui cherchait à aider l'individu à faire face aux facteurs de stress et à l'adversité en identifiant, en fortifiant et en enrichissant ses facteurs de protection et en lui permettant d'accéder aux qualités de la résilience (Richardson, 2002). Ce modèle utilisé en clinique permet de soutenir la personne vivant en contexte d'adversité afin de l'amener à s'adapter de façon résiliente et donc de croître en approfondissant sa connaissance et sa compréhension de soi ainsi que des qualités résilientes (Richardson, 2002).

Richardson (2002), et Wright, Masten, et Narayan, (2013) ont souligné qu'il y a eu une troisième vague d'enquête sur la résilience. Dans cette vague, les chercheurs ont alors associé la résilience à une force que possède chaque être humain et qui le motive à rechercher la réalisation de soi et à être en harmonie. On a cherché à comprendre comment l'être humain pouvait accéder à cette force, à cette motivation pour croître dans l'adversité, et également on a cherché à définir cette source d'énergie. Précisément, on a tenté de découvrir les centres de motivation qui permettent à l'individu de passer d'un état de survie à la réalisation de soi et donc de devenir résilient tels que : 1) les sources d'énergie provenant de l'écosystème, la foi en Dieu ou en une personne; 2) les capacités de l'âme, la conscience d'où surgiront les forces mentales et spirituelles, l'instinct de survie, etc. (Richardson, 2002).

Finalement, en 2013, Wright, Masten, et Narayan ont mentionné qu'une quatrième vague de recherche sur la résilience venait tout juste de voir le jour. Plus précisément, cette vague de recherche se concentre sur la dynamique à multiniveaux et les nombreux processus associés aux gènes, à l'adaptation neurobiologique, au développement du cerveau, aux comportements, et sur le contexte à plusieurs niveaux (Wright, Masten, & Narayan, 2013). « Il repose sur l'idée que le développement découle de l'épigénèse probabiliste, faisant intervenir de nombreux processus d'interaction entre plusieurs niveaux de fonction, l'interaction gène-environnement et la co-action jouant un rôle clé (Gottlieb, 2007) et reconnaissant explicitement que l'adaptation est intrinsèquement multiniveau » (Wright, Masten, & Narayan, 2013, p.30). Cette vague a vu le jour lorsque les outils permettant de mesurer ces variables sont devenus disponibles, visant à approfondir le lien entre la neuroscience et la résilience (Cicchetti, 2010, cité par Wright, Masten, & Narayan, 2013).

Qu'est-ce que la résilience ?

Les fondements de la résilience

Bien que le concept de la résilience puisse ressembler à d'autres constructions telles que la force mentale, la robustesse et l'adaptation, il s'en différencie puisque deux conditions lui sont connotées : l'adversité et l'adaptation positive. Les recensions des écrits de Fletcher et Sarkar (2013) et de Galli et Gonzalez (2015) ayant porté sur la résilience dans divers domaines, met en évidence que les définitions se basent sur ces deux concepts. En fait, la majorité des chercheurs conviennent entre eux que l'existence de la résilience sous-tend l'expérience de l'adversité associée à une adaptation positive évidente qui s'ensuit (Fletcher & Sarkar, 2013; Secades et al., 2016; Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990; Galli & Gonzalez, 2015). Qu'elle soit associée à un trait, à un résultat, à un processus, ou à une capacité, la résilience fait référence à

une adaptation positive lorsqu'il y a présence d'adversité (Masten, Best & Garmezy, 1990; Masten, 1994; Luthar & Cicchetti, 2000). Ainsi, l'adversité fait figure d'antécédent principal de la résilience alors que l'adaptation positive serait la conséquence principale de celle-ci (Fletcher & Sakar, 2013). En psychologie sportive, la résilience implique un processus dynamique de développement qui prend forme dans un contexte d'adversité où sont mis en interaction les éléments du contexte et les caractéristiques personnelles de l'athlète qui lui permettront de surmonter l'adversité selon qu'il possède ou non les ressources adéquates (Secades et al., 2016). En fait, les caractéristiques personnelles font référence aux facteurs de protection dans le sens où ils protègent l'athlète contre les effets néfastes que peuvent occasionner l'adversité (Sarkar & Fletcher, 2014; Fletcher & Sarkar, 2013). Ainsi, la résilience serait une construction multidimensionnelle qui prend en compte les attributs psychologiques de la personne qui lui permettront de s'adapter ou non aux événements stressants selon ce qu'elle possède une résilience élevée ou faible (Luthar, 2006 cité par Secades et al., 2016). Cependant, certains auteurs ont mis également en évidence que ce sont des facteurs tels que le contexte, la nature de l'évènement, ainsi que les stratégies mises en œuvre qui influenceront les résultats (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000 ; Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2006, cités par Secades et al., 2016). En somme, Fletcher et Sarkar (2013) ont mis en évidence qu'il faut prendre en compte à la fois le contexte d'adversité, l'adaptation positive, et les facteurs de protection lorsque l'on évalue le niveau de résilience chez un individu.

Les modèles de la résilience

La résilience en tant que processus

La résilience vue en tant que processus a fait l'objet de plusieurs études. Toutefois, c'est le modèle de la résilience de Richardson, Neiger, Jensen, et Kumpfer (1990) dans le domaine de la

santé qui a permis de mettre des bases importantes et d'identifier certaines composantes sous-jacentes au processus dynamique de la résilience. Par la suite, plusieurs recherches ont adopté ce modèle comme cadre théorique pour aller plus loin dans la découverte du concept de la résilience en tant que processus. Ainsi, en psychologie du sport, Galli et Vealey (2008) se sont appuyés sur le modèle de Richardson Neiger, Jensen, et Kumpfer (1990) pour créer un modèle de la résilience adapté au sport. À la suite des découvertes de Galli et Vealey (2008), d'autres chercheurs tels que Fletcher et Sarkar (2012) ont à leur tour présenté un modèle de la résilience psychologique au sein duquel plusieurs composantes ont été mises en évidence, principalement celles reliées aux facteurs psychologiques de la résilience dans le sport. Toutefois, en psychologie du sport, ce n'est que récemment que la résilience a été étudiée sous l'angle psychologique (Fletcher & Sarkar, 2012).

En sommes, plusieurs modèles de la résilience ont été conçus à travers les dernières décennies. Le modèle de Richardson, Neiger, Jensen et Kumpfer (1990) a permis de poser les premiers fondements. Par la suite, plusieurs autres modèles ont émergé, dont certains en psychologie sportive.

Le modèle de résilience de Richardson, Neiger, Jensen et Kumpfer (1990)

À la suite de la suggestion de Flach (1988) qui consistait à reconnaître que les qualités de la résilience étaient acquises grâce à une loi de perturbation et de réintégration, Richardson, Neiger, Jensen, et Kumpfer (1990) ont conçu un modèle de la résilience où diverses formes de réintégration pouvaient être accessibles à la suite d'événements perturbateurs vécus par l'individu. Il s'agit de la réintégration résiliente ; la réintégration homéostatique ; la réintégration mésadaptée ; et la réintégration dysfonctionnelle. Ces chercheurs ont expliqué que toute personne vivant dans un état homéostatique (état correspondant à la zone de confort de la

personne et d'équilibre sur les plans biologique, psychologique et spirituelle), peut voir celui-ci perturbé face aux facteurs de stress, à l'adversité ou aux événements difficiles de la vie. Les auteurs de ce modèle expliquent les quatre phases de réintégration de la façon suivante : 1) la réintégration résiliente permet à l'individu d'identifier et de renforcer ses qualités résilientes, d'en acquérir de nouvelles, ainsi que d'élever son niveau d'état homéostatique ; 2) la réintégration homéostatique est celle où les gens s'accrochent à leur zone de confort à la suite d'événements perturbateurs survenus. À ce niveau, la personne ne fait pas l'acquisition de nouvelles qualités résilientes et n'augmente pas son niveau homéostatique ; 3) la réintégration mésadaptée signifie que l'individu se réintègre mais avec la perte de certaines qualités résilientes telles que celles reliées à la motivation et à l'espoir, cela en raison d'un événement de la vie trop difficile ; 4) la réintégration dysfonctionnelle est celle où l'individu a recours à des substances et à des comportements destructeurs pour tenter d'apaiser les effets des événements perturbateurs. Dans ce modèle, les auteurs ont exposé les caractéristiques associées à la réintégration résiliente telles que la motivation, une grande capacité à apprendre, la capacité à rebondir, l'habileté à l'introspection personnelle, et à la mise en œuvre de stratégies personnelles d'adaptation, etc. Ils précisent aussi que lorsque l'individu vit des perturbations et qu'il n'arrive pas à mettre en œuvre une réintégration résiliente, parce qu'il ne possède pas les qualités résilientes nécessaires, il continuera à être perturbé par un événement de nature similaire.

Richardson et al., (1990) ont aussi mis en évidence certains facteurs de protection biopsychospirituels qui permettront une adaptation résiliente chez l'individu : 1) sur le plan psychospirituel : la poursuite d'un but dans la vie, une bonne estime de soi, la confiance en soi, un bon sens de l'humour, l'engagement, des valeurs et des croyances qui concordent, etc.; 2) sur le plan biologique : la tolérance à la douleur, faire de l'exercice, bien se nourrir, se reposer, etc.

De plus, dans ce modèle de la résilience, Richardson et al., (1990) ont fait état de quatre facteurs environnementaux qui seraient susceptibles d'aider l'individu à mettre en œuvre une réintégration résiliente : 1) l'environnement social « protecteur » d'où émergent des conditions de vie qui peuvent avoir un impact sur les événements perturbateurs que l'individu rencontre. Par exemple, avoir une chambre privée dans une maison sécuritaire et confortable ; 2) l'environnement social « encourageant » où l'individu peut obtenir le support des personnes qui l'aideront à développer des mécanismes de protection appropriés pour faire face aux événements difficiles de la vie. Par exemple, l'enseignement d'habiletés à négocier et à faire face à ces événements; 3) l'environnement social « supportant » où la personne a accès à des manifestations d'expression d'amour, de compréhension, d'empathie, de sympathie ; 4) l'environnement social « réintégrant » est associé au support qu'obtient la personne dans la résolution de problèmes (identification de solutions et d'actions à mettre en œuvre) pour réorganiser sa vie.

Le modèle de résilience dans le sport de Galli et Vealey (2008)

Galli et Vealey (2008) ont été les premiers chercheurs à aborder le concept de la résilience chez les athlètes. Ainsi, ils ont exploré chez les athlètes de niveau universitaire et professionnel leurs perceptions des expériences les plus difficiles à surmonter dans leur sport. Cinq dimensions intégrées à l'expérience de la résilience chez les athlètes ont été mises en évidence : 1) l'ampleur et la durée de l'adversité (les blessures, la baisse de performance, la maladie, et une transition dans la carrière) ; 2) l'agitation qui amenait les athlètes à trouver des stratégies d'adaptation pour faire face aux luttes mentales et à des émotions désagréables ; 3) les ressources personnelles qui ont été mises en œuvre par les athlètes pour surmonter l'adversité (l'optimisme, la détermination, la compétitivité, l'engagement, la maturité et la persévérance) ;

4) les influences socioculturelles telles que le support apporté par les parents, amis, physiothérapeute qui ont contribué à aider les sportifs à faire preuve de résilience; 5) les résultats positifs associés à l'apprentissage suite à l'expérience d'adversité tels que la motivation à aider les autres, de nouvelles perspectives face à la vie et au sport, un renforcement personnel (les sentiments d'être plus fort et meilleur qu'avant). Sur la base de ces dimensions, un modèle conceptuel du processus de résilience chez les sportifs a été créé. Celui-ci met en évidence que l'adversité dans le sport produit des émotions désagréables et des luttes mentales à partir desquelles l'athlète produira des stratégies d'adaptation cognitives et comportementales. Par conséquent, cela permet d'amener des résultats positifs reliés à un processus de croissance personnelle, et l'acquisition de nouvelles ressources personnelles. Ces auteurs ont conclu que ce sont les ressources personnelles et les influences socioculturelles qui sont les déterminants du processus de résilience. En outre, le modèle conceptuel de la résilience présenté ici est suggéré comme cadre préliminaire pour les chercheurs qui s'intéressent à l'étude de la résilience dans le sport (Galli & Vealey, 2008).

Le modèle de la résilience psychologique dans le sport de Fletcher et Sarkar (2012)

Galli et Gonzalez (2015) ont rapporté que Fletcher et Sarkar (2012) ont abordé certaines lacunes laissées par le modèle de Galli et Vealey (2008). En effet, Galli et Vealey (2008) ont minimisé l'importance des caractéristiques personnelles des athlètes dans la détermination de l'adaptation positive qui s'est produite. Ainsi, Fletcher et Sarkar (2012) ont voulu connaître quelles étaient ces caractéristiques, c'est-à-dire, les qualités psychologiques qui ont permis aux champions olympiens de faire preuve de résilience durant leur parcours. Les athlètes ont été amenés à partager leurs expériences de résistance à la pression et à l'adversité vécues pendant leur parcours sportif. Les athlètes de l'étude ont tous mentionné qu'ils avaient dû faire face à des

périodes prolongées où ils ont eu à vivre et à supporter beaucoup de pression. Les résultats ont indiqué que plusieurs facteurs psychologiques ont influencé le niveau de résilience chez les athlètes dans le sens où ils ont eu une portée sur les évaluations qu'ils faisaient des défis qu'ils devaient relever, et sur l'évaluation qu'ils faisaient de leurs propres pensées (métacognition), et conséquemment ont su protéger les athlètes de haut niveau contre les effets néfastes des facteurs de stress, permettant à ceux-ci d'adopter une réponse facilitatrice cognitive ou comportementale. Par exemple, la prise d'action (s'entraîner plus fort) a été une réponse facilitatrice comportementale chez la majorité des olympiens à la suite de l'évaluation du contexte d'adversité (non sélectionné dans l'équipe). En outre, la méta-cognition serait associée aux connaissances que possède un individu, ainsi qu'au fait de contrôler ses pensées (Flavell 1979, cité par Fletcher & Sarkar, 2012). Selon Fletcher et Sarkar (2012), la méta-cognition serait conçue selon trois différentes manières de contrôler sa cognition (ses pensées) chez un athlète. Premièrement, «la connaissance méta-cognitive» aiderait les athlètes à être conscient de leurs objectifs malgré les situations difficiles rencontrés. Deuxièmement, «les compétences méta-cognitive» aideraient les athlètes à trouver des stratégies psychologiques spécifiques selon le contexte afin de contrôler leurs pensées et leurs images perçues, telles que la relaxation, la visualisation, et le fait de se parler à soi-même. Troisièmement, «l'expérience méta-cognitive» influenceraient les performances des athlètes d'une manière facilitative ou débilative selon leur expérience antérieure. À cet égard, Fletcher et Sarkar (2012) ont confirmé que la méta-cognition était un facteur crucial à la résilience.

Les facteurs psychologiques ayant été identifiés dans cette étude sont les suivants : 1) la personnalité positive ; 2) la motivation ; 3) la confiance ; 4) la concentration ; 5) la perception d'un support social. Fletcher et Sarkar (2012) ont mentionné que le modèle émergent de leur

étude sur la résilience psychologique doit être reconnu comme un concept global qui englobe les facteurs de stress (l'adversité), les facteurs de protection (facteur psychologique), l'évaluation du défi et métacognition (un regard sur ses propres pensées), et les réponses facilitatrices apportées par les athlètes (*voir figure 1*). En somme, en contexte d'adversité, ce sont les facteurs psychologiques qui soutiennent les athlètes dans l'évaluation des situations stressantes et le recours à la métacognition, influençant ainsi la réponse qui les mènera vers une performance sportive optimale. À cet égard, les auteurs ont souligné que les athlètes ayant eu recours aux facteurs psychologiques de la résilience ont par la suite évalué les facteurs de stress comme des défis et des opportunités de croissance. Ils ont aussi souligné que ces facteurs psychologiques leur ont permis d'avoir recours à la métacognition (ex : pour contrôler leurs pensées). À cet effet, influencés par les facteurs psychologiques, une réponse facilitatrice fut adoptée chez les athlètes résilients telle que le fait de redoubler d'effort, la prise d'action, le contrôle des pensées et des émotions, une meilleure prise de décisions, une amélioration dans leur réflexion, une augmentation dans l'engagement face à la tâche. Pour conclure ce modèle sur la résilience, Fletcher et Sarkar (2012) ont confirmé que leur modèle sur la résilience psychologique intègre le processus mental fait par l'athlète, ce que n'avait pas mis en évidence par Galli et Vealey (2008). Au sein même de ce processus, c'est l'interaction de plusieurs facteurs psychologiques qui déterminent si un individu est apte à faire preuve de résilience (Fletcher & Sarkar, 2012). Galli et Gonzalez (2015) ont souligné que l'étude de Fletcher et Sarkar (2012) est considérée comme une étape importante en recherche sur la résilience dans le sport puisque pour la première fois le concept de la métacognition a été présenté comme étant un aspect intégré au processus de la résilience. À ce sujet, ce modèle a été retenu pour notre cadre théorique.

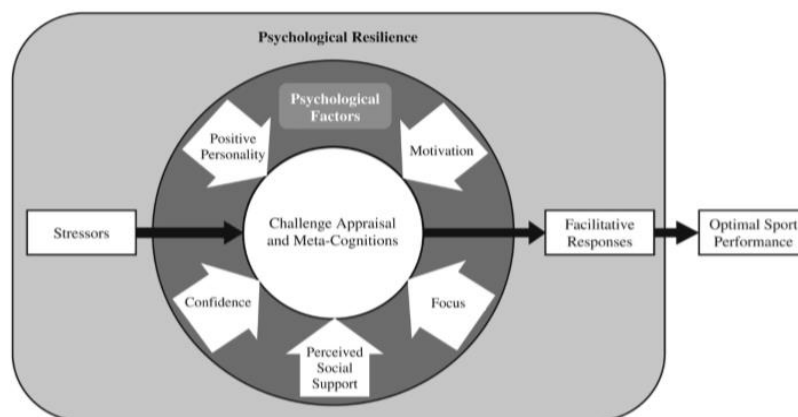


Fig. 1. A grounded theory of psychological resilience and optimal sport performance.

Figure 1 : Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.

Synthèse des modèles

Le modèle de résilience de Richardson, Neiger, Jensen & Kumpfer (1990) a permis de connaître diverses formes de réintégration qui peuvent être accessibles à la suite d'événements perturbateurs vécus par l'individu. Ce modèle a permis d'exposer certains facteurs de protection et d'identifier des qualités de la résilience qui amenaient l'individu à faire preuve de résilience. Bien que ce modèle soit intéressant, notre objectif n'était pas de connaître les formes de réintégration vécues par les athlètes puisque notre étude visait uniquement la résilience et que la forme de réintégration résiliente de ce modèle visait l'identification de nouvelles qualités de la résilience. Or, l'avenue choisie pour notre étude était d'identifier les facteurs auxquels les athlètes avaient eu recours pour surmonter leur contexte d'adversité. En outre, il ne s'agissait pas d'examiner les qualités qui se sont ajoutées à la suite d'événements perturbateurs mais bien celles présentes sur le parcours des athlètes. Quant au modèle de Galli et Vealey (2008) qui s'est basé sur le modèle de Richardson et al., (1990), il a permis d'examiner la résilience dans le contexte du sport en mettant en évidence cinq dimensions intégrées à l'expérience de la

résilience chez les athlètes. Toutefois, tel que l'on rapporté Galli et Gonzalez (2015), ce modèle présente certaines lacunes puisque les auteurs auraient minimisé l'importance des caractéristiques personnelles des athlètes dans la détermination de l'adaptation positive qui s'est produite. En fait, bien que Galli et Vealey (2008) ont mis en évidence certaines ressources personnelles qui sont semblables aux facteurs psychologiques répertoriés par Fletcher et Sarkar en 2012, ces chercheurs n'ont pas mis au centre de leur modèle de la résilience les ressources personnelles comme étant déterminantes au sein de ce processus, principalement lors de l'évaluation des défis rencontrés. Or, le modèle de Fletcher et Sarkar (2012) soulignent justement que les facteurs psychologiques auxquels les athlètes ont recours ont une influence cruciale sur l'évaluation des défis qu'ils rencontrent ainsi que sur leur métacognition (contrôle de leur pensée) leur permettant de faire preuve de résilience dans des contextes d'adversité. En effet, Fletcher et Sarkar (2012) ont présenté un modèle qui révèle que c'est le recours aux facteurs psychologiques qui déterminent si un individu est apte à faire preuve de résilience puisque ceux-ci aident l'athlète à évaluer positivement un défi. En ce sens, le modèle de Fletcher et Sarkar (2012) comportait un aspect intéressant à l'égard de notre objectif d'étude puisqu'ils ont mis en évidence différents facteurs psychologiques qui ont permis aux champions olympiens de faire preuve de résilience durant leur parcours. Dans cette optique, leur modèle permettait d'examiner les facteurs psychologiques relevés dans la littérature par Fletcher et Sarkar (2012) et ce, chez les joueurs de hockey universitaires tout en s'attardant à l'émergence de nouveaux facteurs psychologiques pour amener de nouvelles connaissances dans le domaine sportif.

Par ailleurs, bien qu'il aurait été intéressant de faire des liens entre les contextes d'adversité (les facteurs de stress), les facteurs de protection (les facteurs psychologiques de la résilience), l'évaluation du défi et la métacognition, ainsi que les réponses facilitatrices apportées

par les athlètes, le but de notre étude était d'identifier les facteurs psychologiques qui soutiennent les athlètes dans l'évaluation des situations stressantes influençant ainsi la réponse qui les mènerait à faire preuve de résilience pour aller jusqu'au bout de leurs années d'éligibilité. Puisque ce sont les facteurs psychologiques qui apportent une influence cruciale sur l'évaluation des défis rencontrés et la métacognition de l'athlète en contexte d'adversité, l'amenant à faire preuve de résilience, nous nous sommes attardés sur ceux-ci.

Le modèle de Fletcher et Sarkar (2012) était intéressant puisqu'il intégrait les facteurs de stress rencontrés par l'athlète (ses contextes d'adversité), les facteurs psychologiques déterminants dans l'expérience de la résilience, et la performance optimale (terminer sa carrière universitaire jusqu'à l'accomplissement des années d'éligibilité).

Cadre conceptuel

Cette étude sous-tend plusieurs concepts. À ce sujet, cette section portera une attention particulière sur différentes épistémologies des concepts. Dans un premier temps, le concept de la résilience sera abordé sous l'angle d'un processus qui se développe. Puis, le concept d'adversité sera défini d'un point de vu sportif. Enfin, les concepts traitant des facteurs de protection et de l'adaptation positive seront examinés en portant une attention particulière à leur signification dans le milieu sportif.

La résilience un processus qui se développe

La résilience est un processus dynamique qui peut changer à travers le temps (Windle, 2011). Ce processus dynamique prend place grâce à l'interaction entre les caractéristiques personnelles et l'environnement de la personne (Secades et al., 2016; Galli & Vealey, 2008 ; Richardson et al., 1990 ; Sarkar & Fletcher, 2013). Par ailleurs, le concept de résilience est un processus associé à une capacité qui se développe au fil du temps par l'entremise du contexte

dans lequel vit la personne (Sakar & Fletcher, 2014). De plus, Windle (2011) a confirmé que le niveau de résilience d'un individu faisant face à de l'adversité est variable dépendamment des ressources qu'il possède et de l'environnement dans lequel il vit. Les modèles émergent de Richardson et al., (1990) et de Galli et Vealey (2008) expliquent bien ce processus. Ces deux modèles soutiennent le fait qu'à la suite d'un événement d'adversité, l'individu se voit acquérir non seulement de nouvelles ressources personnelles telles des qualités résilientes, mais prend davantage conscience de son environnement social et du soutien provenant de son entourage. Conséquemment, l'individu change sa perspective face à la vie et devient plus apte à combattre lorsque surviennent des événements ultérieurs difficiles (Richardson et al., 1990 ; Richardson, 2002 ; Galli & Vealey, 2008 ; Fletcher & Sarkar, 2012). C'est donc l'exposition aux contextes d'adversité qui permet à l'individu d'augmenter son niveau de résilience (Richardson, 2002; Sarkar, Fletcher & Brown, 2015). En d'autres mots, pour devenir résilient, l'individu doit être confronté à de l'adversité afin de développer de nouveaux facteurs de protection, qui par conséquent l'amène à être plus fort et plus équipé lors d'une éventuelle confrontation aux adversités (Richardson et al., 1990).

Contexte d'adversité

L'adversité est définie par Wright, Masten, et Narayan, (2013) comme étant une expérience menaçant le développement et l'adaptation de la personne. Dans le sport, les athlètes de haut niveau peuvent être confrontés à différents types de contextes d'adversité lorsqu'ils désirent se rendre à des niveaux élevés ou encore lorsqu'ils veulent performer (Sarkar & Fletcher, 2013). À cet égard, les athlètes de haut niveau se retrouvent dans des contextes sportifs leur demandant une gestion du stress adéquate afin de performer et d'accomplir leurs objectifs sportifs (Sarkar & Fletcher, 2013). Sarkar et Fletcher (2013) ont mentionné qu'un contexte

d'adversité rencontré par l'athlète fait référence à un évènement significatif de la vie (relié au sport ou non), et/ou des facteurs de stress quotidiens vécus de façon chronique. À ce sujet, Sarkar et Fletcher (2013) ont expliqué qu'il était pertinent de prendre en compte les facteurs de stress quotidien non relié au sport puisque selon ces auteurs, ces facteurs peuvent suivre les athlètes dans leur contexte sportif. Premièrement, dans une revue de littérature, Sarkar et Fletcher (2014) font état de plusieurs facteurs de stress qui ont été associés à la résilience chez les athlètes de haut niveau. Ainsi, trois catégories et quatorze sous catégories de facteurs de stress ont été mis en évidence : 1) la performance compétitive (préparation, blessures, pression, sous-performance, attentes, présentation personnelle, rivalité) ; 2) l'organisation sportive (leadership, culture, problèmes d'équipe, logistique, problèmes d'environnement, problèmes personnels, performance dans le sens où c'est l'organisation sportive qui procure la structure de réhabilitation en cas de blessures, et la diète de l'hydratation) ; 3) les évènements non sportifs de la vie (l'interface entre la vie et le travail, les problèmes de la vie, la mort d'un être significatif). Mellalieu, Neil, Hanton, et Fletcher (2009) ont également identifié des facteurs de stress vécus par un athlète. Il s'agit entre autres d'attentes internes ou externes, de blessures, de la rivalité inter-équipe et intra-équipe, d'une préparation physique ou mentale inadéquate, des problèmes de sélection (ex : être réserviste ou craindre de ne pas jouer le prochain match), des problèmes relationnels intra-équipe, et de la présentation de soi. Deuxièmement, concernant les évènements significatifs de la vie, ceux-ci peuvent être reliés à une blessure majeure menaçant la carrière sportive (Fletcher & Sarkar, 2012), un échec sportif significatif (Galli & Gonzalez, 2015), un décès d'un proche (Sakar & Fletcher, 2014), la maladie (Sarkar & Fletcher, 2013), un abus émotionnel de la part de l'entraîneur (Stirling & Kerr, 2008), un stress post-traumatique (Shearer, Mellalieu, & Shearer, 2011), une transition de carrière (Galli & Vealey, 2008). À cet égard, Pinquart (2009) a

mentionné que les facteurs de stress vécus quotidiennement peuvent causer un impact psychologique plus grand qu'un événement significatif. Par ailleurs, un contexte d'adversité dans le sport peut provenir de plusieurs événements décevants tels que le fait d'être non sélectionné dans une équipe, et cela à maintes reprises, de vivre plusieurs échecs sportifs significatifs, de subir une ou des blessures importantes, ainsi que le fait d'être désavantagé en raison de troubles politiques (Sarkar, Fletcher, & Brown, 2015; Sarkar & Fletcher, 2014). En outre, dans leur étude qui avait comme objectif d'explorer les expériences d'adversité ainsi que les conséquences de celles-ci auprès d'athlètes féminines de haut niveau, Tamminen, Holt, et Neely (2013) ont identifié plusieurs contextes d'adversité : des baisses de performances à répétitions, des conflits avec l'entraîneur, des cas d'intimidation, des troubles de l'alimentation, et des blessures. Les participantes à l'étude ont affirmé avoir subi une perturbation émotionnelle, de l'isolement et un retrait par rapport à l'équipe, ainsi qu'une remise en question de l'identité et de leurs habiletés en tant qu'athlète. Reid (2012) a également rapporté qu'un contexte d'adversité peut occasionner une perte de confiance en soi. Plus précisément dans le sport du hockey, Herbison, Martin, et Sarkar (2016) ont identifié plusieurs contextes d'adversité dans leur étude auprès de joueurs de hockey professionnels, reliés ou non au sport tels que : les blessures ; ne pas avoir été repêché dans la ligue nationale ; la compétition intra-équipe ; le décès d'un proche ; et un handicap physique. Par ailleurs, l'adversité peut varier en termes de gravité dépendamment de l'évaluation subjective de l'athlète, or ce n'est pas l'événement qui détermine la gravité de l'adversité mais l'évaluation que l'athlète lui confère (Tamminen, Holt, & Neely, 2013). Par exemple, les facteurs psychologiques de la résilience permettent à l'athlète d'évaluer positivement un contexte d'adversité lui permettant de voir celui-ci comme un processus et une opportunité à grandir (Fletcher & Sakar, 2012).

Facteurs de protection

Les facteurs de protection ont été définis par Rutter (1985) comme étant « des influences qui modifient ou améliorent la réponse d'une personne à un danger environnemental qui prédispose à un résultat inadapté » (traduction libre, p.600). Rutter (1987) a expliqué que les facteurs de protection jouent quatre rôles face à l'adversité : 1) diminue les risques d'impact ; 2) diminue les réactions négatives ; 3) maintient le sentiment de l'estime de soi et de l'auto-efficacité ; et 4) ouvre aux nouvelles opportunités. Non seulement les facteurs de protection permettent de contrer les effets négatifs des facteurs de stress faisant partie des contextes d'adversité, mais ils permettent également de les surmonter (Fletcher & Sarkar, 2012). En fait, les facteurs de protection sont des qualités résilientes (Sarkar & Fletcher, 2013) puisqu'ils aident l'athlète à évaluer un contexte d'adversité positivement, et conséquemment à y faire face en mettant en œuvre un comportement résilient (Fletcher & Sarkar, 2013; Sarkar & Fletcher, 2014; Murphy & Tammen, 1998). Plus précisément, ces facteurs permettent à l'athlète de percevoir un événement stressant comme un défi au lieu d'une menace (Fletcher & Sarkar, 2012). À ce sujet, Garmezy (1991) a étudié les facteurs de protection qui protégeaient les individus dans un contexte de pauvreté. Il est parvenu à générer trois dimensions : 1) la personnalité ; 2) la cohésion familiale ; et 3) la disponibilité et l'utilisation du support social. Dans le même ordre d'idées, Fletcher et Sarkar (2012) ont identifié cinq facteurs de protection dans un contexte sportif soit une personnalité positive, la motivation, la confiance, la concentration, et le soutien social perçu. D'ailleurs, Murphy et Tammen (1998) ont expliqué que ces construits (motivation, confiance, et concentration) représentent des traits psychologiques. En fait, ces construits doivent être vus comme des déterminants qui permettent une adaptation positive à la suite d'un contexte difficile (Gaudreau & Blondin, 2002; Lazarus & Folkman, 1984; Schinke, Battocchio, Dube,

Lidor, Tenenbaum, & Lane 2012; Galli & Gonzalez, 2015). Ainsi, les facteurs de protection jouent un rôle crucial dans le niveau de résilience chez un individu dans le sens où plus il en possède, plus celui-ci est équipé à faire preuve de résilience (Windle, 2011; Rutter 1987).

L'adaptation positive

La résilience est manifeste lorsque à la suite d'une expérience d'adversité vécue s'ensuit une adaptation positive chez l'individu grâce à la mise en œuvre de facteurs de protection (Fletcher & Sarkar, 2013). Cette adaptation positive peut lui permettre de se rétablir (Schinke, Battochio, Dube, Lidor, Tenenbaum, & Lane, 2012), d'aller à un niveau supérieur (Wright, Masten, & Narayan, 2013) et également faire émerger de nouvelles qualités psychologiques (Linley, 2003). Dans cette optique, bien que le retour à un état homéostatique à la suite d'un contexte difficile soit positif, l'adaptation positive s'en différencie puisque non seulement le retour à un état homéostatique est présent, mais de nouvelles caractéristiques personnelles sont acquises par l'individu lui permettant de se propulser vers l'avant (Linley, 2003). L'adaptation positive est aussi observable lorsqu'un individu est à risque de développer des problèmes psychopathologiques à la suite d'un contexte d'adversité, mais qui toutefois ne présente aucun symptôme, et réussit à se rétablir à des niveaux bien au-delà de ce qu'on se serait attendu de lui (Luthar & Zelazo, 2003; Wright, Masten, & Narayan, 2013; Rutter, 1985). Dans un contexte sportif, Schinke et al., (2012) définissent l'adaptation positive comme étant la capacité de l'athlète à restaurer de manière adéquate un sens émotionnel et psychologique à la suite de la confrontation d'adversité. Par ailleurs, les résultats de Galli et Vealey (2008) ont mis en évidence que l'adaptation positive chez les athlètes s'est fait de manière progressive compte tenu des variations qui se produisent au niveau de leurs pensées. À cet effet, l'adaptation positive fait référence aux actions entreprises par l'individu afin de s'adapter face à une situation stressante

(Gaudreau & Blondin, 2002). En somme, ce sont les qualités résilientes qui permettent à un athlète de s'adapter positivement à la suite d'un contexte difficile (Schinke et al., 2012) alors que de ce processus, de nouvelles caractéristiques peuvent voir le jour (Linley, 2003).

Pour réaliser les objectifs de cette étude, le cadre théorique de Fletcher et Sarkar (2012) a été choisi puisqu'il propose un modèle de la résilience à partir de facteurs psychologiques qui permettent à l'athlète de surmonter des contextes d'adversité.

Cadre théorique

Les facteurs psychologiques de la résilience

Les facteurs psychologiques de la résilience sont vus comme étant des facteurs de protection dans le sport, dans le sens où ils protègent l'athlète des effets négatifs des contextes d'adversité. (Fletcher & Sarkar, 2012; 2013; Sarkar & Fletcher, 2014). La théorie de Fletcher et Sarkar (2012) explique que c'est l'interaction de plusieurs facteurs psychologiques qui détermine si un individu fait preuve de résilience en réponse aux contextes d'adversité présents sur son parcours. Il s'agit de facteurs de protection qui influencent et améliorent la réponse apportée par le sportif aux prises avec des facteurs de stress (Fletcher & Sarkar, 2012) qui initialement le prédisposeraient à une « mésadaptation » (Rutter, 1985). En ce sens, ces facteurs influencent l'athlète à percevoir la situation stressante comme un défi et une opportunité de croissance au lieu d'une menace, lui permettant ainsi de surmonter les contextes d'adversité en adoptant une réponse facilitatrice cognitive ou comportementale (Fletcher & Sakar, 2012 ; Sarkar & Fletcher, 2014). En fait, ces facteurs doivent être vus comme des déterminants des stratégies d'adaptation (Gaudreau & Blondin, 2002). En ce sens, Nicholls, Levy, Thompson, et Perry (2016) ont confirmé que l'évaluation d'une situation stressante influence la sélection des stratégies d'adaptation. Ainsi, une évaluation de menace mène à des stratégies d'adaptation négative

(Gaudreau, Nicholls, & Levy, 2010), tandis qu'une évaluation de défi mène à des stratégies d'adaptation positive (Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003). A ce sujet, la réponse de l'athlète face aux facteurs de stress dépend de l'évaluation faite en regard du facteur de stress et de son importance, par exemple un athlète peut répondre de manière plus adéquate qu'un autre devant le même facteur de stress (Schinke et al., 2012). C'est là que les facteurs psychologiques de la résilience interviennent puisqu'ils permettent au sportif d'entrevoir la possibilité de surmonter les contextes d'adversité dans lesquels il se trouve (Fletcher & Sarkar, 2012). Ainsi, Fletcher et Sarkar (2012) ont identifié cinq principales familles de facteurs psychologiques chez les athlètes ayant fait preuve de résilience :

1) La motivation

Un niveau optimal de motivation influence grandement le niveau de résilience des athlètes dans le sens où elle les amène à s'engager et propulse leur désir de performer dans des situations difficiles (Sarkar & Fletcher, 2014). En ce sens, elle soutient l'énergie, la direction, et la persévérance de l'athlète dans l'obtention du but visé (Ryan & Deci, 2000). La motivation contribue positivement à une adaptation et un fonctionnement optimal chez un individu (Reeve, 2017). De plus, les comportements sont guidés par la motivation vers la fixation d'objectifs à atteindre (Bandura 1977 cité par Ridder & Wit, 2006). De plus, dans la littérature, la motivation est associée à la théorie de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 1985). Il existe trois types de motivation : 1) l'amotivation ; 2) la motivation extrinsèque ; 3) la motivation intrinsèque. À cet effet, la motivation intrinsèque comporte trois sous-catégories : la connaissance, l'accomplissement, la stimulation. La motivation extrinsèque intègre quatre sous-catégories : régulation externe, régulation introjecté, régulation identifié, régulation intégré (Ryan & Deci, 2000). D'ailleurs, Mallet et Hanrahan (2004) ont parlé de deux types de motivation, soit

intrinsèque et extrinsèque et ont expliqué que les athlètes résilients ont démontré être davantage disposés à intégrer et à internaliser une motivation extrinsèque. Sarkar et Fletcher (2014) ont rapporté que dans leur étude en 2012, la motivation de l'athlète peut être associée à diverses sources telles que : 1) la passion du sport ; 2) l'atteinte des objectifs de façon progressive ; 3) la reconnaissance sociale ; 4) la démonstration de son niveau de compétence ; et 5) la démonstration de sa valeur aux autres. Ces sources de motivation ont été analysées et catégorisées afin de bien identifier la présence de ce facteur psychologique chez les participants.

2) La concentration

La concentration dans le sport est une capacité de l'athlète à rester concentrer sur les demandes importantes associées à la compétition tout en éliminant de ses pensées les distractions qui pourraient venir entraver ses performances (Moran, 1996). D'ailleurs la concentration est souvent accompagnée de grandes réussites sportives (Moran, 1996). En fait, la concentration permet de mettre en branle un processus cognitif positif lors d'évènements stressants permettant ainsi aux athlètes de faire preuve de résilience (Sakar & Fletcher, 2014). À cet effet, la concentration protège les athlètes dans la mesure où elle permet l'emploi de stratégies cognitives accentuant l'attention portée sur les éléments importants de la tâche (Mallett & Hanrahan, 1997). Ainsi, malgré les facteurs de stress, les athlètes possédant cette capacité sont capables de garder leur attention sur l'objectif visé, et de mettre de côté les objectifs à court terme pouvant venir entraver l'objectif à long terme (Sakar & Fletcher, 2014). Sarkar et Fletcher (2014) ont rapporté que dans leur étude en 2012, la concentration de l'athlète pouvait provenir de 5 caractéristiques. En effet, la concentration amène l'athlète à porter son attention sur 1) des aspects importants de la tâche et de se détourner de ceux moins importants ; 2) de se concentrer sur soi plutôt que de se laisser distraire par les adversaires ; 3) de se concentrer sur le processus plutôt que sur les

résultats ; 4) de rester attentif à la situation, de modifier son attention selon les demandes de la tâche ; et 5) d'être en mesure de désactiver la concentration portant sur le sport afin de diminuer le temps de réflexion sur les facteurs de stress associés (Sakar & Fletcher, 2014). À ce sujet, ces caractéristiques de la concentration ont été analysées et catégorisées afin de bien identifier la présence de ce facteur psychologique chez les participants.

3) *La confiance*

La confiance soutient les athlètes dans la rencontre de différents facteurs de stress en influençant positivement leurs réactions et leurs réponses à leur égard (Sarkar & Fletcher, 2014). La confiance se manifeste chez l'athlète par sa croyance en ses capacités à réussir dans un sport (Vealey, 1986). De plus, une confiance élevée influence positivement les pensées (concentration sur la tâche), les émotions (plaisir), et les comportements (langage corporel) de l'athlète, améliorant ainsi ses performances sportives (Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2009). Les sources de confiance peuvent être internes ou externes telles que les réussites antérieures, une préparation optimale, la visualisation, une conscience de soi, l'encadrement de l'entraîneur et des coéquipiers, l'avantage compétitif (Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007). Chez l'athlète, une confiance solide a été reportée comme étant nécessaire pour surmonter l'adversité, celle-ci lui permettant de maintenir un niveau de confiance optimal malgré les facteurs de stress présents dans son sport (Vealey & Chase, 2008). Plus précisément, la confiance permet de maintenir des croyances positives, protégeant ainsi les athlètes des facteurs de stress psychologiques et contextuels rencontrés dans le sport (Thomas, Lane, & Kingston, 2011).

4) *La perception d'un support social*

La perception d'un support social signifie le potentiel de soutien perçu par l'athlète, celui-ci provenant d'une variété d'agents sociaux disponibles au besoin tels que la famille, les entraîneurs, les coéquipiers, le personnel de soutien (Freeman, Coffee, & Rees, 2011). En outre, le fait de percevoir un support social est associé à la capacité de l'athlète à reconnaître qu'il possède un entourage supportant, puis à l'identifier (Fletcher & Sarkar, 2012). Quatre dimensions de support social ont été identifiées par Rees et Hardy (2000) comme étant nécessaires dans un contexte sportif : 1) émotionnelle (recevoir un réconfort) ; 2) affective reliée à l'estime de soi (encourager le sentiment de compétence) ; 3) informationnelle (recevoir des conseils) ; 4) tangible (assistance de ressources). La recherche souligne que le support social est d'une importance capitale dans la gestion des facteurs de stress de la vie (Hardy, Richman, & Rosenfeld, 1991) et qu'elle aide l'athlète à percevoir une compétition comme un défi au lieu d'une menace (Freeman, & Rees, 2009). La perception d'un support social se caractérise surtout chez l'athlète par sa manière de freiner les effets négatifs des facteurs de stress rencontrés et ainsi faire preuve de résilience (Sarkar & Fletcher, 2014).

5) La personnalité positive

Sarkar et Fletcher (2014) ont mis en évidence quelques traits principaux d'une personnalité positive qui peuvent influencer les réactions et les réponses positives apportées par l'athlète face à un contexte d'adversité : 1) le perfectionnisme adaptatif ; 2) l'optimisme ; 3) la compétitivité ; 3) l'espoir ; et 4) la proactivité. Le perfectionnisme adaptif fait référence au standard personnel élevé établi tout en minimisant les pensées sur les erreurs et les doutes (Sarkar & Fletcher, 2014). L'optimisme signifie avoir des attentes de résultats positifs, et attribuer ses erreurs de façon externe et contextuelle, ce qui permet de remonter plus facilement

la pente après les échecs (Coffee & Rees, 2011, cité par Sarkar & Fletcher, 2014). La compétitivité réfère au désir de réussir dans des situations interpersonnelles (Gill & Deeter, 1988, cités par Sarkar & Fletcher, 2014). L'espoir est associé à la poursuite de l'objectif préalablement établi chez l'athlète même s'il se trouve dans un contexte d'adversité, et qui lui permet de mettre en œuvre des actions telles que le fait d'augmenter son niveau d'effort afin de surmonter les facteurs de stress (Sarkar & Fletcher, 2014). La proactivité signifie saisir et agir sur les opportunités dans l'environnement jusqu'à l'obtention du but (Sarkar & Fletcher, 2014). Ces traits de la personnalité positive ont été analysés et catégorisés afin de bien identifier la présence de ce facteur psychologique chez les participants.

Donc, dans le cadre de la présente recherche, l'attention au niveau du cadre théorique de Fletcher et Sarkar (2012) a porté principalement sur les facteurs psychologiques identifiés dans leur étude. À ce sujet, dans le contexte de notre étude se réalisant auprès des joueurs de hockey universitaires, nous avons retenu que ces facteurs psychologiques sont des qualités résilientes importantes permettant à l'athlète d'être armé devant différents contextes d'adversité et par conséquent de les surmonter. D'où l'intérêt de les identifier auprès de nos participants afin de mieux comprendre ce qui anime la force de certains joueurs de hockey universitaires à surmonter les contextes d'adversités et à s'adapter positivement par la suite. Ainsi, nous avons identifié la présence des facteurs psychologiques chez nos participants. L'intérêt de cette étude était également de voir s'il y avait d'autres facteurs psychologiques en émergence chez les joueurs de hockey de niveau universitaire et en ce sens qui n'avaient pas été identifiés dans le modèle de Fletcher et Sarkar (2012).

Chapitre 3 – Méthode et Méthodologie

Épistémologie de recherche

Le constructivisme est l'épistémologie privilégiée pour la présente recherche. Le constructivisme révèle l'expérience unique vécue par un individu (Crotty, 1998). Entre autres, les connaissances sont développées et construites par l'individu lui-même (Jonnaert, 2002). L'approche constructiviste semblait idéale pour notre recherche étant donné qu'elle portait sur l'expérience des athlètes et leur façon personnelle d'aborder certaines situations. Celle-ci aide à comprendre ce qui a amené les individus à réagir avec résilience dans l'adversité et à surmonter les obstacles, car l'interprétation de l'individu demeure toujours une expérience subjective (Ménard & St-Pierre, 2014).

Dans le cadre de cette étude, la sélection des athlètes de niveau universitaire a été priorisée. Dans un premier temps, les joueurs universitaires ont été choisis puisque c'est un niveau élite reconnu sur le plan national et international et que celui-ci comporte plusieurs défis de taille. Dans un deuxième temps, ils ont été choisis en raison du fait qu'ils ont atteint un niveau élevé dans leur sport, mais aussi un niveau élevé sur le plan académique et qu'ils doivent concilier ces deux sphères en même temps. À cet égard, les joueurs universitaires sont susceptibles de vivre des événements de stress importants. En fait, les athlètes universitaires sont connus pour être à risque de détresse psychologique (Galli & Vealey, 2008 ; Pinkerton, Hinz, & Barrow, 1989) puisqu'ils sont inondés avec des défis qui peuvent affecter leur santé mentale et leur bien-être (Brown, Hainline, Kroshus, & Wilfert, 2014). Par conséquent, cette population d'athlètes vit beaucoup d'anxiété, de dépression, et de stress associé aux attentes de performance dans leur sport (Brown et al., 2014). En fait, cette population a été ciblée puisque ces athlètes

universitaires sont confrontés à plusieurs défis. À notre avis, ces défis exigent le développement de facteurs psychologiques de la résilience pour aider l'athlète à mener à bien son projet sportif. De plus, à notre connaissance aucune étude n'a été réalisée sur les facteurs psychologiques de la résilience mise en œuvre par les athlètes de ce niveau en utilisant le modèle de Fletcher et Sarkar (2012). À cet effet, Galli et Vealey (2008), lors de leur étude sur la résilience, avaient proposé que la recherche ultérieure devrait cibler les étudiants-athlètes dans le but de comprendre davantage leurs caractéristiques uniques qui les amènent à faire preuve de résilience.

Contextes universitaire (étudiant-athlète)

La contrainte de temps est un facteur de stress important chez l'athlète universitaire, car celui-ci doit concilier à la fois les études et le sport (Chartier, 2018). Plus précisément, l'athlète universitaire doit répondre à plusieurs demandes, telles que les pratiques, les entraînements, les rencontres, les sessions vidéo, les matchs, en plus des heures de classes (Rothschild-Checroune, Gravelle, Dawson, & Karlis, 2012). Ainsi, la gestion du temps et un grand niveau de responsabilité sont des atouts très importants chez un athlète universitaire (Chartier, 2018). En effet, celui-ci doit performer non seulement dans ses études en répondant aux nouvelles exigences de son programme scolaire, mais il doit également performer dans son sport (Chartier, 2018). De plus, les athlètes universitaires doivent faire face à un niveau de concurrence élevé afin de se tailler une place dans l'équipe (Chartier, 2018). À cet effet, Harenberg, Riemer, Karreman, et Dorsch, (2013) ont indiqué que la compétition intra-équipe est un phénomène omniprésent dans les sports universitaires. Enfin, la différence d'âge entre celui qui vient d'intégrer l'équipe et celui qui est à sa dernière année est un facteur de stress important (Chartier, 2018 ; Battochio, Schinke, Battochio, Halliwell, & Tenenbaum, 2010).

Contexte et culture au hockey

Le contexte au hockey comporte plusieurs facteurs de stress chez le joueur lui imposant la pression constante de performer afin de répondre aux attentes de l'équipe pour ne pas subir de rétrogradations, et pour obtenir et maintenir une place dans l'alignement (Battochio, Schinke, Battochio, Halliwell, & Tenenbaum, 2010). Par conséquent, la compétition intra-équipe est élevée, et représente un grand stress chez le joueur de hockey (Battochio, Schinke, Battochio, Halliwell, & Tenenbaum, 2010 ; Herbison, Martin, & Sarkar, 2016). En fait, cette compétition intra-équipe est si présente que plusieurs joueurs de hockey décident, malgré leur blessure, de continuer à jouer, et ce, même si celle-ci est majeure, dans le but de ne pas se faire remplacer par l'un de ses coéquipiers dans l'alignement (Herbison, Martin, & Sarkar, 2016). Ainsi, il existe beaucoup de comparaison entre les joueurs de hockey d'une même équipe (Herbison, Martin, & Sarkar, 2016). En effet, au niveau universitaire, c'est l'entraîneur qui décide du temps de jeu du joueur basé sur la comparaison de performance qu'il fait entre ses joueurs (Harenberg, Riemer, Karreman, & Dorsch, 2016). Toutefois, malgré cette présence de compétition intra-équipe, dans la culture du hockey, il est souvent mentionné par l'entraîneur que l'équipe passe avant tout. À cet effet, le fait d'être un « joueur d'équipe » est grandement valorisé et en ce sens, l'acceptation de son rôle est priorisée même si celui-ci est peu valorisant. Par conséquent, la compétition intra-équipe est peu révélée entre les joueurs, puisque dans cette culture les coéquipiers doivent être perçus comme des membres de la famille.

Méthodologie

La méthodologie représente les principes qui guident la façon de conduire une recherche et amène l'explication des méthodes de recherche utilisées (McGregor & Murnane, 2010). À cet effet, l'approche choisie est la phénoménologie descriptive établie par Edmund Husserl (Smith

& Sparkes, 2016). La phénoménologie descriptive est utilisée en recherche qualitative afin de comprendre comment se vit une expérience particulière chez les individus (Fortin & Gagnon, 2016). Plus précisément, la phénoménologie descriptive vise davantage à « décrire la signification d'une expérience particulière (le recours à des facteurs psychologiques de la résilience dans des contextes d'adversité dans le sport) telle qu'elle est vécue par des personnes (athlètes universitaires) à travers un phénomène (la résilience) » (Fortin & Gagnon, 2016, p.191). Ainsi, la collecte de données se fait auprès d'individus qui ont vécu une expérience du phénomène à l'étude (Fortin & Gagnon, 2016). À ce sujet, le phénomène à l'étude est la résilience. En fait, « on cherche à comprendre les caractéristiques essentielles d'un phénomène » (Dowling, 2007, cité par Fortin & Gagnon, 2016, p. 192). En ce sens, cette étude vise à identifier les caractéristiques reliées au phénomène de la résilience chez des athlètes universitaires ayant fait preuve de résilience.

Ainsi, dans un premier temps, la phénoménologie a été priorisée comme approche méthodologique puisque la résilience est un phénomène en soi. Dans un deuxième temps, nous voulions documenter une réalité en s'intéressant au vécu des joueurs de hockey universitaire, et ce, en fonction de leur perception. Plus précisément, on désirait comprendre l'expérience commune vécue par les joueurs universitaires afin de documenter leur réalité en lien avec le phénomène de la résilience. En ce sens, l'approche phénoménologique peut être utilisée lorsqu'un chercheur désire comprendre les expériences communes de plusieurs individus en lien avec un phénomène (Creswell, Hanson, Clark Plano, & Morales, 2007). En somme, pour étudier le phénomène de la résilience, cette étude a pris en compte le vécu des participants dans leur équipe sportive universitaire et la façon dont ils ont surmonté les contextes d'adversité sur leur

parcours, et à cet effet a documenté les facteurs psychologiques de la résilience mis en œuvre pour surmonter l'adversité.

Méthode

L'entrevue semi-dirigée était la méthode de prise de données. L'intérêt d'utiliser ce type de méthode dans le domaine de la psychologie sportive provient de la possibilité d'amener le participant à élaborer sur des histoires vécues, de faire part de ses émotions et ses expériences subjectives, ses systèmes de valeurs, et d'expliquer certains comportements en lien avec le sujet à l'étude tout en laissant place au participant pour élaborer en profondeur sur d'autres aspects qui lui semblent importants (Smith & Sparks, 2016). En ce sens, l'entrevue semi-dirigée a été notre méthode de collecte de données, car les questions ouvertes ont permis d'avoir accès à l'expérience subjective du joueur et conséquemment d'identifier les contextes d'adversité ainsi que les facteurs psychologiques de la résilience mis en œuvre tout au long du parcours du sportif. De plus, une deuxième méthode de collecte de données a été utilisée pour cette étude, soit le journal de bord. Le journal de bord est généralement utilisé pour rassembler les échanges entre le chercheur et le participant pendant la collecte des données ou l'analyse de celle-ci (Fortin & Gagnon, 2016). Cet instrument est également un moyen pour inscrire la réflexion personnelle du chercheur pendant la collecte ou l'analyse (Karsenti & Savoir-Zajc, 2011).

Échantillonnage

Nous avons privilégié un échantillonnage non probabiliste de type intentionnel puisqu'il permet d'avoir recours à un choix de participants selon des critères de sélection précis afin de bien représenter le phénomène étudié dans un contexte particulier (Fortin & Gagnon, 2016). Macnee et McCabe (2008) ont mentionné qu'il est crucial que l'échantillon représente de manière adéquate la population cible, car ce sont les expériences subjectives qui sont au centre

de l'étude. Plus précisément, les participants sont choisis selon les caractéristiques recherchées et selon le problème de recherche (Fortin & Gagnon, 2016). À cet effet, les critères d'inclusion pour notre étude étaient : 1) athlète ayant compétitionné au niveau universitaire (Usports/NCAA) ; 2) athlète ayant vécu des contextes d'adversité ; et 3) athlète ayant terminé ses années d'éligibilités universitaire malgré les contextes d'adversité. Les critères d'exclusions étaient : 1) athlète non-universitaire ; 2) athlète n'ayant pas été confrontés à des contextes d'adversité durant leur parcours universitaire ; et 3) athlète universitaire ayant participé dans une ligue autre que Usports ou NCAA ; 4) athlète n'ayant pas terminé ses années d'éligibilités universitaire. Un échantillonnage d'athlètes universitaires a été choisi, car ceux-ci ont atteint un haut niveau de performance tout en ayant fait face à des contextes d'adversité lors de leur parcours universitaire, démontrant ainsi une résilience élevée.

Pour les études phénoménologiques, Creswell (2007) conseil un nombre allant de 5 à 25 participants. Le choix de 5 à 25 participants pour représenter l'échantillon de cette étude phénoménologique s'est basé sur les propositions de Creswell, reconnu pour ses nombreux écrits sur les conceptions en recherche qualitative. À cet égard, il a proposé ce nombre puisque les entrevues utilisant cette méthodologie sont en profondeur et permet d'encaisser une grande information sur le phénomène à l'étude (Creswell, 2007). Ainsi, pour notre étude, 12 participants ont pris part à une entrevue semi-structurée. À cet effet, nous avons établi une liste de contacts en fonction du principe du premier arrivé, premier servi.

Description des participants

L'échantillon était constitué de joueurs de hockey de niveau universitaire. Celui-ci comprenait les participants suivants : 3 joueurs de hockey universitaire dont deux évoluaient

dans la ligue Usports³ et un dans la ligue NCAA⁴ (Div1) ; 9 joueuses de hockey universitaire dont trois évoluaient dans la ligue NCAA (Div1), et cinq dans la ligue Usports, et une ayant fait un transfert de la ligue NCAA (Div1) à la ligue Usports. Au moment de l'étude, les participants avaient entre 24 ans 35 ans. Cela faisait entre 6 mois et 12 ans que les participants avaient terminé leurs années d'éligibilité universitaire.

Stratégie d'analyse des données

L'enregistrement audio des entrevues ont été transcrites en verbatim. Une analyse thématique a été réalisée en respectant les six étapes proposées par Braun et Clarke (2006). Il s'agit d'une analyse thématique déductive et donc « théorique » (Braun & Clarke, 2006). Ce type d'approche permet d'analyser les données en essayant de les coder dans un cadre théorique déjà existant (Braun & Clarke, 2006). Ainsi, dans la présente étude, afin de répondre aux objectifs de recherche, les données ont été analysées selon le modèle de Fletcher et Sarkar (2012). Toutefois, bien que l'analyse déductive ait été priorisée afin de vérifier les facteurs psychologiques mis de l'avant par le cadre théorique, l'analyse inductive a également été mise en valeur afin de permettre l'émergence de nouveaux facteurs psychologiques non présents dans le modèle de Fletcher et Sarkar (2012). À cet effet, l'analyse thématique proposée par Braun et Clarke (2006) a permis d'analyser les données en adoptant à la fois une approche déductive et inductive. Les six étapes recommandées par Braun et Clarke (2006) consistent premièrement à lire les données plus d'une fois afin de se familiariser avec le contenu. Deuxièmement, les idées initiales ont ensuite été codées dans la marge. Troisièmement, les codes ont été rassemblés en thèmes déjà existants selon le modèle de Fletcher et Sarkar (2012), ainsi que de nouveaux thèmes potentiels. Quatrièmement, une vérification des extraits codés a été faite afin de s'assurer qu'ils

³ <https://usports.ca/fr>

⁴ <https://www.ncaa.com>

correspondent aux catégories thématiques et que l'ensemble de données correspondent aux thèmes. Cinquièmement, l'analyse a été poursuivie afin d'approfondir la spécificité de chacun des thèmes et ainsi de cibler l'histoire générale de l'analyse en générant des définitions précises en regard de chaque thème. La dernière étape a été de finaliser l'analyse des citations sélectionnées représentant chaque thème afin de répondre à la question de recherche.

Piste de vérification de l'étude

Une piste de vérification de l'étude a été privilégiée afin d'assurer la validité et la fiabilité de l'étude. Quatre mesures ont été prises.

Premièrement, puisque les biais et les suppositions du chercheur peuvent venir influencer la collecte des données et son interprétation (Rolls & Relf, 2006), dû au fait que le chercheur possède une expérience en tant que joueuse de hockey universitaire, une entrevue de « bracketing » a été réalisée. Cette entrevue a permis de prendre davantage connaissance des biais qui peuvent être présents, et ce, avant de commencer l'étude pour diminuer ceux-ci. À cet égard, la chercheuse a pris conscience que ses valeurs et ses expériences personnelles pouvaient influencer l'interprétation des données. Cette prise de conscience l'a aidée à comprendre qu'il était possible qu'elle puisse associer les expériences des participants à son cadre de référence. Par exemple, lors de cette entrevue, une question posée par l'intervieweur était de savoir ce que signifiait la résilience pour la chercheuse. Or, la définition de la résilience se trouvait légèrement différente des définitions que l'on retrouve dans la littérature. En fait, l'explication de la résilience se basait sur ses expériences personnelles. La chercheuse a donc constaté qu'elle avait attribué un aspect émotif et subjectif à ce qui devrait être objectif (une définition). De plus, la chercheuse a pu constater qu'il est beaucoup plus difficile de s'ouvrir à l'intervieweur sur ses

contextes d'adversité vécus. Cette prise de conscience lui a permis d'affirmer aux participants, avant l'entrevue, qu'aucune question ne pouvait faire l'objet d'une réponse obligée. C'est pourquoi, le journal de bord a été un outil important lors des entrevues pour prendre conscience des biais émergents afin de bien comprendre les points de vue des participants de manière objective et non de les faire correspondre à ses points de vue. Toutefois, malgré la prise de conscience des biais et des suppositions, il est impossible pour un chercheur de les mettre entièrement de côté et celui-ci finit par introduire une part de ses suppositions dans sa recherche (Crotty, 1998). De ce point de vue, l'expérience personnelle de la chercheure, en tant qu'ancienne joueuse de hockey universitaire, peut comporter certains avantages tel que le fait d'être empathique envers les participants lors des entrevues, ce qui peut les amener à s'ouvrir davantage (Ivey, Ivey, & Zazulak, 2018). En ce sens, lorsque notre recherche est en lien avec notre expérience personnelle, cela peut représenter un certain avantage considérant qu'un lien de confiance peut être établi plus facilement avec les participants. De plus, cette expérience de la chercheure peut être considérée comme un atout afin de bien s'immerger dans l'histoire du participant en plus de dresser un portrait réaliste de la culture du hockey telle qu'elle est.

Deuxièmement, afin de vérifier la pertinence des questions se retrouvant dans le questionnaire, une étude pilote a été entreprise plusieurs mois avant de débiter le recrutement des participants. Une étude pilote permet de tester et d'identifier la présence de lacunes dans les instruments de recherche pour y apporter des modifications avant d'entreprendre l'étude majeure (Lackey, & Wingate, 1998). À ce sujet, deux participants ont participé à l'étude pilote, ce qui a permis d'identifier certaines lacunes au niveau des questions et de les modifier. En effet, certaines questions n'étaient pas assez spécifiques à la question de recherche, et certaines

guidaient trop le participant. Cette étude pilote a également eu comme effet d'identifier certains biais présents dans les questions.

Troisièmement, afin d'ajouter de la rigueur dans la collecte et l'interprétation des données, la chercheuse a tenu un journal de bord pendant la recherche. Cet instrument de mesure a servi à inscrire les réflexions de la chercheuse, et ses biais possibles lors des entrevues. À ce sujet, le journal de bord a permis lors de la première entrevue de générer de nouvelles questions qui ont été réinvesties dans les autres entrevues. De plus, ce journal a permis de consigner certaines découvertes pour de nouvelles catégorisations émergentes. Par exemple, c'est lors d'entrevue que les participants ont précisé que le lâcher-prise les avait aidés dans leur parcours universitaire pour persévérer. De surcroît, le journal de bord a permis d'y inscrire des remarques pertinentes par rapport à des sous catégories qui pouvaient elles aussi émerger des entrevues, telle que l'empathie. Par ailleurs, le journal de bord a permis d'inscrire les réflexions quant à la réception des questions posées et d'apporter un ajustement dans les entrevues ultérieures. Par exemple, à la question : « quels facteurs ont influencé la façon dont vous avez réagi à cette adversité ? », les premiers participants ont réagi avec recul parce qu'ils ne semblaient pas comprendre le terme suivant de la question : « facteur ». Une remarque à cet effet a été inscrite dans le journal de bord concernant le terme « facteur ». Par conséquent, la question fut adaptée en utilisant plutôt le terme suivant : « caractéristiques personnelles ».

Quatrièmement, une validation des transcriptions a été faite auprès des participants, et ce, de la façon suivante : les verbatim ont été envoyés par courriel aux participants afin qu'ils valident le contenu. À la suite de cette demande, tous les participants ont envoyé un courriel à la chercheuse pour lui signifier leur accord avec le contenu présenté.

Cinquièmement, les éléments de nos résultats ont été vérifiés par l'entremise de deux stratégies utilisées. La première stratégie consistait à vérifier auprès des participants (member cheks) les données les concernant (Merriam, 2009). Cette stratégie permet de faire connaître aux participants l'interprétation des données du chercheur et de leur demander si celle-ci correspond à leur expérience (Merriam, 2009). À cet effet, chaque participant de l'étude a pris connaissance du chapitre des résultats et a confirmé auprès de la chercheuse que l'interprétation des données représentait adéquatement son expérience de résilience au niveau universitaire. La deuxième stratégie consistait à demander à un autre chercheur (peer review) de réviser la congruence des résultats émergents en fonction de l'interprétation des données (Merriam, 2009). À cet effet, nous avons soumis à un autre chercheur la partie intégrant l'interprétation des données émergentes afin qu'il puisse en valider le contenu.

Instrument prise de données

Scénario d'entrevue

Les questions de notre guide d'entrevue (Appendice 1) ont été inspirées du cadre théorique choisi pour répondre aux objectifs de la recherche, soit le modèle de la résilience psychologique de Fletcher et Sarkar (2012). Ainsi, chaque question a été développée dans le but d'identifier les différents facteurs psychologiques résilients chez l'athlète dans l'optique d'examiner premièrement de façon déductive leur association avec le modèle psychologique retenu, puis deuxièmement d'examiner de façon inductive celles qui pourraient émerger de la recherche.

En outre, les questions ont été formulées en tenant compte des écrits sur les facteurs psychologiques de la résilience au sein desquels Fletcher et Sarkar (2012) et Sarkar et Fletcher (2014) ont détaillé et élaboré en détail l'élaboration de leurs composantes. En fait, en 2014,

Sarkar et Fletcher ont fait un retour sur leur modèle mis au point en 2012 afin de détailler chacun de ces facteurs pour mieux les identifier chez les athlètes. Par exemple, pour la motivation, Sarkar et Fletcher ont affirmé que celle-ci était reliée à différentes sources telles que la passion du sport, l'atteinte des objectifs de façon progressive, la reconnaissance sociale, la démonstration de son niveau de compétence et le désir de prouver sa valeur aux autres. Afin d'identifier si l'athlète possédait la motivation comme qualité résiliente l'une des questions était la suivante : pourriez-vous identifier ce qui vous a motivé à poursuivre votre sport malgré un contexte difficile? (Voir appendice pour le scénario). Par ailleurs, en première partie de l'entrevue, soit avant le début des questions qui ont permis d'identifier les facteurs psychologiques de résilience, des questions ont été posées dans le but de connaître les contextes d'adversité vécus par le participant afin de dresser un portrait sur l'histoire d'adversité de chaque athlète. Ceci, dans l'objectif de comprendre la résilience mise en œuvre par l'athlète. À ce sujet, pour connaître les contextes d'adversité de l'athlète, Sarkar et Fletcher (2013) ont affirmé que les chercheurs se doivent d'évaluer à la fois les événements majeurs de la vie (reliés au sport ou non), ainsi que les facteurs de stress quotidiens. À ce sujet, les participants ont été invités à partager les contextes d'adversité les plus difficiles qu'ils ont eu à surmonter durant leur carrière universitaire reliés au hockey ou non. En somme, le questionnaire a été réparti en 8 sections : 1) description du profil de l'athlète, c'est-à-dire son âge, son plus haut niveau atteint, et sa plus grande réussite dans son sport ; 2) les contextes d'adversité, c'est-à-dire les situations d'adversité les plus difficiles rencontrées, les éléments de stress, et les obstacles vécus ; 3) la motivation, c'est-à-dire les motifs à vouloir persévérer dans un contexte d'adversité ; 4) la confiance, c'est-à-dire l'état de confiance durant l'adversité ; 5) la concentration, c'est-à-dire les aspects sur lesquels l'athlète se concentrait durant cette adversité ; 6) la perception d'un support social, c'est-à-dire le support

social perçu par l'athlète durant ces moments d'adversité ; 7) la personnalité positive, c'est-à-dire l'état d'esprit de l'athlète durant ces moments difficiles ; 8) l'identification d'autres facteurs psychologiques de résilience sont ceux ayant contribué à la persévérance de l'athlète. Ces questions ont été priorisées afin d'examiner la trajectoire résiliente de l'athlète pendant son parcours universitaires (4-5 années). Les participants ont également été interrogés de façon spontanée sur des sujets ponctuels durant l'entrevue pour recueillir des informations détaillées de leurs expériences.

En conclusion, les objectifs de cette étude étaient d'identifier les facteurs psychologiques qui ont permis aux athlètes universitaires de faire preuve de résilience.

Organisation de la recherche

Le certificat d'approbation du bureau d'éthique et d'intégrité de la recherche de l'Université d'Ottawa fut obtenu (Appendice 2) avant d'entamer la collecte des données. Par la suite, une affiche de recrutement fut publiée sur le réseau social Facebook. Les personnes intéressées à participer à l'étude ont alors contacté la chercheuse et celles répondant aux critères d'inclusion ont reçu une lettre d'invitation par courriel. Il s'agissait de participants potentiellement éligibles à l'étude. Toutefois, nous avons fait un changement au protocole qui a été accepté par le bureau d'éthique et d'intégrité de la recherche de l'Université d'Ottawa, ainsi que par le comité d'évaluateurs pour y inclure les joueurs masculins à l'étude. Parmi ce groupe, ceux répondant aux critères d'inclusion ont été retenus selon le principe du premier arrivé, premier servi et ce, jusqu'à l'obtention du nombre visé par l'étude. Ensuite, une rencontre a été planifiée avec chacun des participants selon le mode choisi pour l'entrevue, soit en personne ou en virtuelle à sa convenance. Parmi les 12 participants, quatre ont passé une entrevue en

personne, soit un sur le campus de l'Université d'Ottawa et trois à leur domicile alors que huit ont passé une entrevue en virtuel à l'aide de Skype. Ceux ayant passé une entrevue en personne ont d'abord dû lire et signer le formulaire de consentement dans un format papier, alors que ceux ayant passé une entrevue en virtuel ont dû lire et signer de manière électronique le formulaire de consentement avant de débiter l'entrevue. Avant l'entrevue, le chercheur s'est premièrement assuré de répondre aux questions du participant concernant le formulaire de consentement. Deuxièmement il a réitéré au participant le fait que toute information partagée resterait strictement confidentielle. Puis, avec le consentement du participant, l'entrevue fut enregistrée en utilisant un enregistreur vocal, et ce, sans mentionner le nom du participant, mais en lui attribuant un code qui a également été utilisé lors de l'analyse des données. Une fois l'entrevue terminée, le chercheur s'est assuré d'aviser le participant sur le fait qu'il lui serait attribué un pseudonyme afin de conserver l'anonymat. De plus, à la fin de l'entrevue, un consensus sur le mot de passe a été établi entre le chercheur et le participant puisque ce mot de passe allait être nécessaire pour ouvrir le verbatim du participant par courriel. Les entrevues ont duré entre 25 minutes et 1 heure et 3 minutes.

Chapitre 4 - Résultats

Cette partie présente les résultats des analyses réalisées au regard de l'objectif de la recherche qui était d'identifier les facteurs psychologiques de la résilience auxquels ont eu recours les joueurs de hockey de niveau universitaire pour surmonter les contextes d'adversité sur leur parcours universitaire et accomplir leurs années d'éligibilité. Le cadre d'analyse emprunté pour atteindre cet objectif de recherche soit, celui de Fletcher et Sarkar (2012) a permis de mettre en lumière les 5 facteurs psychologiques de la résilience auxquels ont pu recourir les participants de l'étude. Dans ce chapitre, nous donnons tout d'abord un aperçu sur les contextes d'adversité vécus par les participants pendant leur carrière universitaire. Puis, nous examinons les facteurs psychologiques de la résilience dans l'ordre suivant : premièrement la concentration, deuxièmement la confiance, troisièmement la motivation, quatrièmement la perception d'un support social, et finalement la personnalité positive. Précisons que les 12 participants ont eu recours à tous les facteurs psychologiques de la résilience, hormis celui de la confiance où seulement 11 participants y ont eu recours. Cette étude a également fait émerger trois nouveaux facteurs non présents dans le modèle de Fletcher et Sarkar (2012), soit le sentiment d'appartenance auquel ont eu recours 7 participants sur 12, la capacité à lâcher prise auquel ont eu recours 8 participants sur 12, et finalement la préservation de l'identité sociale auquel ont eu recours 10 participants sur 12. Ainsi, dans la partie qui suit, nous présentons les 8 facteurs en lien avec leurs caractéristiques propres. Pour ce faire, plusieurs tableaux représentant le nombre de participants ayant eu recours aux facteurs psychologiques de la résilience ainsi qu'à leurs caractéristiques respectives sont exposés. Le but premier étant d'examiner les facteurs psychologiques et leurs sous catégories les plus sollicités par les participants. L'utilisation des nombres a permis d'avoir une idée sur le pourcentage de participants ayant eu recours aux

différents facteurs et sous-catégories et d'établir des relations et d'émettre certaines constatations. Ainsi, c'est en s'inspirant des expériences des participants au niveau universitaire que chaque facteur psychologique sera illustré par des citations venant des transcriptions.

Contexte d'adversité

Les participants ont nommé différents contextes d'adversité qu'ils avaient vécus pendant leur carrière de hockey universitaire. Premièrement, le contexte d'adversité ayant été le plus rapporté par les participants, soit 8 participants sur 12, concernait des problèmes de sélection. Principalement, ceux-ci faisaient référence au fait de ne pas être choisi dans l'alignement, et ce, à maintes reprises, les obligeaient ainsi à être dans les estrades pendant les matchs. Deuxièmement, plusieurs joueurs ont rapporté avoir vécu, à un certain moment donné, des conflits avec certains coéquipiers. Plus précisément, certains coéquipiers prononçaient des propos blessants à leur sujet, et ce, par manque d'empathie à l'égard de leur situation. Troisièmement, des conflits avec l'entraîneur ont été mentionnés par plusieurs joueurs. Ces participants ont rapporté des cas d'intimidation et d'abus émotionnel de la part de l'entraîneur puisque celui-ci criait et les insultait, et ce, non seulement en tant que joueur mais aussi en tant que personne. Les joueurs ont avoué que ce contexte créait une mauvaise dynamique ainsi que des interactions difficiles entre eux et l'entraîneur. Quatrièmement, se retrouver loin de chez soi a été mentionné comme étant un contexte d'adversité par les participants ayant traversé la frontière pour jouer au niveau universitaire américain (NCAA). En effet, le fait de se retrouver à l'étranger et à des heures de distances de leur famille a été un contexte très difficile pour eux. Cinquièmement, les blessures ou les maladies ont été soulignées par certains joueurs comme étant une adversité compte tenu qu'ils étaient obligés de prendre un temps arrêt. Par conséquent, cela menaçait leur rôle et leur place dans l'équipe, leur préparation, et leur carrière sportive. Ces joueurs ont même avoué se

sentir à part du groupe pendant leur réhabilitation. Finalement, la perte de la passion du sport ainsi que le suicide de l'entraîneur chef en milieu de saison ont été rapportés respectivement par 2 participants.

Ces contextes d'adversité ont été particulièrement difficiles à surmonter puisque ceux-ci comportaient des facteurs de stress vécus au quotidien. En fait, durant ces contextes d'adversité, les participants ont avoué vivre beaucoup de remise en question, d'incertitude, de frustration, de déception, d'incompréhension, et ce, sur une période prolongée. En outre, les joueurs se sont questionnés à savoir s'ils poursuivaient ou abandonnaient leur sport. Ainsi, c'est grâce aux facteurs psychologiques présentés dans ce chapitre, que les joueurs ont été capables de poursuivre leur sport et de faire preuve de résilience.

La concentration

En ce qui concerne le premier facteur, la concentration, cette étude a démontré que les 12 participants ont utilisé ce facteur psychologique pour surmonter leur contexte d'adversité. En fait, les analyses ont démontré que leur concentration pouvait provenir de 4 caractéristiques propres à ce facteur qui ont été identifiées dans la littérature par Sarkar et Fletcher (2014) : 1) la désactivation de la concentration sur le sport; 2) la concentration sur le processus plutôt que sur les résultats; 3) la concentration sur soi plutôt que sur les autres; 4) la concentration sur la tâche. Toutefois, cette étude a permis l'émergence d'une nouvelle caractéristique au sein de ce facteur. En fait, pour surmonter l'adversité, 9 participants sur 12 ont précisé avoir eu recours au fait de se concentrer sur les aspects de leur situation qui leur était possible de contrôler. Nous avons donc identifié une nouvelle catégorie que nous avons appelé : la concentration sur les aspects contrôlables. À cet effet, les analyses ont démontré que cette caractéristique de la concentration fut la plus empruntée par les participants.

Tableau 1 : Nombre de participants ayant eu recours à des caractéristiques de la concentration

Caractéristiques de la concentration	Nombre de participants possédant la caractéristique sur 12 (total)
1) Désactivation de la concentration sur le sport	7/12
2) Concentration sur le processus plutôt que sur les résultats	2/12
3) Concentration sur soi plutôt que sur les autres	6/12
4) Concentration sur la tâche	5/12
5) Concentration sur les aspects contrôlables	9/12

Désactivation de la concentration sur le sport

Bien que les 12 participants aient eu recours à la concentration pour surmonter l'adversité, seulement 7 d'entre eux ont utilisé la désactivation de la concentration sur le sport. Pour ce faire, ils ont révélé soit : avoir changé d'environnement pendant l'été, par exemple en allant dans leur milieu familial ; avoir côtoyé des amis en dehors du contexte du hockey ; avoir vaqué à d'autres occupations plus paisibles telles que la méditation, l'écriture, le magasinage, se retrouver dans une animalerie, s'évader dans leurs études universitaires, se retrouver seul dans son propre espace sans la présence de coéquipiers pour décrocher complètement de ce contexte, s'évader dans un autre monde par la lecture, et se concentrer sur les relations amoureuses. Cette désactivation de la concentration sur leur sport avait permis à certains participants de décrocher du hockey, pour d'autres de regagner de la motivation, de relâcher le stress, de ne pas s'attribuer tout ce qui se passe au hockey dans leur vie, et de réorienter leurs pensées sur un autre aspect de la vie.

Ainsi, Rebecca a expliqué ce qui lui a permis de s'évader. Elle s'exprime de la façon suivante :

« Mettons que je suis bonne pour me focusser sur quelque chose vraiment fort là, ça fait que quand ça n'allait pas au hockey je me suis vraiment focussée sur l'école pis je prenais tout mon temps libre et je faisais des devoirs ».

Quant à Laura elle a précisé que c'est le fait d'avoir changé d'environnement qui l'a aidée :

« Je retournais chez nous pendant l'été. Ça, ça m'aidait aussi. Comme prendre un break de tout l'entourage [...] Mais juste le fait d'avoir changé d'environnement, comme j'ai dit ça m'a aidée, ça me redonné la motivation ».

Enfin, Annabelle a souligné que pour elle ce qui l'avait aidée était la lecture :

« Reading helps because it gets, it gets your mind off of what's bothering you and gets you kind of immersed in someone else's story, someone else's world ».

Se concentrer sur le processus plutôt que les résultats

Quelques participants (2/12) se sont concentrés sur le processus plutôt que sur les résultats. Cette forme de concentration a aidé les participants à surmonter les situations d'adversité. À cet effet, les participants ont mentionné que lors de périodes difficiles ils ont tenté de se concentrer sur ce qu'il était possible d'améliorer en lien avec le contexte qui pouvait amener une amélioration continue pour influencer les résultats de manière positive et contrer les échecs. Par exemple, se concentrer sur les faiblesses perçues et les problématiques vécues en examinant la contribution de l'entraînement hors glace. D'autres aspects associés au fait de rester concentré sur le processus plutôt que sur les résultats ont été nommés tels que se concentrer sur les entraînements sur la glace et sur l'effort à donner pendant les pratiques, sur les petites choses

à accomplir au quotidien, sur la préparation, sur la réhabilitation lors de blessures ainsi que sur les petits succès au jour le jour.

Par exemple, Thomas a laissé de côté le rêve (résultat ultime) pour se concentrer sur l'accomplissement du moment présent afin d'apprécier le processus qui mènerait au résultat final (rêve ultime) :

« So it was kind of finding that balance between, yeah dream big, but don't get so caught up in it that you're going to regret the way you've, you've gotten there. Because I was starting to learn that, like, Ok, getting there is important, but it's more about how I do it than actually just getting there ».

Quant à Kathia, elle a dit s'être concentrée sur le processus en ce sens :

« Moi j'essayais de me motiver à me préparer super bien pour chaque partie puis même pour les pratiques [...] Pour que ça change puis en essayant de me concentrer sur les petites choses que je pouvais faire pour changer mes résultats ».

Se concentrer sur soi plutôt que les autres

Parmi les 12 participants, 6 ont eu recours à la concentration sur soi plutôt que les autres pour surmonter leur adversité. Pour ce faire, ils ont révélé plusieurs stratégies mises en œuvre telles que le fait d'arrêter de se comparer avec leurs coéquipiers, se concentrer sur leur jeu plutôt que de se concentrer sur ce que l'entraîneur voyait et pensait, se concentrer sur leurs forces personnelles et non sur l'équipe. Cette concentration sur soi a aidé les participants à faire face aux contextes d'adversité puisqu'ils ont pris conscience qu'ils étaient les seuls à pouvoir amener un changement dans leur situation, à prendre conscience que ce n'est pas tous les joueurs qui

sont face à la même difficulté, à arrêter de chercher à savoir comment leur entraîneur les percevait, et à identifier leurs forces en tant que joueur.

Par exemple Kevin s'est exprimé en ce sens :

« Je me suis dit check, je vais me concentrer à jouer, puis je vais me concentrer à faire mes affaires, je ne me préoccuperai pas de qu'est-ce que lui il voit ou qu'il pense ».

Quant à Anne, elle a expliqué comment elle a tenté de se concentrer davantage sur elle-même :

« Je me concentrais un petit peu plus sur moi [...] Je pensais souvent à mes forces. Comme là, je disais ok admettons, ok ta force c'est patiner, ben concentre toi là-dessus ».

Se concentrer pleinement sur la tâche

Les participants (5/12) ont été en mesure de persévérer dans leur sport, malgré un contexte difficile, en restant pleinement concentré sur la tâche à effectuer en temps de match. Cette forme de concentration a permis aux joueurs de ne pas se concentrer sur les problèmes qui les entouraient, tel que des problèmes relationnels ou des blessures. En outre, les joueurs ont dû faire un effort mental pour réorienter leur attention uniquement sur la tâche qui les attendaient lors d'une partie de hockey.

Par exemple, Cauralie et Stéphanie ont expliqué s'être concentrées sur la tâche, c'est-à-dire sur leur rôle sur la glace afin de mettre de côté les problèmes auxquels elles faisaient face.

À ce sujet, Cauralie s'est exprimée de la façon suivante :

« Mettre mes choses personnelles de côté, puis vraiment penser au hockey pi faire ce que j'avais à faire sur la glace ».

Quant à Stéphanie, elle a exposé sa situation de la manière suivante :

« Ok je joue avec telle aujourd'hui ok on pense à ça et ça, tu sais on parle du hockey, ce n'était pas parler de lui (l'entraîneur), et de ce qui venait de se passer ».

Enfin, Kathia, a mentionné que le fait de se concentrer sur la tâche à effectuer lors d'un match l'a aidée à gérer les moments difficiles reliés aux problèmes de santé auxquels elle était confrontée :

« Ce qui m'a aidé aussi à gérer ça je pense que c'est que j'étais tellement vraiment intense et concentrée sur le hockey, donc si j'avais un rendez-vous et on avait une game le lendemain je pouvais apprendre n'importe quelle nouvelle (reliée à son état de santé) puis moi je me préparais pour la game du lendemain ».

Se concentrer sur les aspects contrôlables

Dans l'étude, les participants (9/12) ont souligné que lorsqu'ils étaient confrontés à des contextes d'adversité, une des façons de les surmonter était d'orienter leurs pensées sur les aspects qu'ils pouvaient contrôler. En ce sens, il s'agissait de se concentrer sur les contrôlables. Plus spécifiquement, les participants ont réalisé que certains éléments échappaient à leur contrôle. Ils se sont donc tournés vers les aspects de leur environnement qu'ils pensaient pouvoir contrôler. Cette concentration leur a permis d'agir sur ce qu'ils étaient en mesure de contrôler dans le moment présent au lieu de dépenser leur énergie sur les éléments non contrôlables qui ne dépendaient pas d'eux, tels que les décisions de l'entraîneur, et les inconvénients d'une blessure. Toutefois, malgré un contexte difficile et frustrant, les joueurs ont mentionné être capables de contrôler leur attitude, leur effort, et leur niveau de persévérance. Cette caractéristique de la concentration a permis aux joueurs d'accepter l'incontrôlable et de se tourner vers ce qui est

possible de contrôler. À cet égard, les participants se sont questionnés sur les aspects qu'ils étaient en mesure de contrôler sur leur parcours lorsqu'ils étaient en présence d'adversité.

Par exemple, à la suite d'une blessure, Kathia a expliqué qu'il était important de ne pas se concentrer sur ce qu'elle avait perdu, mais sur les choses qu'elle était en mesure de faire malgré sa blessure. Elle s'est exprimée de la façon suivante :

« Te concentrer sur c'est quoi la situation maintenant qu'est-ce que tu peux faire de mieux dans celle-là pour provoquer le meilleur résultat possible à partir de ça, donc quand t'as une blessure ben ton alimentation t'a encore un contrôle là-dessus [...] C'est vraiment de se concentrer sur les petits aspects même s'ils sont plus minimes, contrôler donc l'alimentation, le sommeil, les pensées positives, pi le reste de préparation mentale ».

Voici parmi plusieurs, deux joueurs de hockey qui ont souligné le fait qu'étant donné qu'il leur était impossible de maîtriser les décisions de l'entraîneur, ils se sont concentrés sur d'autres aspects qu'ils pouvaient contrôler.

Kevin a exposé sa situation de la façon suivante :

« Qu'est-ce que moi j'étais capable pour être meilleur dans le fond. C'était la seule affaire que moi je pouvais contrôler. Tu sais j'avais aucun contrôle sur qu'est-ce que le coach il décidait, si je jouais ou pas donc, je me suis dit, je vais contrôler ce que je suis capable ».

Quant à Émilie, elle a raconté ce qu'elle a vécu comme suit :

« Ben je ne peux pas contrôler les entraîneurs. Fait que tu sais, il y a juste vraiment ma performance en pratique. Mon effort que je pouvais contrôler. Tout ce que je donnais ».

En somme, tous les joueurs de hockey ont eu recours à la concentration pour surmonter leur contexte d'adversité. Toutefois, différentes caractéristiques de la concentration ont aidé les

participants à combattre pour faire face à leur situation d'adversité. Le prochain facteur qui suit, soit la confiance a également joué un rôle clé dans la résilience des participants.

La confiance

En ce qui concerne le deuxième facteur, la confiance, les analyses ont démontré que 11 participants ont eu recours à ce facteur psychologique qui les a aidés à surmonter les contextes d'adversité. C'est toutefois, en alimentant ou en préservant cette confiance qu'ils y sont parvenus. Ainsi, les participants ont su alimenter et/ou préserver leur confiance en soi malgré un contexte favorable à son amenuisement. Pour un des joueurs, il appert que sa confiance fut alimentée en se remémorant les expériences d'adversité similaires qu'il avait été capable de surmonter dans le passé. Ainsi, Nicolas a précisé qu'il avait déjà eu par le passé des expériences où les choses ne se sont pas passées comme il l'aurait voulu. Dans son discours intérieur, nous pouvons percevoir que c'est grâce à cette source, soit ses expériences antérieures qu'il a pu garder et utiliser la confiance pour surmonter une période difficile. Voici comment il s'est exprimé à ce sujet :

« J'ai surmonté des épreuves où ça ne fonctionne pas comme je veux depuis que je joue au hockey. Une autre embuche de plus, ce n'est pas comme si ça arrive out of nowhere. Je suis habitué que ça ne roule pas toujours comme je veux, donc quand j'ai une embuche je me dis juste un autre et on va passer par-dessus ».

Parmi les joueurs ayant eu recours à ce facteur psychologique pour surmonter leur contexte d'adversité, plusieurs ont alimenté leur confiance en se comparant avec leurs coéquipiers pour évaluer leur niveau de jeu sur la glace et leur forme physique. Lors de cette

démarche, le constat de leur évaluation les a amenés à percevoir qu'ils étaient de niveau supérieur à leurs coéquipiers. Conséquemment, cela a pu nourrir leur confiance.

Par exemple, dans un contexte où elle était rarement choisie dans l'alignement, Annabelle explique qu'elle croyait qu'elle était une bonne joueuse et qu'elle avait sa place à ce niveau. Toutefois, pour alimenter sa confiance, elle a cherché à se comparer aux autres coéquipières pour évaluer son niveau de jeu. Le résultat de son auto-évaluation indiquant qu'elle était de niveau supérieur, lui a permis d'alimenter sa confiance. Toutefois, les analyses ont montré qu'Annabelle a aussi cherché à préserver cette confiance. Pour ce faire, elle s'est raccrochée à l'idée que c'était peut-être juste l'entraîneur qui n'aimait pas son style de jeu :

« He didn't like my style of play because I just don't think I was his type of player. That's fine. You're not going to be everyone's type of player. So, I had to just keep telling myself like, I know you're a good player. You deserve to be here. You've earned it [...] And you see in practice and games that you're much better than who he's putting on the ice ».

En somme, Annabelle a su préserver sa confiance en se disant que c'était juste cet entraîneur-ci qui n'aimait pas son style de jeu, et en d'autres mots en attribuant le problème de la situation à l'entraîneur et non sur elle et son talent.

À l'instar d'Annabelle, d'autres joueurs ont su préserver leur confiance. Par exemple, ils se sont détachés du rôle et de l'étiquette que l'entraîneur voulait leur attribuer. En ce sens, Anne explique que dans un contexte difficile associé au fait qu'elle n'était pas tout le temps dans l'alignement, elle s'est détachée du rôle attribué par son entraîneur :

« À cause que en tant qu'athlète, en tant que compétiteur, comment tu fais pour accepter un rôle qui est inférieur à ce que tu penses que tu es capable d'amener à l'équipe [...] C'est ça pour moi

d'accepter un rôle qui était inférieur de ce que je pensais que j'étais capable de faire, ça me mettait des limites, ça me mettait des barrières, puis ça m'étiquetait de-même quand je savais que je pouvais être là [...] Je ne trouvais pas que c'était égal à ce que je pouvais accomplir [...] En dedans de moi, j'ai de la confiance. C'est comme en dedans de moi, je sais ce je suis capable de faire ».

Dans le même sens, Rebecca a su préserver sa confiance en allant puiser dans ce qui l'avait amenée à ce niveau, soit une bourse d'étude obtenue pour venir jouer dans l'équipe. Bien que sa confiance ait diminué dans ce contexte d'adversité, pour la préserver, elle a tenu un discours intérieur basé sur le fait qu'il y avait d'autres universités qui l'avait recrutée et que la bourse offerte démontrait sa valeur en tant que joueuse. Voici le langage intérieur qu'elle a tenu : « Je me suis dit moi j'ai été assez chanceuse parce que j'ai eu une bourse d'étude, fait que là crime, je n'ai pas eu une bourse d'étude pour rien, je ne suis pas poche là, tu sais c'est une coach qui pense que je ne devrais pas jouer ».

De plus, il faut mentionner que tous les joueurs ont douté, à un moment donné, de leurs habiletés sportives durant cette période d'adversité, mais n'ont jamais douté de leur capacité à surmonter ce contexte.

Par exemple, Thomas a dû faire face à de nombreuses critiques de la part de son entraîneur. Il a trouvé ce contexte très difficile. Associé à ce contexte d'adversité, Thomas a expliqué qu'il n'avait pas confiance dans sa performance sur la glace, mais qu'il avait confiance en ses capacités à surmonter cette épreuve. Il s'est exprimé de cette façon :

« But I didn't always have confidence on the ice in my performance, but I had confidence in the bigger picture of that, especially when facing adversity, that I could, that I would get through it, [...] Yeah I knew I would get through it, but I just didn't know how ».

En conclusion, presque tous les participants à l'étude ont eu recours à la confiance pour surmonter leur contexte d'adversité, soit 11 joueurs de hockey sur 12. Cette confiance a été vitale chez ces participants puisqu'elle les a amenés à croire qu'ils auraient la force nécessaire pour surmonter les obstacles sur leurs parcours, et pour performer au niveau universitaire même si le contexte pouvait laisser croire le contraire. Le facteur psychologique de la résilience qui suit, soit la motivation a aussi aidé les joueurs de hockey à persister dans un contexte d'adversité.

La motivation

En ce qui concerne le troisième facteur, la motivation, cette étude a démontré que les 12 participants ont eu recours à la motivation comme facteur pour surmonter leurs contextes d'adversité. Toutefois, les analyses ont démontré que leur motivation pouvait provenir de 5 différentes sources préalablement identifiées dans la littérature par Sarkar et Fletcher (2014) : 1) démonstration de compétence ; 2) être le meilleur possible ; 3) passion du sport ; 4) prouver leur valeur aux autres ; 5) reconnaissance sociale. Toutefois, cette étude a permis l'identification de 2 nouvelles sources de motivation : 1) accès à la bourse d'étudiant-athlète ; 2) atteindre un objectif fixé antérieurement. De plus, les analyses ont démontré que la provenance des sources de motivation chez les participants était davantage reliée à la passion du sport et l'atteinte d'un objectif fixé.

Tableau 2 : Nombre de participants ayant eu recours à diverses sources de la motivation

Sources de motivation	Nombre de participants possédant la caractéristique sur 12 (total)
1) Démonstration de sa compétence	6/12
2) Être le meilleur possible	6/12
3) Passion du sport	9/12
4) Prouver sa valeur aux autres	7/12
5) Reconnaissance sociale	2/12
6) Accès à la bourse étudiant-athlète	5/12
7) Atteindre un objectif fixé antérieurement	8/12

Motivé à démontrer sa compétence

Parmi les 12 participants, 6 d'entre eux ont plutôt été motivés par le fait de démontrer leur compétence sportive à leur entourage. Pour démontrer cette compétence, certains ont adopté une bonne éthique de travail. Ainsi, lors de pratique, ils se plaçaient en premier dans la ligne et se donnaient à fond. Non seulement cette éthique de travail était présente sur la glace, mais également dans les entraînements hors glace et lors de tests physiques. De plus, certains voulaient démontrer leur compétence en étant les plus rapides sur la glace, ou en étant les meilleurs joueurs de la partie. D'autres étaient motivés à travailler fort pendant l'été pour revenir la saison suivante et être les meilleurs de l'équipe et ce, en démontrant leur compétence à leur entourage. Pour la majorité des participants (5/6), cette motivation à démontrer leur compétence trouvait son origine dans le fait qu'ils ne voulaient pas donner une excuse facile aux entraîneurs pour les mettre dans les estrades ou leur donner peu de temps de jeu. Pour certains c'était pour ne pas revivre une mauvaise saison.

Par exemple, ce qui a permis à Rebecca de surmonter son contexte d'adversité, c'est sa motivation à démontrer sa compétence à son entraîneur en adoptant une bonne éthique de travail dans les pratiques dans le but de revenir dans l'alignement :

« Bien mon éthique de travail, je pense que ça j'ai toujours eu une bonne éthique de travail ça fait que tu sais le coach y pouvait pas chialer sur le fait que je ne travaillais pas fort, tu sais ça pouvait pas être une excuse pour eux de ne pas me mettre sur la glace ».

Quant à Kevin, sa motivation résidait dans le fait de démontrer sa compétence en étant le meilleur joueur de l'équipe l'année suivant un contexte d'adversité vécu à sa première année au niveau universitaire :

« Je veux être le meilleur joueur de l'équipe, fait que ça m'a aussi motivé à, si admettons je n'avais pas une bonne saison, ben l'année d'après je veux être le meilleur joueur. Donc, ça me motivait à travailler vraiment plus fort, puis à ne pas lâcher ».

Motivé à être le meilleur possible

Parmi les 12 participants, 6 ont démontré être motivés par le désir d'être le meilleur possible afin d'atteindre leur plein potentiel en tant que joueur de hockey et ouvrir à la possibilité d'un contexte plus favorable. Afin de devenir le meilleur possible, certains joueurs étaient motivés à se surpasser et à pousser leurs limites, soit sur la glace ou en entraînements hors glace. En fait, ces actions étaient entreprises par ces joueurs puisqu'ils étaient pleinement consacrés à s'améliorer pour devenir la meilleure version d'eux-mêmes. Les participants étaient motivés à être le meilleur possible et à atteindre leur plein potentiel en tant que joueur de hockey afin de changer l'allure des choses, et ainsi surmonter leur contexte d'adversité sur leur parcours universitaire.

Par exemple Thomas a expliqué comment cette motivation à être le meilleur possible a pris forme dans son vécu au niveau universitaire :

« But being dedicated to improvement was a big part of what I did [...] But trying to be the best version of myself. I wanted to really try to reach my potential, and I was really determined to do that, to constantly push the limits, trying to like whether it was training or in games or getting a mental edge ».

Annabelle explique qu'elle était imprégnée de cette motivation à devenir meilleure et à atteindre son plein potentiel. Cela, l'a amenée à consacrer davantage d'heures de travail pour améliorer ses habilités sportives. Le but étant de faire une belle transition de la ligue NCAA à Usports :

« I am not satisfied with just chilling back and not working hard during practice because like I said, if I'm not working hard during the practices or the trainings, I'm not going to get better. I'm only cheating myself for wherever I end up next and they're going to suffer, I don't want that for whatever future team ».

Quant à Rebecca, elle a expliqué qu'elle était motivée à devenir la meilleure possible ce qui l'a amenée à travailler plus fort pour se sortir de ce contexte d'adversité. À cet égard, elle a souligné cette partie de sa vie de la façon suivante :

« Puis de jamais arrêter de travailler fort puis essayer de devenir meilleure ».

Motivé par la passion du sport

Parmi les 12 participants, les analyses ont démontré que pour 9 d'entre eux, c'était la passion du sport qui s'avérait être la source de leur motivation. C'est grâce à cette passion que ces participants ont été motivés à poursuivre leur sport malgré un contexte d'adversité. Ces

participants aimaient aller aux pratiques et se retrouver sur la glace malgré les obstacles sur leur parcours. Certains d'entre eux étaient motivés à poursuivre en raison de leur passion du sport au regard du contexte de vie que pouvait leur offrir ce sport. Par exemple, ce sport leur permettait de se rendre dans les autres universités pour jouer et être dans le processus d'un match, ou encore de se rendre aux entraînements sur la glace ainsi que ceux hors glace.

Par exemple, Laura ne se voyait pas arrêter le sport qu'elle aimait et ce, malgré les obstacles présents dans son cheminement universitaire. C'est sa passion pour le sport qui a été à l'origine de sa motivation à continuer de pratiquer son sport. Elle explique sa pensée comme suit :

« Je pense qu'à un moment donné, c'est sûr que la passion pour le hockey ça fait tellement longtemps que tu joues, puis tu as tellement donné d'effort dans ce sport là que tu dis est-ce que cet obstacle-là m'arrête ou je continue de pratiquer ce que j'aime le plus ».

Quant à Kathia, elle a exposé le fait que c'est la passion qu'elle avait pour le hockey qui lui a donné la motivation nécessaire pour continuer à se battre. Pour sa passion, elle trouvait pertinent de continuer à se battre et ce, même si elle était dans un contexte difficile.

« Je pense que dans le fond la première chose c'est que je suis premièrement passionnée du hockey donc continuer à se battre ».

Dans le même ordre d'idées, Kevin a relaté qu'il n'entrevoit pas la possibilité d'abandonner son sport compte tenu de sa passion pour le hockey :

« J'aimais vraiment le hockey, fait que pour moi, c'était dur de juste lâcher ».

Finalement, Anne a rapporté que même si le contexte était « rough », elle était capable de passer par-dessus grâce à sa passion pour le sport et le style de vie associé :

« Au hockey j'étais comme oh my God, comme wow c'est rough là mais, j'avais tellement une grosse passion pour bouger tu sais. J'étais toujours au gym, j'étais toujours sur la glace. On dirait que ça, c'était assez pour comme que je m'en foute ».

Motivé à prouver sa valeur aux autres

Parmi les 12 participants, 7 d'entre eux ont démontré être motivés par le désir de prouver leur valeur aux autres. En fait, ils étaient motivés à montrer leur talent en performant au-delà des attentes ou en essayant de performer plus que les autres. Le but étant d'essayer de prouver le contraire de ce que l'entraîneur avançait et/ou ce que les coéquipiers pensaient et osaient proclamer. Cette source de motivation a encouragé les joueurs à persévérer dans des contextes d'adversités afin de ne pas donner raison aux croyances que les entraîneurs ou les coéquipiers pouvaient avoir à leur égard. D'ailleurs, certains participants avaient hâte et étaient excités à l'idée de prouver leur talent aux autres.

Par exemple, dans le cas d'Annabelle, son entraîneur ne croyait pas qu'elle pouvait faire l'alignement. Or, elle était motivée à prouver à son entraîneur qu'elle méritait d'être sur l'alignement en gagnant tous les exercices durant les pratiques sur la glace et hors-glace. Lorsqu'elle a parlé de cette situation, elle s'est exprimée comme suit :

« Like I made sure to win everything. You don't want to play me, Fine. I'll still be the best in every single thing that we're doing ».

Quant à Stéphanie, à la suite de commentaires négatifs rapportés par son entraîneur, pour survivre à cette période difficile, elle a puisé sa motivation dans le fait de vouloir lui prouver le contraire :

« Tu (l'entraîneur) m'as envoyée chier ben je vais te prouver le contraire tu comprends, moi ça allait alimenter ma compétitivité ».

Pour Thomas, le fait de prouver son talent à ceux qui doutaient de lui, nourrissait grandement sa motivation. Il désirait réussir dans les aspects où les gens le critiquaient et ne croyaient pas en lui. Il a expliqué cette situation de la manière suivante :

« I think the big part was proving people wrong. You know, that was a main, that was a big motivator [...] It's just this, that competitive aspect of people doubting you and how much it affects your psyche of being like oh you don't think, like they're calling you out on what they don't think you can do, for me that was probably my favorite motivator ».

Dans le même ordre d'idées, Kevin était motivé à prouver à son entraîneur qu'il méritait de jouer à ce niveau et d'être dans cette équipe :

« Je voulais tout le temps lui prouver que j'étais capable. Fait que pour moi mon but, c'était de lui remettre dans la face [...] Je voulais juste lui dire check, je suis capable, tu ne veux pas me faire jouer, ou peu importe, mais moi je vais te montrer que regarde je mérite d'être ici-là ».

Quant à Laura, elle a relaté une conversation que ses coéquipières ont eu à son égard en précisant l'effet de motivation que cela avait eu sur elle. Entre autres, sa motivation à démontrer sa valeur en leur prouvant le contraire :

« C'est sûr que j'ai déjà entendu des choses de comme « ah ces trois-là sur la même ligne, c'est la ligne la plus lente, je ne sais pas pourquoi elles sont ensemble », fait que des choses comme ça. Mais tu sais cette phrase là on l'avait juste viré de bord, puis on c'était dit regarde on va leur prouver qu'on est capable de jouer ensemble. »

Motivé à avoir de la reconnaissance sociale

Parmi les 12 participants, deux ont été motivés à continuer dans un contexte d'adversité afin d'obtenir une reconnaissance sociale que pouvait leur offrir le contexte sportif. Cette reconnaissance, une des participantes l'attribue aux années d'éligibilité réussies dans la même université et au diplôme universitaire obtenu au sein de celle-ci tandis qu'une autre l'attribue à l'obtention d'un diplôme dans une université américaine qu'elle voit comme étant prestigieux. Cette reconnaissance sociale qu'elles désiraient, les a amenées à surmonter leur contexte d'adversité.

Par exemple, Stéphanie a expliqué lors de l'entrevue qu'elle était motivée à ne pas abandonner afin de pouvoir jouer toutes ses années d'éligibilité en plus d'obtenir son diplôme dans la même université, ce qu'elle considère être un exploit.

« Je voulais compléter mes études pi je voulais pouvoir le faire durant mes 5 années, tu sais pouvoir, tu sais c'est vraiment un exploit aussi de jouer 5 ans universitaire dans la même équipe, c'est pour ça que je n'ai pas abandonné non plus ».

Quant à Annabelle, elle a relaté qu'elle était motivée à continuer dans ce contexte difficile afin d'obtenir un diplôme de son université américaine puisqu'elle considère cela comme étant prestigieux. Or, cela était possible uniquement si elle continuait de jouer au hockey pour avoir accès aux bourses d'étudiant-athlète :

« And the only way for me to make it right was to stay, get the rest of my scholarship, get my degree. You know having a degree from there is quite prestigious too. So I wanted to stay and get that, I worked hard for it, I deserved it ».

Motivé par la bourse d'étudiant-athlète

Parmi les 12 participants, 5 d'entre eux étaient motivés à persévérer dans un contexte d'adversité afin de continuer à avoir accès aux bourses d'étudiant-athlète. En fait, ces bourses payaient soit la majorité ou la totalité de leurs études universitaires s'ils jouaient pour l'équipe de hockey. Par conséquent, le fait d'avoir leurs études universitaires payées s'ils continuaient à jouer au hockey les ont beaucoup motivés à poursuivre à ce niveau malgré le fait que le contexte dans lequel ils se trouvaient était difficile. Pour ces participants, le fait de terminer leurs études universitaires avec un diplôme en main sans aucune ou peu de dettes étaient une source de motivation.

Par exemple, Cauralie a expliqué que d'avoir eu une bourse d'étude complète l'a aidée à surmonter son contexte d'adversité considérant qu'elle aurait la chance d'avoir un diplôme universitaire sans aucune dette :

« Ben ce qui m'a aidé à surmonter, c'est la chance que j'avais d'avoir une bourse d'étude complète pour faire mes études aux États-Unis pi jouer au hockey universitaire, c'était quelque chose de vraiment spécial, pi une opportunité que j'avais, que j'ai vraiment persévéré, tu sais j'ai eu mon diplôme, puis je suis sortie de l'université avec pas de dettes et avec un diplôme ».

Pour Émilie, elle a mentionné qu'elle n'aurait probablement pas continué à jouer pour accomplir la totalité de ses années d'éligibilité si elle n'avait pas eu sa bourse d'étudiant-athlète :

« D'avoir eu mon scholarship, tu sais je n'aurais pas peut-être joué pendant ces quatre ans là sachant qu'on te dit que fallait que je paye tout mon université et toute ça, je ne pense peut-être pas avoir joué autant ou comme avoir continué ».

Quant à Annabelle, elle a avoué qu'elle trouvait difficile de justifier l'abandon du hockey universitaire considérant qu'en continuant de jouer dans l'équipe elle avait accès à une bourse complète pour payer ses études universitaires. Ce qui lui permettait de graduer sans aucune dette d'études.

« But when you're getting your education paid for. You're getting everything paid for, like I graduated no debt. It's hard to justify giving that up [...] Why am I going to leave ? you're paying for my education, I'm not going anywhere ».

Motivé à atteindre un objectif fixé antérieurement

Parmi les 12 participants, 8 étaient motivés à atteindre un objectif sportif préalablement fixé, ce qui les a aidés à surmonter leur contexte d'adversité. En fait, plusieurs participants étaient motivés à atteindre un niveau supérieur à la suite de leur carrière universitaire. Parmi eux, certains désiraient jouer au niveau professionnel alors que d'autres rêvaient de jouer pour l'équipe nationale, ou même se rendre aux Olympiques. En ce sens, leur parcours universitaire était un tremplin pour atteindre un niveau supérieur. En outre, c'était grâce à leur carrière universitaire qu'ils pensaient que cela serait potentiellement possible et c'est pourquoi ils ont persévéré à ce niveau. Pour d'autres, leur motivation avait comme source le désir d'atteindre un objectif fixé depuis des années, soit de jouer au hockey universitaire, et de surcroît d'accomplir toutes leurs années d'éligibilité. D'ailleurs, pour atteindre cet objectif, une des participantes a dû faire une transition de la ligue NCAA à la ligue Usports. Les participants ont souligné que pour obtenir ce à quoi ils aspiraient, ils ont travaillé dur et n'ont jamais abandonné leur carrière au niveau universitaire malgré un contexte d'adversité.

Par exemple, Kevin a mentionné que son but était de se rendre au niveau professionnel à la suite de sa carrière universitaire. Ainsi, il n'a jamais abandonné sa carrière universitaire puisqu'il était surtout motivé à se rendre à ce niveau :

« Puis j'ai tout le temps voulu jouer au hockey professionnel, fait que c'était comme une raison que je voulais tellement pousser [...] Je ne savais pas si ça allait arriver, je n'avais aucune idée, mais c'était mon but ».

Dans le même ordre d'idées, Thomas a exposé le fait que d'abandonner n'était même pas une option pour lui compte tenu qu'il était trop motivé à atteindre son objectif fixé, soit de se rendre dans la ligue nationale après sa carrière universitaire :

« But more than anything, I was like, I just need to get through this because there was a clear direction and vision of where I wanted to go and what I wanted to accomplish [...] And especially with that dream or that goal being so clear. For me, quitting was not an option ».

Quant à Jessica, elle a expliqué que le fait de jouer au niveau universitaire était l'un de ses objectifs sportifs qu'elle avait établis depuis « toujours ». Ainsi, malgré un contexte d'adversité vécu au niveau universitaire, Jessica était motivée à persévérer afin de se rendre au bout de son parcours et atteindre son objectif. Elle a exposé sa pensée de la façon suivante :

« Puis tu sais quand tu as un objectif dans ta tête. Quand tu t'es fixé un but depuis que t'es, depuis des années [...] Moi je te dirais que je m'avais « setter » de jouer universitaire [...] Fait que je pense que c'était juste de me dire c'est ce que je voulais, ça toujours été mon but ».

En somme, tous les participants ont eu recours à la motivation pour surmonter leur contexte d'adversité. Par ailleurs, différentes sources de motivation ont alimenté l'énergie

nécessaire aux participants afin qu'ils soient aptes à persister dans un contexte d'adversité. Le prochain facteur psychologique, soit la personnalité positive a également aidé les joueurs de hockey à faire preuve de résilience.

La personnalité positive

En ce qui concerne le quatrième facteur, la personnalité positive, cette étude a démontré que les 12 participants ont eu recours à ce facteur psychologique pour surmonter leurs contextes d'adversité. En fait, tous les participants ont fait appel à différents traits associés à la personnalité positive préalablement identifiés par Sarkar et Fletcher (2014) : 1) la compétitivité ; 2) l'espoir ; 3) l'optimisme ; 4) le perfectionnisme adaptatif ; 5) la proactivité. De plus, les analyses ont démontré que tous les participants ont eu recours à l'optimisme et plusieurs d'entre eux à l'espoir au sein de leur personnalité positive pour surmonter les épreuves sur leur parcours. Toutefois, la compétitivité fut le trait le moins emprunté par les participants.

Tableau 3 : Nombre de participants ayant eu recours à des traits de la personnalité positive

Traits de la personnalité positive	Nombre de participants possédant la caractéristique sur 12 (total)
1) Compétitivité	4/12
2) Espoir	9/12
3) Optimisme	12/12
4) Perfectionnisme adaptatif	8/12
5) Proactivité	6/12

La compétitivité

Parmi les 12 participants, 4 d'entre eux possédaient la compétitivité comme trait de leur personnalité positive. Celle-ci les a aidés à surmonter leur contexte d'adversité, soit en améliorant quelques aspects de leur performance tels que la vitesse et leur forme physique afin

de pouvoir compétitionner au niveau universitaire, soit en donnant leur 110% sur la glace car ils n'aimaient pas perdre, ou encore en se préparant physiquement et mentalement de manière à battre les autres, ou en étant plus engagés que les autres.

Par exemple, dans un contexte où Kevin ne jouait pas beaucoup, son esprit de compétition l'a amené à mettre un accent important sur sa vitesse afin d'être en mesure de compétitionner au niveau universitaire :

« Donc j'ai vraiment travaillé sur la vitesse pi sur des affaires qui peuvent m'être utiles à moi pour que je puisse « compete » au niveau universitaire dans le fond ».

Pour Thomas, son côté compétitif lui a permis de se préparer pour être en meilleure condition physique que les autres et ce, dans le contexte d'une situation difficile qu'il vivait avec son entraîneur. Cela, dans le but de gagner sur la glace contre ses adversaires. De plus, ce trait de personnalité l'a amené à percevoir que bien que l'aspect physique soit important, l'aspect mental pouvait faire la différence. Il souligne sa pensée comme suit :

« And I just felt that at the end of the day, if it came down to a battle between me and someone else I would win. That was a big driver for me. Like I trained that way, too. I would prepare myself so that I was in better shape than other people because mentally I wanted to be able to be stronger, than like physically yes, but when you all kind of get to a level of physical differences aren't always that big, and I felt like it was the mental side that really pushed me over was just knowing, like, Ok, I have, I'll find a way to beat you ».

Quant à Anne qui précise qu'elle ne faisait pas toujours l'alignement, elle a mentionné que son caractère compétitif l'avait aidée à surmonter cette période difficile de sa vie :

« Fait que je pense que mon caractère compétitif, ouais, ça m'a aidée à surmonter ça ».

L'espoir

Parmi les 12 participants, 9 d'entre eux avaient un trait de la personnalité positive qui leur a permis de surmonter un contexte d'adversité. Il s'agit de l'espoir qui fut un trait important de leur personnalité leur permettant de persévérer dans les difficultés en attendant que les choses deviennent meilleures. Cet espoir leur a permis de se projeter dans le futur en pensant qu'ils auraient, soit une meilleure saison l'année suivante, soit qu'ils vivraient une meilleure expérience à la suite d'un changement d'entraîneur ou qu'ils expérimenteraient une expérience plus favorable dans une autre université grâce à une transition. C'est par cet espoir qu'ils ont posé des actions favorables aux changements, soit en faisant des entraînements rigoureux pendant l'été ou en réalisant les démarches nécessaires pour faire une transition dans une autre université. En fait, pour plusieurs, c'est grâce à cet espoir qu'ils ont décidé de revenir pour une autre saison, et qui par conséquent les a aidés à terminer leurs années d'éligibilité.

Par exemple, Rebecca avait l'espoir que les choses iraient mieux pour elle avec l'arrivée d'une nouvelle entraîneuse. Elle a expliqué que c'est grâce à cet espoir qu'elle est retournée pour une deuxième saison. Elle s'est exprimée de la façon suivante :

« Puis là un moment donné c'est comme je me suis dit bien non regarde t'es pas là pour rien, donnes-toi une autre chance là, tu vas avoir une nouvelle coach ça va mieux aller là let's go. C'est vraiment comme ces pensées-là qui ont aidé à faire que je suis restée là une autre année pour voir ça allait donner quoi ».

Pour Annabelle, elle espérait avoir une meilleure expérience dans une autre université. C'est grâce à cet espoir qu'elle a fait les démarches nécessaires pour faire une transition de la ligue NCAA à la ligue Usports. Cet espoir lui a permis d'entrevoir un futur meilleur. Elle a expliqué sa pensée comme suit :

« But I think like looking forward to the future, like the why of what I was doing, why I was going through this like hell was so that I could have a better experience for wherever I ended up next [...] And in my mind I'm going Ok I hope it's better than it is here ».

Quant à Émilie, malgré un contexte d'adversité à sa première année dans la ligue universitaire relié au fait qu'elle n'était pas tout le temps dans l'alignement, elle espérait qu'éventuellement elle aurait sa chance. Cet espoir lui a permis de persévérer. Elle a parlé en ces termes :

« Puis, je savais qu'éventuellement, j'étais pour avoir ma chance parce que je voyais les autres, puis je me suis dit, il va arriver quelque chose ».

Finalement, Kathia a redoublé d'effort pendant l'été au niveau des entraînements car elle espérait que ça serait la saison suivante la bonne, et en ce sens qu'elle aurait de meilleurs résultats. Elle a exprimé sa pensée de la façon suivante :

« Je pensais à l'année prochaine que ça ne sera pas le même résultat pis je m'entraînais encore plus fort à chaque fois en pensant que, c'est ça la prochaine fois ça serait la bonne ».

L'optimisme

Les analyses ont démontré que les 12 participants possédaient l'optimisme comme trait de leur personnalité positive. Ce trait a permis aux participants de regarder le bon côté de la situation plutôt que de s'attarder à l'obstacle présent sur leur parcours. Plus spécifiquement, certains d'entre eux étaient davantage portés à percevoir la chance qu'ils avaient au moment où ils envisageaient qu'il existait des situations pires que la leur. Pour d'autres, cela était de voir la chance qu'ils avaient de jouer au niveau universitaire en se disant que beaucoup aimeraient être à leur place. D'ailleurs, pour l'un d'entre eux, l'épreuve était perçue comme une opportunité de

croissance personnelle. C'est avec ce trait que les joueurs ont surmonté leur contexte d'adversité en continuant de travailler fort et en croyant bon de persévérer en pensant que le meilleur était à venir puisqu'ils récolteraient un jour ce qu'ils avaient semé.

Par exemple, Laura est toujours restée optimiste même dans sa situation d'adversité en se disant qu'il y avait plusieurs autres joueurs qui aimeraient jouer au même niveau qu'elle :

« Fait qu'en bout de ligne je pense que j'ai toujours resté optimiste par rapport à la situation. Je le voyais plus comme une chance de pouvoir jouer à ce niveau là parce que je me disais, il y a tellement de monde qui n'ont pas la chance puis qui voudraient jouer peut-être à ce niveau-là ».

Pour Kathia, malgré une blessure majeure engendrant de nombreuses complications, elle est restée optimiste en constatant qu'il y a en a qui sont dans des situations pires qu'elle et qui ont moins de chance qu'elle :

« Donc je faisais vraiment un effort pour être positive tout le temps, c'est ça je suis quand même capable de voir que la situation n'était peut-être pas parfaite comparée à avant, mais c'était ça, je suis capable de voir quand même qui a du monde qui ont beaucoup moins de chance que moi ».

Par ailleurs, pour Thomas, son optimisme s'est traduit par le fait qu'il voyait ses difficultés comme un moyen de développer sa résilience :

« And so these struggles I had in my mind were they were really difficult at the time for sure. But I knew that it was a challenge that I'd had to get through, and I did have some perspective that going through this would help me build resilience ».

Le perfectionnisme adaptatif

Parmi les 12 participants, 8 d'entre eux possédaient le perfectionnisme adaptatif comme trait de leur personnalité positive. Ce trait les a aidés à surmonter leur contexte d'adversité puisque qu'ils se dévouaient à la tâche pour réussir ce qu'ils entreprenaient. En fait, pour certains c'était dans leur personnalité de travailler très fort, de se surpasser, de travailler surtout sur leur faiblesse car ils percevaient qu'il y avait un besoin constant d'amélioration. Par ailleurs, pour quelques-uns c'était à la suite d'un échec qu'ils mettaient en œuvre un entraînement encore plus vigoureux. Ce perfectionnisme adaptatif a aidé les joueurs à réussir ce qu'ils entreprenaient, et ainsi à surmonter leur contexte d'adversité. En outre, les analyses ont mis en évidence que les joueurs possédaient un standard personnel élevé attribué au désir : 1) de se démarquer des autres joueurs de l'équipe ; 2) de faire un entraînement vigoureux et de réussir dans les pratiques ; 3) de travailler très fort et se surpasser. Les analyses ont démontré que l'effort supplémentaire agissait comme fondement dans le perfectionnisme adaptatif.

Par exemple, c'est par son travail minutieux, une bonne organisation et son éthique de travail, que Rebecca a été capable de se démarquer dans son équipe, et ainsi retrouver une place dans l'alignement. Elle s'est exprimée sur ce sujet de la manière suivante :

« Puis je pense c'est mon éthique de travail c'est un de mes traits de personnalité là, si je fais quelque chose je me dis autant bien le faire pis ça, ça l'a aidé [...] J'ai toujours tu sais, j'ai la même éthique de travail à l'école que celle que j'ai au hockey c'est comme minutieux, je suis bien organisée, ça ça m'aide toujours à passer au travers mes difficultés ».

Dans le même ordre d'idées, Émilie a mis beaucoup d'effort dans ses pratiques ainsi que dans ses entraînements hors-glace car elle désirait bien faire les choses et réussir. C'est ce

perfectionnisme adaptatif qui lui a permis de s'améliorer et de retrouver sa place dans l'alignement, et ce, parmi les meilleures joueuses :

« Puis l'effort, je te dirais ça peut-être une grande qualité-là, c'est toujours vouloir bien faire, bien réussir dans mes pratiques, à l'école. En entraînement, je voulais toujours bien réussir ».

La proactivité

Parmi les 12 participants, 6 d'entre eux avaient un trait de leur personnalité positive qui les a aidés à surmonter leur contexte d'adversité, soit la proactivité. Celle-ci s'est révélée à travers leur capacité à identifier une opportunité dans l'environnement qui pourrait engendrer un changement à leur situation. Cette opportunité, les participants l'ont vécue en se tournant vers des ressources leur permettant de mieux développer leurs approches afin d'être en avant des coups. Plus spécifiquement, dans le but d'être proactif les participants ont tenté de parfaire leurs connaissances pour agir sur la situation. Pour parfaire leurs connaissances, certains sont allés chercher de l'information auprès des entraîneurs pour comprendre pourquoi ils ne jouaient pas et ce qu'ils devaient faire pour être sur l'alignement ou avoir un temps de jeu plus élevé. Pour d'autres, cela consistait à lire des livres sur la psychologie sportive afin d'apprendre comment avoir un état d'esprit plus efficace ou de lire des histoires d'anciens athlètes qui ont surmonté des contextes d'adversité. Pour un autre, c'était d'observer les meilleurs de leur équipe afin d'apprendre comment devenir meilleur et adopter leur style de jeu.

Par exemple, dans le but d'être proactive, Laura est allée chercher de l'information pour comprendre comment d'autres athlètes ayant traversé un contexte similaire au sien avaient pu surmonter les obstacles sur leur parcours. Elle a expliqué cette démarche comme suit :

« J'essayais de juste regarder des choses sur internet, des choses qui pouvaient m'aider peut-être. Lire des textes, des fois je lisais des choses sur les athlètes de haut niveau par exemple. Puis, des fois eux faisaient face à de l'adversité. Fait que là, j'étais comme ok ça, ça pourrait peut-être m'aider. Puis, comment eux, ils ont passé à travers de ça ».

Dans le même ordre d'idées, Thomas avait décidé de lire dans le domaine de la psychologie sportive afin d'améliorer son état d'esprit durant son contexte d'adversité :

« I remember searching for like anything for like how to be more confident, and that's when I kind of got involved in things like I was studying psychology [...] I did have some like sports psychology books that I leaned on and that I looked for ways to persevere by thinking certain things, you know, like building positive thoughts ».

Quant à Jessica, elle est allée chercher de l'information directement de son entraîneur afin d'apporter un changement à sa situation d'adversité, soit de faire sa place dans l'alignement. Elle s'est exprimée de la manière suivante :

« Puis, quand que ça n'allait pas, les choses que je contrôlais aussi c'était d'aller chercher l'information tu sais. Pourquoi je ne joue pas, qu'est-ce que je peux faire pour jouer, faut tu que j'aille dans le gym, fait tu que j'embarque plus tôt avec quelqu'un pour pratiquer des trucs en particulier ».

En conclusion, tous les participants possédaient une personnalité positive. Ceux-ci ont fait appel à différents traits d'une personnalité positive ce qui les a grandement aidés à surpasser leur contexte d'adversité puisqu'ils voyaient le côté positif de l'adversité y cherchant par exemple des opportunités pour s'améliorer. Le facteur psychologique suivant, soit la perception

d'un support social, est aussi venu en aide chez les participants pour les aider à faire preuve de résilience.

La perception d'un support social

En ce qui concerne le cinquième facteur, la perception d'un support social, les analyses ont démontré que les 12 participants ont eu recours à ce facteur psychologique qui les a aidés à surmonter les contextes d'adversité. À cet effet, tous les participants ont perçu qu'ils possédaient un support social autour d'eux, que ce soit des membres de la famille, des membres de la belle-famille, du conjoint, des coéquipiers, et/ou des amis en dehors du hockey. Par ailleurs, certains joueurs ont pris l'initiative de chercher un support additionnel, soit celui d'un psychologue, d'un consultant en performance mentale, de d'autres personnes ressources offertes par l'université ou par l'organisation sportive.

Cette perception d'un support social a aidé les joueurs à se confier, à exprimer leur sentiment, et à se vider le cœur auprès de certains membres de leur entourage. Cette confiance leur a permis de recevoir les conseils, le point de vue, et les encouragements de ces membres et conséquemment, de surmonter les contextes d'adversité.

Par exemple, à la suite d'une situation conflictuelle vécue avec l'entraîneur qui avait remis en doute son retour dans l'équipe pour compléter sa dernière année d'éligibilité, Jessica avait demandé conseil à ses amis. Le support social reçu de ses amis lui avait alors permis d'avoir accès à des points de vue différents sur la situation. Conséquemment, cela lui avait donné l'élan nécessaire pour retourner au sein de l'équipe la saison suivante. Elle a expliqué cette situation comme suit :

« Puis, tu sais des fois c'est d'en parler, c'est peut-être qu'eux vont dire quelque chose que toi tu n'auras pas vu tu sais. Fait que des fois d'avoir l'opinion de quelqu'un d'autre te permet de voir une situation différemment aussi. Tu sais, si c'était juste de moi, je ne serais jamais retournée ».

Quant à Anne, elle recevait beaucoup de rétroactions, sous la forme d'encouragements, de la part de son chum et de son père ce qui lui a permis de gagner confiance et de persévérer :

« Tu sais, lui (copain) il croyait en moi à 100 pour cent, il était toujours là à mes games, il regardait toutes mes games, il me disait toute comme après les games, il me donnait tout le temps du feedback, mon père même affaire [...] Mon père, puis mon chum à ce temps-là, étaient tout le temps-là, comme une chance que je les ai eus pour ça là. Puis eux autres m'ont donné la confiance que je n'ai pas eue. Tu sais, ils étaient là pour me dire « non tu es bonne » tu sais, « continues, fais ça, fais ça, t'es correct », tu sais j'avais besoin de ça. Surtout à ce moment-là ».

Pour Laura, elle a exprimé clairement que c'est à cause du support de ses parents, présents à ses côtés peu importe ce qui allait lui arriver, qu'elle n'a lâché. Dans sa réflexion, elle entrevoit difficilement comment elle aurait pu passer au travers les événements d'adversité sans ce support social :

« Puis mes parents, c'est sûr que ça l'a aidé là. Mes parents venaient aux games même si je ne jouais pas, même pour comme s'asseoir avec moi dans les estrades [...] Mais c'est plus oui ma famille me disait ne lâche pas, peu importe ce qui arrive tu sais on est fier de toi [...] Parce que c'est sûr que sinon, si tu enlèves mon entourage, le support que j'ai reçu, puis tout ça, tu te dis comment j'aurai réussi, comment j'aurai passé au travers toute seule ».

Pour plusieurs participants, c'est la perception d'un support social provenant de personnes proches qui les a aidés à mieux gérer leur contexte d'adversité et à passer outre les

événements difficiles sur leur parcours. Cette relation de proximité affective leur a permis de se confier et de partager leur vécu intérieur, principalement les émotions ressenties.

Conséquemment, ils expliquent que cela leur a fait du bien et leur a permis de passer à autre chose.

Par exemple, Stéphanie a utilisé l'expression « se vider le cœur » auprès de ses proches pour expliquer que cette démarche l'a aidée à passer par-dessus un événement difficile survenu avec son entraîneur :

« Juste de pouvoir me vider le cœur, ouai avec mes proches, oui mes parents ils savent toute là, ouai ça m'a fait du bien, c'est sûr que ça me fait du bien, partager ce que tu as à l'intérieur, t'a juste besoin d'en parler, on dirait que quand t'en parle ça passe, tu peux passer à autre chose ».

Dans le même ordre d'idées, Rebecca a également utilisé l'expression « se vider le cœur » en présence d'une personne proche, son chum, pour exprimer comment cela l'aidait à passer par-dessus un contexte difficile. Elle s'est exprimée de la manière suivante :

« Beaucoup de Skype avec mon chum surtout, qui aidait beaucoup beaucoup, pis aussi justement, pas, pas intégré mais comme découvrir comme c'est qui tes amis dans l'équipe pis là savoir que eux je peux leur parler, parler avec eux pis ça, ça l'a aidé beaucoup, mais surtout Skype ça l'a aidé a juste comme se vider, juste dire ça va pas bien pis c'est pas juste de faire accroire que ça va bien vraiment là, juste dire comment que ça va là, ça l'a aidé à se vider le cœur un peu, ça faisait que je me levais le lendemain pis ça allait mieux ».

Pour la plupart des participants, cette perception du support social venait les sécuriser, les reconforter et les rassurer puisqu'ils sentaient qu'ils n'étaient pas seuls à vivre ce contexte difficile. Cela, en plus de savoir que celui-ci serait présent peu importe la situation.

Par exemple, Émilie a expliqué qu'elle trouvait rassurant de recevoir du support de sa famille en leur parlant à chaque jour :

« Mes parents, ma famille, comme à chaque jour on s'appelait quand même. Ma sœur qui était à Connecticut, on se parlait à chaque jour. Donc, on savait toujours ce qui se passait. Puis, c'est sûr qu'on avait des hauts, puis on avait des bas mais on était tout le temps là pour comme se supporter. Fait que ça c'était toujours rassurant de savoir qu'il y avait quelqu'un là pour nous ».

Dans le même sens, Thomas a expliqué qu'il aurait été plus sujet à abandonner son parcours universitaire sans le support du psychologue d'équipe, de sa famille et de ses amis. Principalement, le fait de savoir qu'il y avait des gens autour de lui qui se souciaient de son bien-être, l'a beaucoup réconforté et apaisé. Il a parlé en ces termes :

« But having I'd say that psychologist that was, that we became really close with, and then friends and family. If I didn't have them, it would have been a much different scenario. I would have been more likely to give up, I'm sure yeah [...] Knowing that people cared about me in those moments was a big part of just comforting me, put me at ease [...] My parents, my sister is always a big support, like I knew that they were always there. And so just having that crew behind you that you always know is, is there ».

Pour Annabelle, c'est grâce au support de ses parents, qu'elle recevait chaque jour, qu'elle a été capable de traverser 4 années universitaires compliquées. Précisément, au sein d'un contexte où elle était loin de chez elle, rarement dans l'alignement et vivant à plusieurs reprises des blessures majeures. Elle a exprimé sa pensée de la façon suivante :

« And my parents, too, like I'd face time them every day, every day. And you know it sucks for them because they didn't like hearing about it. Like it made them upset too. Felt bad, but that was

probably one of the biggest reasons I was able to get through like 4 years of hell [...] Having my parents like knowing that they knew what I was going through and were there as a support if I needed to call or I needed to vent or like just needed to escape, they were there ».

Finalement, Nicholas a trouvé rassurant de savoir qu'il y avait du support autour de lui à la suite du suicide de son entraîneur chef. Principalement, parce qu'il n'était pas tout seul à traverser cette épreuve :

« Je dirais plus que le support est venu de l'école parce que c'était un membre bien connu à l'école qui est décédé. On a reçu toutes sortes d'aide comme psychologue, juste des gens qui étaient là pour aider [...] Juste le fait de savoir qu'ils étaient là, c'était quand même rassurant [...] Dans cette épreuve-là je n'étais pas tout seul. Ce n'est pas juste moi qui ai fait qu'on l'a surmontée. C'était un travail d'équipe et il y avait du monde autour de moi.

Percevoir de l'empathie

Cette étude a également permis de caractériser une forme de support social n'ayant pas été identifiée par Sarkar et Fletcher (2014). Il s'agit de l'empathie. En outre, l'étude a permis l'émergence d'une nouvelle caractéristique au sein de ce facteur : percevoir de l'empathie. Notamment, cette empathie reçue de l'entourage a pris la forme d'un support social distinct. En fait, pour surmonter l'adversité, 10 participants sur 12 ont précisé que le fait de recevoir de l'empathie de leur entourage les a aidés à persévérer dans l'adversité.

Cette empathie a aidé les joueurs de plusieurs façons. Tout d'abord, elle a permis de valider leurs émotions et leurs sentiments à l'égard de leur situation d'adversité. Puis, elle a permis de résorber le doute qui voulait s'installer quant à la légitimité de l'émotion ressentie. De plus, les analyses ont démontré que cette empathie venait uniquement des coéquipiers vivant la

même situation d'adversité qu'eux et qui par conséquent pouvaient réellement comprendre les émotions ressenties. Toutefois, d'autres ont plutôt reçu de l'empathie de joueurs provenant de d'autres équipes sportives vivant aussi une situation d'adversité similaire. Enfin, pour quelques-uns, cette empathie est venue soit de leur famille ou de leurs amis hors du hockey.

Par exemple, Laura a été en mesure de percevoir cette empathie démontrée par certaines personnes de son entourage. Réceptive à cette empathie, Laura a pu surmonter un contexte difficile dans le monde universitaire. En fait, elle a expliqué que le fait de recevoir de l'empathie l'a aidée à passer au travers des semaines, principalement parce qu'elle se sentait comprise et entourée par des gens qui semblaient comprendre sa situation. Elle s'est exprimée sur le sujet de la manière suivante :

« Fait que oui, il y en a qui démontrait beaucoup d'empathie, puis ça été quand même apprécié parce que tu te dis ok, je ne suis pas toute seule là-dedans, puis il y en a qui me comprennent comment je peux me sentir par rapport à tout ça. Fait que ça, ça m'a vraiment aidée au travers des semaines et tout ça jusqu'à temps que ça l'aille un petit peu mieux [...] Fait que c'est un élément vraiment important je pense. Avoir des gens qui peuvent comprendre comment tu peux te sentir autour de toi [...] Les filles dans l'équipe, c'est sûr que comme par exemple, (nom d'une coéquipière), tu sais, elle, elle a vécu un petit peu la même chose que moi, fait qu'on se tenait vraiment beaucoup ensemble ».

Dans le même sens, Annabelle a expliqué que de recevoir de l'empathie de certaines de ses coéquipières vivant les mêmes émotions qu'elle par rapport à l'entraîneur, l'a aidée. Principalement, cela est venu valider ses sentiments et confirmer qu'elle n'était pas la seule à se sentir de la sorte. Elle a parlé en ces termes :

« I had a couple of teammates that came in after me like probably the year after me, and they didn't have such a great experience with the coach either. So that empathy helped [...] The other girls on the team recognizing, okay this is ridiculous, we can't do anything about it, but it kind of validated how I was feeling because when you're the only one or when you think you're the only one. You go like am I nuts? But no ».

Finalement, pour Rebecca, recevoir de l'empathie l'a aidée à valider ses sentiments à l'égard de sa situation d'adversité et à comprendre que c'était plutôt normal de se sentir comme elle se sentait. Elle a expliqué sa pensée de la façon suivante :

« Il y en avait une coupe de première année qui jouaient pas beaucoup, pis qui avaient un moment plus difficile [...] C'est sûr que ça l'a aidé parce que mettons que j'en aurais pas eu, pis qu'il n'y a personne, je me serais sentie comme c'est tu moi qui est juste conne de pas me sentir bien là-dedans, c'est tu juste moi qui est pas, qui est juste comme bébé pis qui devrait juste accepter le fait que je ne joue pas, mais de savoir qui a d'autre monde qui ont passé par là, qui y a d'autre monde qui savent c'est quoi se sentir de même pis vouloir jouer plus qui jouent en ce moment, ça l'a aidé beaucoup ».

En somme, tous les participants ont perçu un support social venant de leur entourage. Cette perception a été importante chez les participants dans le sens où elle les a encouragés à aller chercher dans leur entourage un soutien important pour passer au travers de leur moment d'adversité. En fait, certains participants ont ressenti de l'empathie de leur entourage, ce qui leur a permis de partager et de valider leurs émotions ressenties. Conséquemment, ils ont été en mesure de persister dans un contexte d'adversité. Le prochain facteur est un nouveau facteur psychologique de la résilience émergeant de cette étude, soit la capacité à lâcher-prise.

La capacité à lâcher-prise

Cette étude a permis l'émergence d'un sixième facteur psychologique de la résilience, soit la capacité à lâcher-prise. Les analyses ont démontré que 8 participants sur 12 ont eu recours à ce facteur psychologique qui les a aidés à surmonter leurs contextes d'adversité.

Plus spécifiquement, la capacité à lâcher-prise a aidé les participants à persévérer dans l'adversité puisqu'ils ont été capables de se détacher de la pression constante qu'ils s'imposaient. Cette pression pouvait être dirigée par le désir de vouloir performer devant l'entraîneur ou d'aller au-delà de leurs limites lors des entraînements. Bien que les joueurs aient lâché-prise dans leur façon de penser, ils ont tout de même continué à fournir le même effort qu'auparavant. En fait, de nouvelles perspectives ont été envisagées dans leurs discours telles que : « ce qui doit arriver, arrivera » ; « je n'ai rien à perdre » ; « je vais juste m'amuser » ; « qu'est-ce que tu veux que je fasse de plus ». Les analyses ont également démontré que le lâcher-prise a été vécu par les joueurs en lien avec l'ouverture d'une avenue qu'ils n'auraient peut-être pas considérée auparavant, celle de quitter si les choses ne s'amélioraient pas. Par exemple, certains ont utilisé les expressions suivantes : « si j'aime pas ça, je vais quitter » ; « si ça va pas bien, je vais changer de place ».

De plus, les analyses ont démontré que ce lâcher-prise a permis à plusieurs joueurs de retrouver du plaisir dans leur sport. Par conséquent, c'est à ce moment que les choses se sont mises à mieux aller pour eux. En fait, les joueurs se sont mis à performer davantage, et ainsi à atteindre leurs objectifs : être dans l'alignement, augmenter leur temps de jeu, se rétablir rapidement d'une blessure majeure. En outre, pour certains, ce lâcher-prise les a amenés à retrouver leur confiance.

Par exemple, Kevin a précisé avoir lâcher-prise à un moment donné afin de se libérer l'esprit. C'est par la suite que les choses se sont améliorées pour lui :

« J'ai juste lâché-prise à un moment donné. Tu sais, ce n'est pas juste universitaire, c'est arrivé souvent dans ma carrière. Les choses des fois n'allaient pas nécessairement bien, puis je me suis dit regarde, je vais juste me laisser libérer l'esprit, je vais juste aller sur la glace, avoir du fun sur la glace, comme si je jouerais dans une ligue de bière [...] Ça m'a aidé à plus performer. Parce que tu sais, veut veut pas, parce que quand tu laisses les choses aller, des fois, tu sais juste d'avoir du fun les choses vont bien. Pis ça l'a bien été après ».

Par ailleurs, les joueurs ont expliqué que lorsque qu'ils voulaient trop une chose, leur façon de jouer n'était pas optimale. Toutefois, les joueurs ont rapporté que tout est revenu lorsqu'ils ont cessé de se mettre de la pression, soit à trop vouloir bien performer. En quelque sorte, cette pression a diminué lorsqu'ils ont mis la barre moins haut.

Par exemple, Anne a expliqué qu'elle a eu un lâcher-prise à un moment donné concernant le fait de trop vouloir être dans l'alignement. D'ailleurs, elle a mentionné que ce lâcher-prise lui a permis de relaxer sur la glace. Elle a expliqué comment elle a vécu cette situation comme suit :

« J'ai eu un lâcher-prise parce que je me suis dit regarde en ce moment-là je force au bout, je care trop. Je fais toute ces affaires-là, pis ça l'amène rien. Mais je veux continuer. Fait que qu'est-ce que je peux faire pour ne pas virer folle tu sais. Je me suis dit « f... » je vais rester ici, puis je vais m'en « c... ». Puis, ça m'a relaxée en même temps, parce que j'étais moins crispée, j'étais moins tout le temps en train de penser. Je me suis mis dans ma tête, j'ai dit écoute je vais aller dans les pratiques tu sais, je vais donner mon best, puis si je ne joue pas, je ne joue pas. Si je joue, je joue, ça va être un bonus, mais je ne m'attendais pas à rien [...] Puis là je me surprenais,

on dirait que j'oubliais tout, je n'avais rien à perdre, je ne faisais rien que jouer pour jouer, c'est là que c'était mieux ».

De plus, ce lâcher-prise a permis aux joueurs de libérer le stress et l'inquiétude ressentis par rapport à leur contexte difficile. Ce facteur les a amenés à apprécier davantage leur sport, à vivre le moment présent, et ainsi performer.

Par exemple, Laura a eu un lâcher-prise, principalement au moment où elle s'est dit qu'elle allait commencer à « juste s'amuser » et à faire les choses juste pour elle. Ce lâcher-prise a eu comme conséquence de diminuer la pression qu'elle s'était mise. Elle a ainsi retrouvé du plaisir dans son sport. Puis, les choses se sont mises à mieux aller puisqu'elle a finalement fait partie de l'alignement. Elle s'est exprimée en ces termes :

« Mais non, j'avais perdu confiance en mes moyens. C'est revenu je dirais parce ce que je pense que j'ai commencé à dire, ok je vais juste m'amuser, puis je vais juste le faire pour moi. Je pense que c'est un facteur qui m'a aidé là-dedans parce que je me suis dit si je continue à vouloir juste jouer pour mon entraîneur, là ça va continuer, c'est comme un cercle vicieux, ça va juste continuer comme ça [...] Je me mettais moins de pression aussi là. Je pense que c'est un facteur, tu sais à un moment donné tu te dis, pourquoi me mettre autant de pression [...] Fais juste comme t'amuser, puis le reste va suivre. Fait que quand je me suis remis à recommencer à avoir du fun à jouer que quelque chose que j'avais perdu (perdu la passion pour le hockey), c'est là que tout est redevenu vraiment mieux ».

Pour Annabelle, c'est grâce à ce lâcher-prise qu'elle a eu le courage de faire la transition de la ligue NCAA à la ligue Usports, car elle s'est dit que si les choses n'allaient pas comme elle voulait, elle allait tout simplement laisser l'équipe. Ce lâcher-prise lui a permis de vivre une belle

transition. En fait, lors de son transfert, elle a eu une très belle expérience avec un temps de jeu idéal dans sa nouvelle équipe. Elle s'est exprimée sur le sujet de la manière suivante :

« Even when I was coming here (Usports), I remember telling my parents, like, I don't even care how much I play, like I'm at the point I don't care. I'm going to come in, I mean, you know, train as hard as I can. I'm going to showcase basically myself, whatever he wants to do, he will do. And if I don't like it, I don't enjoy it, it's a hell of a lot easier to quit here than it is there. If I don't like it, I have no qualms whatsoever about leaving, about quitting. That was kind of my mindset coming in, I said, I don't care if I'm on powerplay. I don't care if I'm on P.K (Penalty Kill), I just want to have fun. That was my mindset ».

En somme, 8 participants sur 12 ont mentionné avoir été capables de lâcher-prise à un certain moment donné dans leur parcours universitaire, ce qui leur a permis de se détacher de la pression ressentie dans un tel contexte et donc de persévérer pour terminer leur parcours universitaire. Le prochain facteur qui suit est également un nouveau facteur psychologique identifié dans cette présente étude, soit le sentiment d'appartenance.

Le sentiment d'appartenance

Cette étude a permis l'identification d'un septième facteur psychologique de la résilience, soit le sentiment d'appartenance. Les analyses ont démontré que 7 participants sur 12 ont eu recours à ce facteur psychologique qui les a aidés à surmonter leurs contextes d'adversité.

Le sentiment d'appartenance a aidé les participants à persévérer dans l'adversité, principalement parce qu'ils sentaient qu'ils appartenaient à une communauté. De plus, les analyses ont démontré que les participants ont eu un sentiment d'appartenance envers deux types de communautés. Parmi eux, certains faisaient référence à leur équipe sportive alors que d'autres

se référaient plutôt à l'université et aux amis qui s'y trouvaient. En ce sens, pour certains joueurs, la relation avec leurs coéquipiers a servi de tremplin pour évoluer dans un contexte difficile. Ceux-ci, malgré des circonstances peu favorables, ont décidé de rester dans leur équipe parce qu'ils éprouvaient un sentiment d'appartenance à l'égard de celle-ci. Pour d'autres, le sentiment d'appartenance s'étant construit à l'égard de l'université et des amitiés nouées, a servi de moteur pour continuer d'évoluer dans leur équipe, et ce, dans un contexte difficile.

Par exemple, Émilie sentait une appartenance à sa communauté universitaire. C'est grâce à ce sentiment d'appartenance envers son université et ses amis au sein de celle-ci, qu'elle a continué à travailler fort dans son équipe sportive malgré un contexte d'adversité. Elle s'est exprimée de la façon suivante :

« Mais j'ai toujours continué à travailler fort parce que j'avais, j'aimais mon école, j'aimais aller à l'école, puis j'aimais mon groupe d'amis hors de le hockey [...] Fait que je sentais une appartenance, pas juste pour mon université, mais dans la communauté de (nom de la ville) ».

Pour Kathia, c'était vraiment l'effet de l'équipe qui l'a aidée à poursuivre dans un contexte difficile au hockey, principalement lorsqu'elle a subi une blessure majeure. Elle a expliqué qu'elle éprouvait du plaisir à chaque jour grâce à l'effet de « la gang », ce qui l'a aidée à détourner ses pensées de ses problèmes. Ce sentiment d'appartenance semblait être relié au fait qu'elle s'identifiait beaucoup à son équipe :

« Les autres éléments je pense que je suis dans un environnement qui était le fun, je pense que les pratiques étaient le fun, les entraînements tu sais on avait une belle gang, je pense qu'on avait du plaisir à chaque jour, c'est en se concentrant sur le quotidien, pis la camaraderie, je sais pas la gang qu'on avait, c'était quand même facile d'avoir du fun à chaque jour pis dans ce temps-là je veux dire ça enlève tes pensées de tes problèmes [...] Oui je suis quelqu'un qui a tout le temps eu

un gros, gros sentiment d'appartenance envers son équipe, pis c'est ça je m'identifiais beaucoup à mon équipe ».

Dans le même ordre d'idées, Jessica considérait qu'il valait la peine de se battre dans un contexte d'adversité parce qu'elle éprouvait un sentiment d'appartenance envers son équipe et l'organisation sportive. Celui-ci s'est manifesté au sein de son discours, principalement lorsqu'elle a précisé que c'est « la gang » et qu'elle aimait l'esprit d'équipe qui y régnait. Elle s'est exprimée sur le sujet de la manière suivante :

« Ben la seule affaire présentement que je pense c'est la gang là, tu sais l'effet de l'équipe là [...] Mais je trouvais que tu sais l'organisation qu'on avait, tu sais, tout ce qu'on avait valait la peine de te battre pour [...] Mais aussi parce que, le contexte, les filles, oui j'aimais l'esprit d'équipe peu importe les années dans lesquelles j'étais ».

De façon similaire, Anne avait un sentiment d'appartenance envers son équipe puisqu'elle sentait faire partie intégrante d'une communauté lorsqu'elle était en présence de ses coéquipières. C'est pour rester dans ce genre de communauté qu'elle a voulu travailler malgré le contexte peu favorable pour elle. Elle s'est prononcée de la façon suivante :

« Mais en arrivant avec le groupe de québécoises qui était là, je me sentais vraiment dans une communauté. Je me sentais vraiment avec un groupe de fille qui me supportait, puis genre j'étais capable de connecter avec ces filles-là, puis c'était vraiment différent pour moi, durant toute ma vie je n'ai pas vraiment été capable de connecter avec des filles comme ça, puis j'ai besoin de ça. Puis ça, ça m'a fait vouloir travailler pour ses filles là [...] Puis ouais, le sentiment d'appartenance aussi là ».

Pour Laura, son sentiment d'appartenance pour son équipe l'a aidée à rester dans ce contexte difficile. Celui-ci s'est manifesté par son appréciation des moments passés avec les filles de l'équipe :

« Je pense qu'aussi, c'était juste de rester autour avec la gang. C'était le fun d'être avec la gang de filles [...] Comme tout l'effet de la gang, d'être toujours avec l'équipe, d'aller sur la route, de faire des activités ensemble, tu sais [...] Juste apprécier les moments que je pouvais passer avec les filles ».

Finalement pour Stéphanie, le fait qu'elle aimait l'université, l'équipe et le programme l'ont aidée à continuer dans un contexte où ça n'allait pas bien avec son entraîneur. Son sentiment d'appartenance semble être présent, notamment puisqu'elle parle en termes de « communauté ». Elle s'est expliquée en ces termes :

« Les filles, le programme, écoute on a un beau programme quand même à l'université là, pis à part du coach on avait du bon monde-là, on était bien entouré, les allumnis (les graduées), la gang, l'école aussi, moi j'ai bien aimé là [...] La communauté comme tel des (nom sportive de l'université), les femmes, on a une belle gang, je dirais qui aurait peut-être ça qui aurait pu m'aider ».

En conclusion, 7 participants sur 12 ont partagé le fait que de sentir une appartenance à leurs équipes sportives et/ou à leur université les a permis de continuer dans un contexte d'adversité et de faire preuve de résilience. Le dernier facteur qui suit est aussi un nouveau facteur psychologique émergeant de cette étude, soit la préservation de l'identité.

La préservation de l'identité

Cette étude a permis l'émergence d'un huitième facteur psychologique de la résilience, soit la préservation de l'identité. Les analyses ont démontré que 10 participants sur 12 ont eu recours à ce facteur psychologique qui les a aidés à surmonter leurs contextes d'adversité.

Mucchielli (2010) définit le concept d'identité comme suit : « l'identité est un sens perçu donné par chaque acteur au sujet de lui-même » (p.10). Lorsqu'on aborde ce concept sous son angle psychologique, l'identité est plurielle et est vu en tant que définition de soi répondant à la question suivante : qui suis-je? (Dubar, 2007).

À ce sujet, la préservation de l'identité du joueur a agi comme facteur de résilience pour surmonter son contexte d'adversité. Il s'agissait en quelque sorte d'un besoin chez le joueur de préserver cette identité puisque celle-ci était reliée à une perception positive qu'il avait de lui-même. En outre, il ne voulait pas la détruire. En fait, les analyses ont démontré que plusieurs joueurs se percevaient comme étant des personnes qui terminaient ce qu'ils commençaient, qui persévéraient en continuant de travailler fort dans l'adversité, qui ne se laissaient pas abattre, qui n'abandonnaient pas ou qui ne lâchaient tout simplement pas. Avoir abandonné aurait signifié qu'ils n'étaient pas comme ils s'étaient perçus. Conséquemment, c'est une partie de leur identité, construite sur plusieurs années, qui aurait été remis en question.

Par conséquent, c'est pour préserver cette identité qu'ils ont choisi de continuer d'évoluer dans un contexte d'adversité dans le but de ne pas la briser ou de se voir contraint d'en endosser une autre qu'ils ne désiraient pas.

Par exemple, Jessica a démontré de la résilience afin de préserver son identité qui était de se percevoir comme étant une personne qui ne lâche pas et qui va jusqu'au bout de ce qu'elle entreprend :

« Tu sais je ne voulais pas, à la base je ne suis pas quelqu'un qui lâche, je ne suis pas quelqu'un qui abandonne [...] Tu sais quand tu commences quelque chose, tu le fais jusqu'au bout [...] Je me suis dit, ce n'est pas vrai que ça va finir de même ».

Dans le même ordre d'idées, Anne ne se voyait pas comme quelqu'un qui n'est pas persévérante. Ainsi, c'est pour préserver cette identité qu'elle a accepté de traverser des moments difficiles durant sa carrière de hockey universitaire :

« Comme je ne me vois tellement pas arrêter de persévérer ».

Pour Annabelle, elle a préservé son identité en refusant de laisser quelqu'un d'autre qu'elle, c'est-à-dire son entraîneur, déterminer la continuité de sa carrière de hockey. En fait, elle a expliqué que si elle avait abandonné à ce moment-là, elle n'aurait pas été capable de se regarder dans le miroir. En outre, elle n'aurait pas été à l'aise avec ce choix :

« If I stop now, if I let him (the coach) kind of dictate what I do in my decisions, like I can't, I can't look in the mirror, be okay with that. So what decision can I make in reaction to this or be proactive about it, then I'm happy with that, I'm happy with myself when I look in the mirror [...] And if I quit, if I'd left, if I stopped playing, if I stopped enjoying the game that I had loved for however many years before and worked so hard for this, he wins. And I just didn't think I could be okay with that again. I couldn't look in the mirror with myself and be happy with that, that he'd won ».

Dans le même sens, Rebecca ne voulait pas que les circonstances avec son entraîneur l'incitent à abandonner et à finir sa carrière de hockey sur une mauvaise note. Au contraire, elle a persévéré dans ce contexte pour finir sur une réussite et conséquemment, préserver son identité :

« Je voulais pas, je voulais pas abandonner [...] Mais vraiment je ne voulais pas abandonner pis finir sur une mauvaise note là de pas jouer pis de ne pas avoir aimé ma saison, je voulais finir sur ça bien été pis c'est moi qui a fini d'arrêter pis pas juste les circonstances qui ont fait que j'aimais pu ça [...] Oui c'est ça finir sur une réussite et finir sur l'amour du sport un peu là, pas finir parce que il y a une coach qui a enlevé le fait d'aimer jouer au hockey ».

Finalement, Stéphanie ne se voyait pas non plus abandonner dû aux circonstances avec son entraîneur. Elle a expliqué aussi qu'elle n'était pas une personne qui se laissait abattre et qu'elle ne se voyait pas lâcher. Ainsi, c'est pour préserver cette identité qu'elle est restée dans un contexte difficile :

« Je n'aime pas ça me laisser abattre, j'aime ça persévérer aussi là [...] J'aime aussi compléter les choses que j'entreprends [...] Comme je ne me voyais pas lâcher le hockey parce que le coach, il blesse les filles là [...] Puis je ne me voyais pas lâcher, je ne me voyais pas lâcher, non ça ne m'a jamais passé par l'esprit de lâcher le hockey à cause de ça ».

En somme, 10 participants sur 12 ont évoqué le besoin de préserver leur identité, ce qui les a permis de persévérer dans un contexte d'adversité et de ne pas abandonner.

Synthèse des résultats

L'analyse des données révèlent que les 12 participants à l'étude, 9 femmes et 3 hommes ont tous vécu des contextes d'adversité pendant leur parcours universitaire. Les résultats révèlent

des descriptions très poignantes de la réalité des adversités vécues dans le hockey. Les analyses ont aussi révélé qu'en fonction des contextes d'adversité rencontrés, 11 personnes de l'étude ont dû recourir aux 5 facteurs psychologiques de la résilience identifiés par Fletcher et Sarkar (2012), alors qu'une en a utilisé 4 sur 5. Ainsi, les 12 participants ont eu recours à la motivation, à la concentration, à la perception d'un support social, à la personnalité positive, alors que 11 participants ont eu recours à la confiance pour persévérer et terminer leurs parcours dans le hockey universitaire. Toutefois, les analyses ont permis d'identifier trois nouveaux facteurs utilisés par la majorité des participants pour surmonter les obstacles sur leurs parcours : 1) la capacité à lâcher prise ; 2) le sentiment d'appartenance ; et 3) la préservation de l'identité. En somme, selon les analyses, 8 facteurs psychologiques de la résilience ont été mis à jour auprès de joueurs de hockey universitaire.

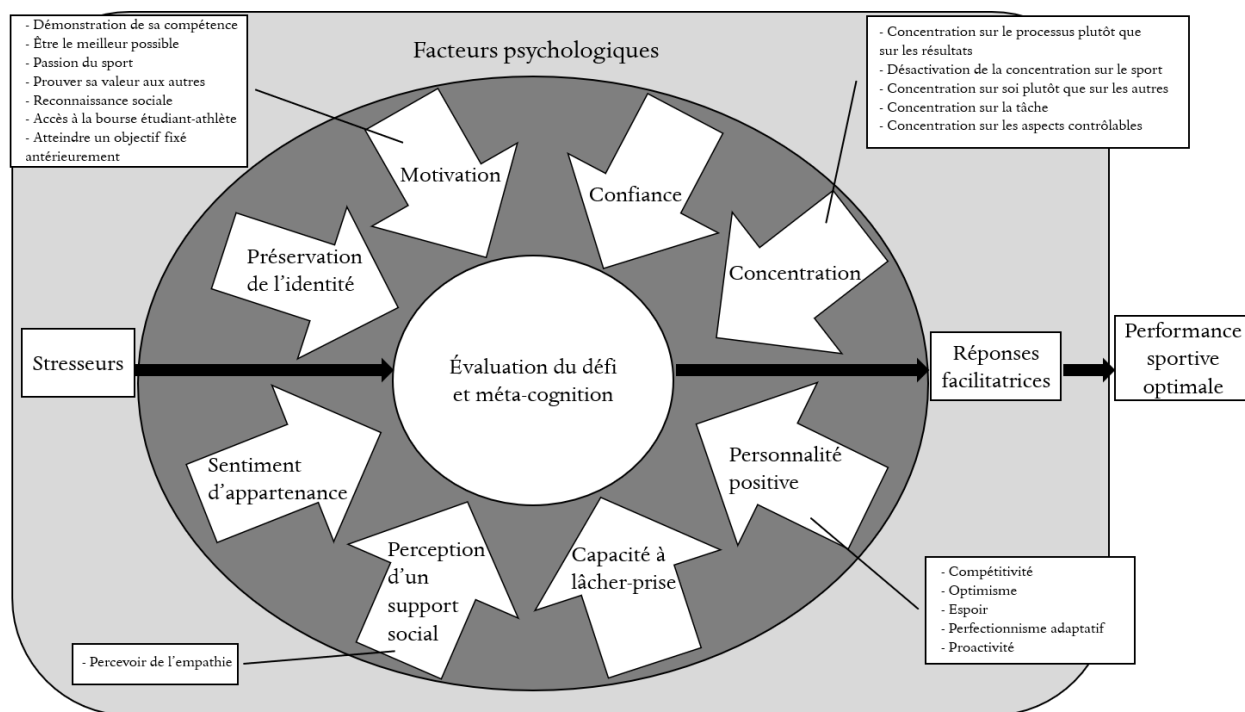
Tableau 4 : Nombre de participants ayant eu recours aux différents facteurs psychologiques de la résilience.

Facteur psychologique	Nombre de participants ayant eu recours au facteur psychologique sur 12 (total)
La concentration	12/12
La confiance	11/12
La motivation	12/12
La personnalité positive	12/12
La perception d'un support social	12/12
La capacité à lâcher prise	8/12
Le sentiment d'appartenance	7/12
La préservation de l'identité	10/12

Selon le modèle de Fletcher et Sarkar (2012) ces facteurs psychologiques auraient su protéger les joueurs de hockey puisqu'ils leur auraient permis de contrer les effets négatifs des contextes d'adversité. À cet effet, les 12 participants ont eu recours à de nombreux facteurs psychologiques parmi les 8 identifiés lors de cette étude. Ainsi, au même sens que le rapportent Fletcher et Sarkar (2012), les 8 facteurs psychologiques auraient soutenu les athlètes dans

l'évaluation des situations stressantes et le recours à la métacognition, influençant ainsi la réponse qui les mènerait vers une performance sportive optimale, et conséquemment d'y faire face en mettant en œuvre un comportement résilient. Ce processus cognitif aurait amené les joueurs de hockey à s'adapter à leur contexte en mettant en œuvre des réponses facilitatrices à la fois cognitive, par exemple une prise d'action, et comportementale, par exemple redoubler d'effort. Par conséquent, tel que rapporté par les joueurs de hockey, ils ont augmenté leur niveau de performance sur la glace.

Voici le modèle avec les trois nouveaux facteurs psychologiques de la résilience émergents dans un contexte de hockey universitaire :



Modèle de la résilience adapté au contexte du hockey universitaire inspiré de Fletcher et Sarkar (2012).

Chapitre 5 – Discussion et Conclusion

Cette partie présente la discussion à l'égard des résultats et fait le lien avec les recherches dans la littérature sur le sujet de la résilience. Le chapitre est divisé en différentes sections selon les facteurs psychologiques de la résilience identifiés précédemment dans le chapitre des résultats. Cette section du chapitre respecte l'ordre des facteurs psychologiques dans le chapitre des résultats. L'objectif de cette étude était d'identifier les facteurs psychologiques de la résilience auprès des joueurs de hockey de niveau universitaire évoluant dans un contexte d'adversité.

Résumé des résultats

À l'instar de notre objectif, les cinq facteurs psychologiques de la résilience provenant du modèle théorique de Fletcher et Sarkar (2012) ont été identifiés chez les athlètes de notre étude. Ainsi, les résultats de notre étude vont dans le même sens que ceux de Fletcher et Sarkar (2012) qui avaient mis en évidence plusieurs facteurs psychologiques de la résilience, telles que la motivation, la concentration, la confiance, la perception d'un support social, et la personnalité positive. Ceux-ci ont agi tels des facteurs de protection en protégeant les athlètes des facteurs de stress présents dans les contextes d'adversité. En outre, l'étude réalisée a permis de mettre en évidence que les athlètes de niveau universitaire possédaient des facteurs psychologiques semblables aux athlètes olympiques qui ont fait partie de l'étude de Fletcher et Sarkar (2012). Par ailleurs, la présente étude a permis de souligner le fait que les athlètes de niveau universitaire possédaient également trois autres facteurs psychologiques de la résilience qui n'avaient pas été répertoriés par Fletcher et Sarkar (2012). Ainsi, dans un premier temps, 8 participants sur 12 ont fait état d'une capacité à lâcher-prise, 7 participants sur 12 ont démontré avoir un sentiment d'appartenance qui les a aidés à surmonter leur contexte d'adversité, et finalement, 10

participants sur 12 ont eu recours à la préservation de l'identité. Ces nouveaux facteurs identifiés dans le cadre de notre étude, leur ont permis de persévérer dans un contexte d'adversité, et de terminer leur parcours universitaire s'échelonnant sur une période de 4 ou 5 ans. En outre, la présente étude a permis d'examiner le recourt aux différents facteurs psychologiques qu'ont eu les participants dans le domaine du hockey.

À cet effet, la majorité des participants (11/12) ont utilisé les 5 facteurs psychologiques de la résilience identifiés dans la littérature par Fletcher et Sarkar (2012). En fait, ceux-ci ont eu recours à la motivation, à la perception d'un support social, à la concentration, à la personnalité positive et à la confiance. Toutefois, un des participants n'a pas eu recours à la confiance pour surmonter les contextes d'adversité. En ce sens, la motivation, la perception d'un support social, la concentration et la personnalité positive ont suffi pour lui permettre de surmonter les contextes d'adversité sur son parcours et terminer ses années d'éligibilité au niveau universitaire. En s'inspirant des expériences des participants, les facteurs psychologiques de la résilience seront décrits et discutés dans la prochaine partie du chapitre.

La concentration

À l'instar de Sarkar et Fletcher (2014), notre étude a démontré que la concentration fut un facteur psychologique qui a alimenté la résilience des 12 joueurs de l'étude pour surmonter leur contexte d'adversité. Celle-ci a permis aux athlètes de notre étude de faire face adéquatement au stress et à l'adversité dans le sport compétitif tel que l'avaient signalé Gucciardi et al., 2008 cités par Sarkar et Fletcher, 2014. De plus, au même titre que Sarkar et Fletcher (2014), notre étude a démontré que la concentration pouvait provenir de 4 caractéristiques différentes : 1) la désactivation de la concentration sur le sport; 2) la concentration sur le processus plutôt que sur

les résultats; 3) la concentration sur soi plutôt que sur les autres; 4) la concentration sur la tâche. À cet égard, au sens défini par Sarkar et Fletcher (2014), notre étude a mis en évidence que la concentration mettait en œuvre un processus cognitif qui aidait l'athlète à se concentrer sur des aspects importants de la tâche. Ce processus cognitif positif mis en œuvre par les 12 athlètes de l'étude lors d'événements stressants leur a permis de faire preuve de résilience en performant sous pression (Sarkar & Fletcher, 2014), et ce, sans avoir tous les éléments favorables de l'environnement. Par ailleurs, notre étude vient confirmer les allégations de Moran (1996) au sens où la concentration dans le sport fut une capacité mise de l'avant par l'athlète pour rester concentrer sur les demandes importantes associées à la compétition tout en éliminant de ses pensées les distractions qui pourraient venir entraver ses performances. À ce sujet, Sarkar et Fletcher (2014) ont souligné que la capacité à se concentrer est primordiale lorsqu'il faut faire preuve de résilience dans le sport de haut niveau.

Toutefois, notre étude a mis en évidence que les joueurs ont eu recourt différemment à diverses caractéristiques de la concentration. En fait, seulement 7 joueurs sur 12 ont eu recourt à la désactivation de la concentration sur leur sport, ce qui leur a permis de décrocher du hockey et de ses difficultés. À cet effet, notre étude a pu mettre en évidence l'impact chez les joueurs de cette caractéristique « la désactivation de la concentration » sur le sport : décrocher du hockey, regagner de la motivation, relâcher le stress, ne pas s'attribuer tout ce qui se passe au hockey dans leur vie et orienter leurs pensées sur un autre aspect de la vie. De plus, les analyses ont démontré que la désactivation de la concentration a permis aux sportifs de notre étude de déconnecter d'un contexte difficile, ce qui a eu comme conséquence de favoriser leur résilience puisqu'ils ont été en mesure de surmonter les obstacles sur leurs parcours. À cet égard, Sarkar et Fletcher (2014) avaient mis en évidence que la désactivation de la concentration sur le sport était

une caractéristique importante pour résister à la pression associée au sport de haut niveau. Or, notre étude a mis en lumière diverses stratégies « de désactivation de la concentration » utilisées par les sportifs de niveau universitaire qui ne sont pas présentes dans la littérature. Celles-ci ont servi à alimenter la résilience des athlètes en les aidant à faire face à la pression vécue : côtoyer des amis en dehors du contexte du hockey ; vaquer à d'autres occupations plus paisibles telles que la méditation, l'écriture, le magasinage, se retrouver dans une animalerie, s'évader dans les études universitaires, se retrouver seul dans son propre espace sans la présence de coéquipiers pour décrocher complètement de ce contexte, s'évader dans un autre monde par la lecture, et se concentrer sur les relations amoureuses. Nos résultats sont similaires à ceux de MacCosham (2015). En ce sens, dans son étude, MaCosham a rapporté que les joueurs de hockey ont été capables de s'investir davantage mentalement et physiquement dans le hockey à la suite d'une participation dans des loisirs. Cette participation leur a permis de ne pas avoir à toujours se concentrer sur le hockey et conséquemment a favorisé une désactivation de la concentration sur le sport. C'est à la suite de cette désactivation sur le hockey que ces joueurs ont été capables de revenir dans le contexte du hockey l'esprit reposé et régénéré et ainsi redoubler d'effort (MacCosham, 2015).

De plus, notre étude a révélé que « la concentration sur soi plutôt que sur les autres » fut une des caractéristiques à laquelle la moitié des participants ont eu recours (6/12). À cet égard, notre étude a permis d'identifier plusieurs stratégies mises en œuvre au sein de ce processus cognitif telles que : 1) le fait d'arrêter de se comparer avec leurs coéquipiers; 2) se concentrer sur leur jeu plutôt que de se concentrer sur ce que l'entraîneur voyait et pensait; 3) se concentrer sur leurs forces personnelles et non sur l'équipe. De plus, notre étude a permis de cibler les effets bénéfiques de la concentration sur soi plutôt que les autres : 1) une prise de conscience sur le fait

que le joueur est le seul à pouvoir amener un changement dans sa situation; 2) une prise de conscience en lien avec le fait que ce ne sont pas tous les joueurs qui sont face à la même difficulté; 3) un arrêt des recherches pour tenter de savoir comment leur entraîneur les percevaient; 4) l'identification de leurs forces en tant que joueur. Ainsi, en accord avec les travaux de (Mallett & Hanrahan, 1997), notre étude a démontré que la concentration sur soi et non sur les autres a protégé les athlètes dans la mesure où elle a permis l'emploi de stratégies cognitives accentuant l'attention portée sur les éléments importants de la tâche (Mallett & Hanrahan, 1997), dans ce contexte-ci, il s'agissait pour les joueurs de se concentrer davantage sur leur jeu.

À cet effet, notre étude a démontré que 5 participants sur 12 ont été en mesure de persévérer dans leur sport, malgré un contexte difficile, en restant pleinement concentré sur la tâche à effectuer en temps de match. Cette forme de concentration a toutefois exigé un effort mental considérable chez les joueurs pour réorienter leur attention uniquement sur la tâche en occultant les problèmes qui les entouraient, tels que des problèmes relationnels ou des blessures.

Par ailleurs, notre étude a révélé que la caractéristique à laquelle les joueurs ont eu le moins recourt a trait à « la concentration sur le processus plutôt que sur les résultats » puisque seulement 2 joueurs sur 12 y ont eu recourt. Notre étude a mis en évidence que cette forme de concentration a aidé les participants à surmonter les situations d'adversité de deux façons : 1) se concentrer sur ce qu'il est possible d'améliorer en lien avec le contexte qui pouvait amener une amélioration continue; 2) se concentrer sur des aspects particuliers du sport tels que les entraînements sur la glace, l'effort à donner pendant les pratiques, les petites choses à accomplir au quotidien, la préparation, la réhabilitation lors de blessures ainsi que sur les petits succès au

jour le jour. À cet égard, notre étude vient confirmer ce que Henriksen et Diment (2011) avaient rapporté concernant la façon d'atteindre des résultats souhaités. Ils avaient indiqué que la manière pour les athlètes de haut niveau d'atteindre des résultats idéaux dans leur sport était de se concentrer sur le processus menant à leur performance plutôt que sur les résultats. En somme, c'est en se concentrant sur le processus que 2 joueurs de hockey de notre étude ont su performer et arriver aux résultats escomptés au niveau universitaire. Par exemple, c'est en se concentrant sur la préparation et l'amélioration continue durant les entraînements de semaine que ces joueurs ont obtenu une performance élevée en temps de matchs.

Par ailleurs, notre étude a permis l'émergence d'une nouvelle caractéristique de la concentration à laquelle plusieurs participants ont eu recours, soit celle relevant d'une capacité à se concentrer sur des aspects contrôlables du contexte. En effet, cette étude a démontré que 9 joueurs de hockey sur 12 ont mentionné que lorsqu'ils ont été confrontés à des difficultés dans leur sport, une des façons de les surmonter fut de se concentrer sur des aspects de leur environnement qu'ils étaient en mesure de contrôler. Or, Sarkar et Fletcher avait déjà indiqué en 2013 que le sentiment de contrôle que perçoit l'athlète dans son environnement est une qualité de la résilience. De plus, la recherche a indiqué que les individus qui croient avoir un contrôle sur leur environnement ont tendance à utiliser le temps de manière plus efficace et plus constructive pour réagir face à des obstacles (Holden, Forester, Williford, & Reilly, 2019). À cet effet, les résultats de notre étude vont dans le sens de ce que Holden et al., (2019) alléguaient au sens où les joueurs ayant eu recours à cette caractéristique ont rapporté avoir utilisé leur énergie pour contrôler leur attitude, leur effort, et leur niveau de persévérance. Ainsi, plutôt que d'investir leur temps sur des éléments incontrôlables tels que les décisions de l'entraîneur, et les inconvénients d'une blessure, ils ont utilisé le temps dont ils disposaient de manière efficace et constructive en

agissant sur les contrôlables. Conséquemment, cela leur a permis de réagir adéquatement devant les obstacles rencontrés. De plus, Holden et al., (2019) ont précisé que cette perception de contrôle influençait la capacité de l'individu à percevoir et à gérer son stress. Sous cet angle, cette caractéristique de la concentration a permis aux joueurs de notre étude de mieux gérer le stress généré par leur contexte d'adversité, puisqu'elle leur permettait d'avoir du contrôle sur d'autres aspects de leur environnement. Par ailleurs, Halliwell (1989) a mentionné que la capacité à dissocier les aspects contrôlables des aspects incontrôlables d'une situation stressante relève d'une habileté mentale. Cette habileté mentale, il l'associe à une composante de base de la force mentale chez les athlètes de haut niveau. Dans cette optique, il semble que les 9 joueurs de hockey universitaire de notre étude aient mis en œuvre une habileté mentale à laquelle ont eu recourt certains athlètes de haut niveau, leur permettant de dissocier les aspects contrôlables de ceux incontrôlables provenant d'une situation stressante de leur environnement. Or, notre étude a révélé que cette habileté mentale jouerait un rôle important dans la résilience de l'athlète. Dans cet ordre d'idées, dans leur étude, Herbison, Martin, et Sarkar, (2016) ont expliqué que leurs participants (joueurs de hockey), ont accentué l'importance mis sur les objectifs qui étaient sous leur contrôle, et que cette réalisation les a amenés à se développer et à atteindre la ligue nationale malgré l'adversité rencontrée.

La confiance

La présente étude a également fait état du fait que 11 joueurs de hockey sur 12 possédaient le facteur psychologique de la résilience associé à la confiance qui les a aidés à surmonter les contextes d'adversité dans lesquels ils évoluaient. Ainsi, à l'instar de Fletcher et Sarkar (2014), notre étude a démontré que la confiance fut une caractéristique psychologique de

la résilience importante pour les joueurs universitaires de notre étude au moment où ils évoluaient dans un contexte d'adversité.

En fait, les joueurs avaient cette confiance fondamentale qu'ils étaient de bons joueurs et qu'ils pouvaient jouer à ce niveau. À cet égard, Vealey et Chase (2008) ont expliqué que la confiance s'exprime par l'athlète dans sa façon de croire en ses capacités, et cela même s'il évolue dans un environnement qui tend à prouver le contraire. Cette confiance a été vitale chez les participants puisqu'elle les a amenés à croire qu'ils auraient la force nécessaire pour surmonter les obstacles sur leurs parcours, et pour performer au niveau universitaire même si le contexte pouvait laisser croire le contraire.

Toutefois, notre étude a révélé qu'il ne s'agissait pas d'une confiance inébranlable dans leurs habiletés comme joueur de hockey. Au contraire, les joueurs ont tous douté de leurs habiletés et de leurs capacités au moment où ils naviguaient dans des eaux difficiles. À cet égard, nos résultats vont dans le même sens que ceux de Fletcher et Sarkar (2012) qui avaient mentionné que certains olympiens avaient réussi à performer malgré une confiance en soi faible. En somme, il semble que la confiance en soi ne soit pas déterminante de la performance.

Toutefois, notre étude a mis en lumière que les joueurs de hockey ont dû alimenter leur confiance auprès de diverses sources pour être à la hauteur des épreuves qu'ils étaient amenés à surmonter : 1) un retour sur les expériences d'adversité similaire associées à des réussites ; 2) une comparaison avec les coéquipiers pour évaluer leurs habiletés sur la glace et leur forme physique associée à un constat d'évaluation positif les amenant à percevoir qu'ils étaient de niveau supérieur à leurs coéquipiers ; 3) un détachement du rôle et de l'étiquette (une image) qu'on tentait d'attribuer au joueur et une re-centration sur l'image interne liée à la confiance

fondamentale que le joueur a de lui ; 4) un recours à un discours intérieur basé sur la reconnaissance du talent par des sources externes au contexte d'adversité (offres par d'autres universités, octroi de bourses d'étude) pour préserver l'estime de soi. À cet effet, l'estime de soi est relié à une valeur qu'une personne s'attribue globalement et est associé à la confiance fondamentale de l'individu en son efficacité (Legendre, cité par Duclos, 1997). Il semble donc essentiel que l'estime de soi du joueur soit préservé puisqu'il participe à la construction de sa confiance. Par ailleurs, Plouffe, Spallanzani et Brunelle (2011) ont rapporté que la confiance est l'une des qualités psychologiques la plus importante chez un athlète puisqu'elle l'amène à ne jamais avoir peur du défi. En ce sens, en puisant dans diverses sources pour alimenter leur confiance, les joueurs de notre étude n'ont pas eu peur de relever les défis devant eux.

De plus, notre étude a mis en évidence que certains joueurs ont à la fois cherché à alimenter leur confiance mais également à préserver leur confiance. La stratégie utilisée fut d'attribuer le problème de la situation à l'entraîneur et non sur soi ou son talent, cela afin de ne pas laisser le doute s'installer.

En somme, bien que la confiance ait permis à l'athlète de percevoir un événement stressant comme un défi au lieu d'une menace (Fletcher & Sarkar, 2012), notre étude rapporte que les joueurs ont dû avoir recours également à des sources pour renouveler leur confiance en eux et pour la préserver car, il semble que des doutes tentaient de prendre forme graduellement dans leurs pensées. Dans notre étude, les sources de confiance ont préservé la confiance des joueurs suffisamment pour leur permettre de passer au travers de contextes d'adversité. En outre, les analyses ont démontré que les contextes d'adversité n'ont jamais atteint la confiance fondamentale du joueur puisqu'il a toujours eu cette confiance en lui-même pour jouer à ce niveau malgré les obstacles présents sur son parcours qui avait le potentiel de la détruire. Il est

possible que l'estime de soi des joueurs, élément faisant partie de la confiance fondamentale, tel que le rapporte (Legendre, cité par Duclos, 1997) ait été préservée.

À cet égard, il serait intéressant d'examiner dans une étude ultérieure le parcours des athlètes qui ont abandonné dans un contexte d'adversité en lien avec la non-préservation de leur confiance.

La motivation

Notre étude vient confirmer les résultats de Fletcher et Sarkar (2012) qui exposaient que la motivation influençait grandement la résilience. Ainsi, en appui aux travaux de Fletcher et Sarkar (2012) et de Ryan et Deci (2000), nos résultats démontrent que la motivation reliée à la passion que procure le sport, au besoin de démontrer son niveau de compétence et sa valeur aux autres, d'être le meilleur possible, et d'avoir une reconnaissance sociale, ont permis aux athlètes de persévérer vers l'objectif qu'ils s'étaient fixé, et cela même si le contexte ne s'y prêtait pas. À ce sujet, Ryan et Deci (2000) ont expliqué que la motivation soutient l'énergie, la direction et la persévérance de l'athlète dans l'obtention du but visé. En ce sens, la motivation a agi tel un vecteur d'énergie pour soutenir la persévérance de l'athlète vers la quête de son objectif ultime, soit réussir au niveau universitaire. C'est dans cet ordre d'idées, que Deci et Ryan (1985, cités par Magnago Borin Araujo, 2018) expliquent que la motivation est un mécanisme qui amène les individus à relever des défis pour atteindre leurs objectifs. En effet, Sarkar et Fletcher (2014) ont précisé qu'un niveau optimal de motivation agit sur la résilience des sportifs de haut niveau puisqu'elle les amène à s'engager en alimentant leur désir de performer dans des situations difficiles. À ce sujet, Magnago Borin Araujo (2018) explique que diverses raisons peuvent agir sur la motivation de l'athlète et l'amener à s'engager dans son activité sportive. En citant Reeve et Weiss (2006), il souligne que les athlètes vont s'engager dans leur activité pour les raisons

suivantes : 1) faire preuve d'une compétence physique; 2) obtenir une approbation sociale telle que celle du coach; 3) vivre une satisfaction, éprouver du plaisir au sein de cette activité. Or, les résultats de notre étude vont dans le même sens, puisque les athlètes ont aussi été motivés par les raisons suivantes : 1) démontrer leur compétence; 2) avoir une reconnaissance sociale; 3) la passion du sport. C'est ce qui leur a permis de s'engager à fond dans leur sport malgré un contexte difficile.

De plus, les analyses ont mis en évidence 7 sources de motivation dont 5 préalablement identifiées par Sarkar et Fletcher (2014) et 2 nouvellement identifiées, soit l'accès à une bourse étudiant-athlète et l'objectif fixé antérieurement. Or, le désir d'atteindre un objectif serait vu « comme la force principale qui motive et incite l'engagement d'un individu dans son activité » (Murayama & al., 2012 cités par Magnago Borin Araujo, 2018, p.19). Parmi les sources de motivation identifiées, une a trait à une motivation intrinsèque alors que 6 sont reliées à une motivation extrinsèque au sens où Deci et Ryan (1985) en ont fait état. Ainsi, dans un premier temps, le nombre de sources de motivation extrinsèques (6/7) identifiées dans cette étude confirment les résultats de l'étude de Mallet et Hanrahan (2004) qui ont expliqué que les athlètes résilients ont démontré être davantage disposés à intégrer et à internaliser une motivation extrinsèque.

Toutefois, cette étude souligne que la provenance d'une source de motivation à laquelle le plus grand nombre d'athlètes universitaires ont eu recours était plutôt intrinsèque. En fait, les analyses ont démontré que la provenance de la source à laquelle les participants ont eu recours en plus grand nombre était davantage reliée à la passion du sport (9/12) puisque 75% des participants y ont eu recours. Or, cette source de motivation serait reliée à ce que Deci et Ryan (1985) nomment une motivation intrinsèque. Ainsi, dans un deuxième temps, nos résultats vont

dans le sens de la littérature qui soulignaient que la motivation intrinsèque serait plus avantageuse (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Brière, & Blais, 1995) puisqu'elle est associée à une plus grande persistance de l'athlète et l'amène à se surpasser dans son sport (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001). Or, dans notre étude cette motivation intrinsèque a permis à de nombreux athlètes de persévérer dans un contexte difficile, voire de se dépasser.

De plus, notre étude a démontré que les athlètes avaient eu recours autant à des sources de motivation intrinsèques qu'extrinsèques. Sarkar et Fletcher (2014) avaient souligné cet aspect à savoir que les athlètes étaient motivés à la fois pour des raisons externes et pour des raisons internes.

Par ailleurs, l'étude a démontré que la source de motivation à laquelle les participants ont eu le moins recours est la reconnaissance sociale puisque seulement 2 participants sur 12 y ont eu recours. C'est donc cette source qui a le moins alimenté la motivation des participants à l'étude pour surmonter leur contexte d'adversité alors que la passion du sport fut la source ayant le plus alimenté leur motivation.

Notons également, que notre étude a identifié une nouvelle source de motivation spécifique au contexte universitaire, soit le désir de poursuivre pour continuer de recevoir la bourse d'étudiant-athlète, source n'ayant pas été identifiée dans les travaux de Sarkar et Fletcher, (2014) puisqu'il s'agissait d'athlètes de niveau olympique. Ceux-ci auraient-ils été motivés par une source semblable telle que les commanditaires par exemple?

La personnalité positive

Les résultats de l'étude viennent confirmer ceux de Fletcher et Sarkar (2012), en ce sens où la caractéristique psychologique de la résilience, soit la personnalité positive fut nécessaire

aux joueurs de hockey pour évaluer positivement la situation stressante qu'ils vivaient et surmonter les facteurs de stress présents dans le contexte d'adversité. À cet effet, les joueurs de hockey de cette étude ont démontré plusieurs traits d'une personnalité positive en lien avec l'étude de Sarkar et Fletcher (2014), tels que l'optimisme, la compétitivité, la proactivité, l'espoir, et le perfectionnisme adaptatif. Précisions à ce sujet, qu'antérieurement, Campbell-Sills, Cohan et Stein (2006) avaient aussi mis en évidence que la résilience, en général, était positivement associée à une personnalité positive.

Les analyses ont également démontré que parmi tous les traits de la personnalité positive, un seul d'entre eux fut sollicité par tous les participants. En fait, tous les participants ont eu recours à l'optimisme (12/12). De plus, notre étude a mis en évidence que les joueurs ont évalué positivement leur contexte d'adversité en adoptant les pensées positives suivantes à l'égard de la situation : 1) « il y a du monde qui ont des situations pires que la mienne » ; 2) « beaucoup de joueurs de hockey aimeraient avoir la chance comme moi de jouer au hockey universitaire » ; 3) « cette épreuve est une opportunité de croissance » ; 4) « le meilleur était à venir ». Bien que la littérature attribue à cette caractéristique de la résilience qu'est l'optimisme, des attentes de résultats positifs (Coffee & Rees, 2011, cités par Sarkar & Fletcher, 2014) ou une issue positive d'un événement particulier (Martin-Krumm & Tarquinio, 2011), notre étude a révélé que l'optimisme fut attribué à une perception positive des événements vécus dans l'adversité au moment où ils étaient vécus. D'ailleurs, cet optimisme leur a permis d'évaluer le contexte positivement en mettant un accent particulier sur des aspects positifs de la situation, ce qui leur a été utile au moment présent pour alimenter leur résilience.

L'espoir fut le deuxième trait de la personnalité positive auquel le plus de joueurs ont eu recours (9/12). Celui-ci leur a permis d'alimenter la croyance qu'il y aurait au bout du chemin

une meilleure réalité qui se présenterait à eux. En ce sens, les participants de notre étude ayant entretenu de l'espoir ont continué de croire que tout était possible et à cet effet ont planifié des actions favorables aux changements, soit par exemple en faisant des entraînements rigoureux pendant l'été ou en réalisant les démarches nécessaires pour faire une transition dans une autre université afin d'améliorer leur contexte. C'est d'ailleurs en ce sens que Snyder, Lehman, Kluck, et Monsson (2006) ont associé l'espoir à la planification des moyens et d'un itinéraire pour atteindre l'objectif. En effet, l'espoir est associé à la poursuite de l'objectif préalablement établi chez l'athlète, lui permettant de mettre en œuvre des actions telles que le fait d'augmenter son niveau d'effort afin de surmonter les facteurs de stress (Sarkar & Fletcher, 2014). En somme, les athlètes ayant eu recours à l'espoir ont investi l'énergie nécessaire et ont fait preuve d'une motivation importante pour atteindre le but fixé en mettant en œuvre diverses actions pour l'atteindre. À cet égard, les conclusions de notre étude sont en accord avec la définition apportée par Snyder, Irving, et Anderson (1991, p. 287) à l'effet que l'espoir est « un état motivationnel positif qui se base sur une interaction entre l'énergie et la motivation orientées vers les buts (composante motivationnelle), ainsi que les différentes manières de les atteindre (composante opératoire) ». Dans notre étude, la composante motivationnelle (l'énergie et la motivation des joueurs orientés vers un objectif) et la composante opératoire (la planification d'actions pour atteindre l'objectif visé) ont été mis en interrelation pour aider l'athlète à être résilient au sein de son contexte d'adversité.

Le troisième trait de la personnalité positive auquel ont eu le plus recours les joueurs de hockey (8/12) fut le perfectionnisme adaptatif. À l'instar de Sarkar et Fletcher (2014) qui ont précisé que le perfectionnisme adaptatif faisait référence au standard personnel élevé établi tout en minimisant les pensées sur les erreurs et les doutes, les joueurs de notre étude ont aussi eu égard

au standard personnel élevé dans le contexte sportif universitaire. Celui-ci fut manifeste à travers leur désir : 1) de se démarquer des autres joueurs de l'équipe ; 2) de faire un entraînement vigoureux et de réussir dans les pratiques ; 3) de travailler très fort et se surpasser. De plus, notre étude a permis d'identifier que c'est l'effort supplémentaire qui a agi comme fondement dans le perfectionnisme adaptatif et que sa visée était l'atteinte d'un standard personnel élevé. Par exemple, les joueurs ont travaillé plus fort, ont tenté de se surpasser, de s'entraîner plus vigoureusement. En somme, le perfectionnisme adaptatif sous-tendu par l'effort supplémentaire mis en branle par les 8 joueurs de notre étude, les a aidés à faire preuve de résilience pour obtenir le succès désiré et conséquemment à surmonter leur contexte d'adversité.

Par ailleurs, la proactivité fut une caractéristique psychologique de la résilience à laquelle ont eu recourt la moitié des participants de notre étude. En accord avec les travaux de Fletcher et Sarkar (2012), notre étude a démontré que la proactivité avait aidé les 6 joueurs de hockey de notre étude à faire preuve de résilience dans leur contexte d'adversité. La proactivité signifie que l'athlète saisit et agit sur les opportunités de son environnement afin d'amener un changement à sa situation et ce, jusqu'à l'obtention du but (Sarkar & Fletcher, 2014). Ainsi, à l'instar de Sarkar et Fletcher (2014), les joueurs ont eu recourt à la proactivité en saisissant et en agissant sur les opportunités présentes dans l'environnement jusqu'à l'obtention du but escompté. À cet égard, notre étude a permis de mettre en évidence diverses ressources sollicitées dans l'environnement principalement pour parfaire les connaissances qui pourraient les amener à agir sur la situation :

- 1) certains sont allés chercher de l'information auprès des entraîneurs pour comprendre pourquoi ils ne jouaient pas et ce qu'ils devaient faire pour être dans l'alignement ou avoir un temps de jeu plus élevé ;
- 2) d'autres, se sont mis à lire des livres sur la psychologie sportive afin d'apprendre comment avoir un état d'esprit plus efficace ou de lire des histoires d'anciens athlètes qui ont

surmonté des contextes d'adversité ; 3) d'autres ont choisi d'observer les meilleurs de l'équipe afin d'apprendre comment devenir meilleur et adopter leur style de jeu. Gatignon-Turnau, Ventolini et Fabre (2015) citant Fuller et al., (2012) expliquent qu'« un comportement proactif est une manière d'agir caractérisée par l'anticipation, que les individus adoptent afin de modifier et de mieux maîtriser ce qu'ils sont ou leur environnement » (Fuller et al., 2012, p.27). Même si cette définition est associée à la proactivité au travail, elle nous renseigne sur plusieurs éléments importants tels que l'anticipation sous-tendant le comportement proactif qui est mis en œuvre pour modifier ou maîtriser l'environnement ou ce que la personne est dans l'environnement. En ce sens, les joueurs de hockey de notre étude ont anticipé un comportement proactif pour modifier leur environnement. En citant Grant et Ashforth, 2008, Gatignon-Turnau, Ventolini, et Fabre (2015) ont relevé trois étapes à la proactivité : l'anticipation, la planification, et les actions. Sous cet angle, il apparaît que les joueurs de hockey ayant anticipé un futur meilleur et en lien avec celui-ci, ont ensuite planifié les actions pour y parvenir et les ont mis en œuvre.

Par ailleurs, notre étude a démontré que la compétitivité fut le trait de la personnalité positive le moins utilisé, soit 4 participants sur 12. Toutefois, notre étude a mis en évidence que ce trait a aidé les 4 participants à donner un effort supplémentaire, voir supérieur à leurs coéquipiers lorsqu'ils étaient sur la glace. Ils affirment d'ailleurs avoir donné leur 110% sur la glace à ce moment-là. De plus, cette compétitivité fut alimentée par le fait qu'ils n'aimaient pas perdre et qu'ils voulaient pouvoir compétitionner au niveau universitaire. Ce trait de la personnalité positive a amené les joueurs à se préparer de manière à dépasser les autres en étant plus engagés qu'eux, ce qui les a permis d'arriver finalement à compétitionner et à performer à ce niveau et ainsi à faire preuve de résilience. Or, ce trait de personnalité qu'est la compétitivité telle que vécue par les joueurs de hockey de notre étude semble trouvé écho dans la littérature

dans la définition de l'attitude gagnante présente chez certains athlètes performants. En ce sens, tentant de décrire ce qu'est l'attitude gagnante d'un athlète performant, Plouffe, Spallanzani et Brunelle (2011) ont interrogé les entraîneurs qui ont révélé que d'emblée « un tel athlète est autonome et exécute des actions qui dépassent leurs demandes. De même, ce dernier en fait toujours plus (...) celui-ci aime travailler fort et se surpasse en atteignant le seuil de tolérance de la douleur » (p.37). Quant aux athlètes de l'étude, ils rapportent eux-mêmes que l'athlète ayant une attitude gagnante « posséderait une force mentale qui lui permettrait de toujours être prêt à fournir le maximum d'effort... » (p.37). Plouffe, Spallanzani et Brunelle (2011) précisent que plus l'athlète possède ces traits de l'attitude gagnante, tels que ceux énumérés précédemment, plus il est susceptible d'atteindre son plein potentiel. Il semble que la compétitivité ait certains éléments communs avec l'attitude gagnante tels que le fait de se dépasser, de donner son maximum, de travailler fort et de se surpasser, d'en donner plus que la demande. Sous cet angle, les joueurs de notre étude semblent avoir adopté une attitude gagnante. Toutefois, la compétitivité amènerait l'athlète à travailler fort et à se surpasser en regard des autres. En fait, la compétitivité est vitale dans un sport de haut niveau, principalement si l'athlète veut se tailler une place dans l'équipe. Dans cet ordre d'idées, soulignons que les résultats de notre étude vont dans le même sens que ceux de MacNamara, Button, et Collins (2010, cités par Sarkar & Fletcher, 2014) qui ont découvert que la compétitivité a joué un rôle très important chez les athlètes de haut niveau puisqu'elle leur a permis de faire face aux obstacles sur son parcours sportif. Cependant, il serait intéressant de s'attarder au fait que seulement 4 participants sur 12 aient eu recours à ce trait de personnalité. Nous émettons l'hypothèse que la dualité que nous retrouvons au sein des sports de haut niveau, celle opposant la collaboration (cette partie de moi qui doit aider l'équipe à gagner) et la compétition (cette partie de moi qui doit prendre sa place et

qui peut dans ce passage éliminer un co-équipier) puissent être difficile à concilier, voire impossible.

La perception d'un support social

À l'instar de Fletcher et Sarkar (2014), notre étude a permis de mettre en lumière que la perception d'un support social avait aidé les joueurs de hockey de niveau universitaire à surmonter leur contexte d'adversité. Fletcher et Sarkar (2012) affirmaient que ce facteur psychologique prenait forme lorsque les athlètes arrivaient à percevoir dans leur entourage le support offert et à l'identifier. Or, les 12 participants de l'étude ont démontré cette capacité à reconnaître dans leur entourage un support potentiel et à l'identifier. De plus, notre étude a démontré que plusieurs joueurs de hockey ont eu recours au support émotif, principalement pour se verser dans la confiance (se vider le cœur d'un trop plein d'émotions). À l'instar de Rees et Hardy (2000), notre étude vient confirmer que la dimension émotionnelle du support social fut nécessaire dans le contexte sportif des joueurs de hockey. Ce support émotionnel est parvenu par l'entremise des proches telles, la famille, la belle-famille, le conjoint, les coéquipiers ou encore les amis en dehors du hockey. En outre, tel que l'indiquaient Sarkar et Fletcher (2014) cela a permis aux athlètes de freiner les effets négatifs des facteurs de stress rencontrés et à faire preuve de résilience.

Par ailleurs, à l'instar de Rees et Hardy (2000), notre étude a mis en évidence l'importance d'avoir recours à la dimension tangible du support social qui est associée à l'assistance de ressources. En fait, pour surmonter leur contexte d'adversité, certains joueurs de hockey ont eu recours à des ressources proposées par l'organisation sportive ainsi que par l'Université, principalement des psychologues et des consultants en performance mentale mais

aussi d'autres ressources offertes. Notre étude a toutefois démontré que ce support social fut additionnel à d'autres types de support social identifiés préalablement.

À l'instar de Rees et Hardy (2000), notre étude a aussi permis de mettre en évidence que la dimension du support social relié à l'affectif, requis pour encourager le sentiment de compétence des joueurs et conséquemment relever leur estime de soi fut sollicité au sein de l'entourage. Par exemple, une des joueuses de hockey a relaté avoir eu recours à son entourage pour gagner en confiance et persévérer puisque celui-ci a multiplié les encouragements à son égard.

De plus, la dimension informationnelle du support social rapportée par Rees et Hardy (2000) fut aussi empruntée par une joueuse de notre étude lors d'une situation conflictuelle vécue avec son entraîneur. Celle-ci ayant des doutes sur un retour dans l'équipe l'année suivante a demandé le support de ses amis pour avoir accès à des points de vue différents sur la situation. Conséquemment, cela lui avait donné l'élan nécessaire pour retourner au sein de l'équipe la saison suivante.

Enfin, notre étude vient confirmer les constats de Hardy, Richman, et Rosenfel, (1991) en ce sens que le support social est d'une importance capitale dans la gestion des facteurs de stress de la vie sportive puisque les 12 participants de l'étude ont tous eu recours à ce facteur psychologique de la résilience pour surmonter leur contexte d'adversité. Toutefois, certains athlètes ont recherché davantage à recevoir un support social émotionnel afin de libérer leurs émotions et recevoir un réconfort, tandis que d'autres joueurs ont plutôt recherché un support social affectif relié à l'estime de soi afin de maintenir leur sentiment de compétence alors que d'autres ont eu recours au support social informationnel et que certains ont eu recours à un

support additionnel relié à la dimension tangible. La présente étude vient donc soulever certaines différences au niveau du facteur de la perception d'un support social.

Par ailleurs, cette étude a permis l'émergence d'un nouveau type de support social auquel ont eu recours les participants, soit l'empathie. En effet, plusieurs participants ont confirmé avoir reçu de l'empathie de la part des membres de leur entourage, soit des proches ou de certains de leurs coéquipiers qui vivaient la même situation qu'eux. En fait, l'empathie est la capacité de se mettre à la place d'une autre personne en essayant de comprendre son état mental et son point de vue subjectif, ce qui amènerait un partage de compréhension affective (Decety, 2005). Par conséquent, l'empathie promulguée par une personne engendrerait chez celle qui la reçoit le sentiment d'être compris (Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2018). Or, cette compréhension de l'autre inciterait la personne à s'ouvrir davantage et à partager ses problèmes (Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2018). En fait, selon la littérature, l'empathie intégrerait deux composantes primaires « : 1) une réponse affective envers autrui qui implique parfois un partage de son état émotionnel, et 2) la capacité cognitive d'adopter le point de vue subjectif de l'autre personne » (Decety, 2005, p.18).

À ce sujet, Lecomte (2011), relatant plusieurs études sur la santé physique de patients, a souligné que le fait de recevoir de l'empathie avait des effets positifs sur leur santé puisque celle-ci s'améliorait par la suite. À cet égard, il a allégué que l'empathie était considérée comme étant une ressource fondamentale de la résilience (Lecomte, 2013). De plus, Lecomte (2013), a rapporté que plusieurs études avaient démontré que le soutien social pouvait diminuer l'impact d'une situation traumatisante vécue par un individu. Il a aussi souligné qu'une proximité humaine adéquate pouvait agir favorablement sur la résilience d'une personne. En outre, il a précisé que l'empathie était l'attitude par excellence pour faire émerger la résilience chez les

personnes ayant vécu un traumatisme (Lecomte, 2013). En ce sens, Richardson et al., (1990) avait rapporté que l'empathie aidait l'individu à mettre en œuvre une réintégration résiliente à la suite d'un contexte d'adversité.

À l'instar de Lecomte (2013), notre étude a mis en évidence que le support social manifesté à travers l'empathie a été une ressource fondamentale pour 10 des 12 participants de l'étude puisqu'elle les a aidés à faire preuve de résilience dans des contextes d'adversité. De plus, notre étude a mis en lumière, au même titre que Ivey, Ivey, & Zalaquett (2018), que l'empathie promulguée par les personnes présentes dans l'entourage des joueurs a engendré chez eux le sentiment d'être compris, ce qui les avait amenés à s'ouvrir sur les problèmes qu'ils vivaient. En outre, notre étude a fait ressortir que ce partage avait permis d'obtenir une validation des émotions ressenties chez plusieurs participants résultant de ce sentiment de compréhension. À cet égard, notre étude a permis de voir que lorsque cette compréhension provenait d'un membre de la même équipe qui avait vécu une situation similaire, elle venait renforcer la résilience de la personne. En ce sens, se sentant compris et considérant qu'il n'était plus seul dans l'équipe à vivre cette réalité difficile, le joueur pouvait se vider le cœur, ce qui lui permettait de mettre un baume sur sa douleur et d'apaiser l'impact de la situation d'adversité.

Sous cet angle, nos résultats viennent appuyer les précisions amenées par Lecomte (2013) qui soulignait que le soutien social pouvait diminuer l'impact d'une situation traumatisante vécue par un individu et qu'une proximité humaine adéquate pouvait agir favorablement sur la résilience d'une personne. À cet égard, notre étude a permis de souligner que cette forme de soutien social qu'est l'empathie pouvait favoriser une proximité humaine adéquate entre des joueurs d'une même équipe et agir favorablement sur la résilience du joueur puisqu'en contexte

d'adversité, le joueur ne se sentait plus seul à vivre cette émotion. Une des joueuses a d'ailleurs fait état de cette proximité en relatant que l'empathie manifestée par une autre joueuse qui avait vécu une situation similaire avait fait en sorte qu'elles s'étaient beaucoup tenues ensemble par la suite.

Précisons à cet égard que notre étude a démontré que cette empathie reçue par les joueurs tirait sa provenance de deux sources différentes, soit des coéquipiers et des joueurs d'une autre équipe ayant vécu une situation similaire ou encore des personnes proches des joueurs. Or, il est possible que ces sources puissent engendrer un impact différent sur la résilience des joueurs. En fait, dans notre étude, les coéquipiers ayant vécu une situation similaire ont pu démontrer de l'empathie susceptible de soutenir la résilience du joueur au moment même où il en avait le plus besoin. Principalement, parce que cela venait confirmer que ce qu'il vivait était « normal » puisque vécu également par ceux qui apportaient cette empathie. Également parce que cette empathie avait permis de résorber le doute qui voulait s'installer quant à la légitimité de l'émotion ressentie. Conséquemment, ces événements sont venus renforcer la résilience des joueurs concernés. D'un autre côté, les proches sans avoir vécu la situation ont pu démontrer de l'empathie pour stimuler la résilience du joueur en dehors de son contexte d'adversité. Toutefois, cette empathie reçue de l'extérieur du contexte ne pouvait confirmer le statut « normal » de la situation d'adversité que le joueur vivait à ce moment-là. Dans cette optique, dans le futur, il serait intéressant d'examiner l'impact de ces sources d'empathie sur la résilience des sportifs en contexte d'adversité. Il serait aussi intéressant de voir comment l'empathie émotionnelle et cognitive telles que définies par Decety (2005) sont perçues par les joueurs en termes de soutien au support social adéquat pour surmonter leur contexte d'adversité.

Les 3 facteurs émergent de l'étude

Les facteurs psychologiques émergents de l'étude ont été reconnus comme jouant le même rôle que ceux déjà identifiés par Fletcher et Sarkar (2012), celui de protection contre les effets négatifs des contextes d'adversité, ce qui a eu comme conséquence l'adoption de réponses facilitatrices par l'intermédiaire du processus d'évaluation. Il est suggéré que l'interaction de toutes ces facteurs psychologiques viennent renforcer davantage le niveau de résilience de l'athlète. À cet effet, l'étude a permis d'identifier trois nouveaux facteurs psychologiques : la capacité à lâcher-prise, le sentiment d'appartenance, et la préservation de l'identité.

La capacité à lâcher-prise

Cette étude a permis l'émergence d'un sixième facteur psychologique de la résilience, soit la capacité à lâcher-prise. En fait, les analyses ont démontré que 8 participants sur 12 ont eu recours à ce facteur psychologique qui les a aidés à surmonter leurs contextes d'adversité. À ce sujet, à la suite d'une recherche systématique de la littérature associée au concept de lâcher-prise, Puozzo et Cavalla (2018) ont émis l'hypothèse que le lâcher-prise serait associé à un stress vécu antérieurement et que celui-ci amènerait un détachement, un bien-être, et du plaisir. Elles ont souligné que la liste de termes trouve le même écho dans les définitions des dictionnaires qu'elles avaient consultés de sorte que le lâcher-prise implique : « le renoncement qui est associé à davantage de plaisir » (p.136). Elles ont aussi relevé que l'articulation du concept sous-tend un champ sémantique empreint d'éléments positifs associés « à la relaxation et au détachement de l'esprit » de la personne principalement à l'égard de la réalité de la vie. À ce moment-là « le lâcher-prise renvoie davantage au bien-être » (p.138). Enfin, elles ont associé certains synonymes au lâcher-prise en lien avec les définitions retrouvées dans les dictionnaires : « cesser de, se détacher de, ne pas maîtriser, accepter la réalité, prendre un risque » (p.138).

Toutefois, Neuville (2014) souligne que le lâcher-prise aurait une connotation négative telle que le fait de renoncer au contrôle, ainsi qu'une connotation positive lorsque vue sous l'angle d'un sentiment de liberté.

Dans le même ordre d'idées, en se référant aux travaux de Schutz (2007), et de Vion-Dury, Mougin, Chen, Turq, et Begnis (2020) précisent qu'« actuellement le lâcher-prise peut recevoir la définition suivante : « action de se détacher de ce qui est facteur de stress, de déséquilibre moral et affectif » (p.8). Ainsi, en appui aux précisions apportées au concept du lâcher-prise par Vion-Dury, Mougin, Chen, Turq, et Begnis (2020), notre étude a démontré qu'en se détachant du facteur de stress engendré par la situation et du déséquilibre à la fois moral et affectif qu'elle engendrait (ex : l'inquiétude, la peur de devenir fou, la perte de confiance en ses moyens, la crispation), le joueur a pu retrouver du plaisir dans son sport. Conséquemment, le lâcher-prise fut un facteur psychologique important qui a aidé les joueurs à surmonter leurs contextes d'adversité et à faire preuve de résilience.

De plus, en accord avec Neuville (2014), le lâcher-prise lorsqu'examiné sous son angle positif, a procuré aux joueurs de hockey de notre étude, des émotions de liberté puisque leur pensée n'était plus prisonnière de cette pression imposée. D'ailleurs, c'est en ce sens qu'une des joueuses s'est exprimé : « J'étais moins tout le temps en train de penser [...] Puis là je me surprénais, on dirait que j'oubliais tout ».

En outre, à l'instar des travaux de Puozzo et Cavalla (2018) qui, à partir du Corpus français de Leipzig, ont identifié dans son aspect sémantique des cooccurrences aux conséquences du lâcher-prise : « relaxation, détente, bien-être, confiance, plaisir », notre étude a mis en lumière que les joueurs ayant fait l'expérience du lâcher-prise ont vécu de la relaxation lorsqu'ils étaient sur la glace au lieu d'une crispation, du plaisir dans leur sport au lieu de l'inquiétude, et du bien-

être qu'ils ont exprimé par exemple comme ceci « J'ai juste lâcher-prise...Pis ça l'a bien été après ».

De surcroît, notre étude a mis en évidence que les joueurs se sont sentis libérés à la suite du lâcher-prise. Or, la définition attribuée au lâcher-prise va justement dans ce sens : « moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise » (Dictionnaire de français Larousse, 2020). En effet, à la suite du détachement de ce désir de contrôler la situation provoquant un stress important, les joueurs se sont sentis libérés psychologiquement de cette pression dirigée par le désir de vouloir performer devant l'entraîneur ou d'aller au-delà de leurs limites lors des entraînements. C'est en ce sens que Vachon et Bérubé (2019) ont rapporté que : « le lâcher prise est un acte de confiance qui nécessite l'acceptation de ses limites (...) et la capacité de composer avec ce qui est présent » (p.5). À cet égard, plusieurs joueurs ont cessé de s'inquiéter à propos du futur, particulièrement en ce qui a trait au déroulement de la saison, ce qui leur a permis de composer avec le présent et ainsi de libérer leur esprit.

Par ailleurs, notre étude a mis en évidence que cette capacité à lâcher-prise a aidé les participants à persévérer dans l'adversité puisqu'ils ont été capables de se détacher de la pression constante qu'ils s'imposaient. Or, ce détachement Vachon et Bérubé (2019) le relie au lâcher-prise et précisent que celui-ci ouvre sur une avenue où la perception de la situation joue un rôle capital. Ils expliquent leur pensée de la façon suivante : « lorsque vous prenez conscience que vous ne pouvez changer ni les événements ni les personnes qui vous entourent, et que vous pouvez seulement changer votre façon de les percevoir, vous êtes dans le lâcher prise. Vous vous donnez alors la chance de vivre moins de stress » (p.4). C'est en ce sens que 8 joueurs sur 12 de cette étude ont entamé un lâcher-prise, soit en prenant conscience que certaines situations qu'ils

vivaient étaient en dehors de leur contrôle. Cette attitude leur a permis de se détacher de ces situations et d'entrevoir de nouvelles perspectives.

En effet, notre étude a permis d'identifier qu'à la suite du lâcher-prise, de nouvelles perspectives ont été envisagées dans le discours des joueurs telles que : « ce qui doit arriver, arrivera » ; « je n'ai rien à perdre » ; « je vais juste m'amuser » ; « qu'est-ce que tu veux que je fasse de plus ». De plus, les analyses ont également démontré que le lâcher prise a été vécu par les joueurs en lien avec l'ouverture d'une avenue qu'ils n'auraient peut-être pas considérée auparavant, celle de quitter si les choses ne s'amélioraient pas. Par exemple, certains ont utilisé les expressions suivantes : « si je n'aime pas ça, je vais quitter » ; « si ça ne va pas bien, je vais changer de place ». À cet effet, Vachon et Bérubé (2019) ont souligné que « penser de façon obsessionnelle à un problème est la plupart du temps complètement inefficace. Au contraire, vous en détacher provisoirement donne à votre cerveau le temps de faire émerger certaines solutions et surtout laisse place à l'originalité et à la créativité » (p.5).

Dans cet ordre d'idées, notre étude a mis en évidence que le lâcher-prise a permis à un joueur de hockey d'avoir le courage nécessaire pour faire la transition de la ligue NCAA à la ligue Usports. À cet égard, Vachon et Bérubé (2019) ont rapporté que : « de la même façon, lorsque vous modifiez votre action pour arriver à un résultat, vous faites preuve de flexibilité et de votre capacité à décrocher d'une conduite stérile » (p.4).

Le sentiment d'appartenance

Notre étude a permis l'émergence d'un deuxième facteur psychologique de la résilience. Il s'agit du sentiment d'appartenance. En fait, le sentiment d'appartenance a permis aux participants de rester dans l'équipe, de persévérer et de surmonter leur contexte d'adversité. À ce

sujet, Sedgwick et Yonge (2008) associent le sentiment d'appartenance tel un besoin fondamental pour l'individu lui permettant de se sentir en sécurité au sein d'un groupe et d'une organisation. À cet égard, Hoffman, Richmond, Morrow, et Salomone (2002) ont mis en évidence que le sentiment d'appartenance aidait les individus dans les décisions qu'ils prennent soit celle de rester ou celle de partir. En fait, notre étude a mis en évidence que le sentiment d'appartenance vécu par les joueurs de hockey s'est manifesté par l'entremise d'une émotion positive reliée au fait qu'ils sentaient qu'ils faisaient partie de l'équipe pour laquelle ils jouaient. Plus précisément, les joueurs « sentaient » qu'ils « appartenaient » à l'équipe. En accord avec les travaux de Jamet (2009) c'est donc l'aspect émotionnel envers le groupe qui est relevé dans le sentiment d'appartenance. En fait, Girard, Fréchette, et Garneau (2002), soulignent deux types d'appartenance : 1) *celle de fait*, qui est objective et qui n'est pas nécessairement ressentie par la personne ; 2) *celle de référence*, auquel se réfère l'individu pour s'identifier et en vertu de laquelle il sent une appartenance. Dans notre étude, il s'agit plutôt du sentiment d'appartenance de référence auquel les sportifs s'identifient, par exemple leur équipe de hockey. Précisons toutefois, que certains joueurs ont plutôt vécu ce sentiment d'appartenance envers leur université principalement parce qu'ils avaient noué des amitiés avec d'autres étudiants. Cela rejoint les travaux de St-Amand (2015), qui avait identifié un des 4 attributs au sentiment d'appartenance dont un était associé au fait d'« entretenir des relations sociales de qualité avec les membres ». Ainsi, bien que certains joueurs n'aient pas éprouvé de « sentiment d'appartenance » envers l'équipe sportive, ils ont été en mesure de surmonter leur contexte d'adversité puisqu'ils avaient établi un autre sentiment d'appartenance (avec les étudiants et la communauté universitaire) suffisamment fort pour vouloir continuer et persévérer sur un chemin difficile. En ce sens, plusieurs joueurs ont rapporté qu'ils ont persévéré parce qu'ils se trouvaient dans un

environnement agréable où ils avaient beaucoup de plaisir. Ils ont raconté qu'ils aimaient la « gang », la camaraderie entre les membres de l'équipe, les activités vécues ensemble, et que cela faisait en sorte qu'ils pouvaient s'identifier à l'équipe. À ce sujet, Battocchio, Schinke, Battocchio, Halliwell, et Tenenbaum (2010) ont précisé que les joueurs de hockey ont utilisé le sentiment d'appartenance comme stratégie pour surmonter les facteurs de stress présents sur leur parcours dans la ligue nationale de hockey. En fait, ce sentiment d'appartenance relié à l'équipe sportive a aidé les joueurs de hockey de l'étude puisqu'ils sentaient qu'ils faisaient partie de l'organisation. Plus précisément, ce sentiment d'appartenance a eu comme bienfait d'aider les joueurs à se sentir confortable au sein de l'équipe et ainsi à performer à leur plein potentiel.

Par ailleurs, dans le cadre de sa thèse portant sur le sentiment d'appartenance à l'école, St-Amand (2015) identifie 4 catégories d'attributs définitionnels reliés au concept de « sentiment d'appartenance » : 1) « ressentir une émotion positive à l'égard du milieu » ; 2) « Entretenir des relations sociales de qualité avec les membres » ; 3) « s'impliquer activement dans les activités » ; 4) « Percevoir une certaine synergie (harmonisation), voir même une similarité, avec les membres de son groupe » (p.56-57). Ainsi, en accord avec St-Amand (2015), notre étude a soulevé ces mêmes attributs tels que : 1) le plaisir ressenti avec les membres; 2) les relations amicales nouées; 3) les activités réalisées ensemble; et 4) le phénomène de « gang » qui dénote une certaine synergie entre les membres. Or, ces éléments reliés au sentiment d'appartenance ont permis aux joueurs de persévérer dans un contexte difficile et de faire preuve de résilience.

La préservation de l'identité

Cette étude a permis l'émergence d'un huitième facteur psychologique de la résilience, soit la préservation de l'identité. En fait, les analyses ont démontré que 10 participants sur 12 ont

eu recours à ce facteur psychologique qui les a aidés à surmonter leurs contextes d'adversité. Le concept d'identité provient du latin « idem » qui signifie « le même » (Métral, 2016). En ce sens, l'identité signifie « rester identique à soi-même » afin « d'être reconnu et distingué des autres individus » et conséquemment « d'avoir sa propre identité » (Encyclopédie Larousse en ligne rapporté par Métral, 2016, p.24). Il s'agit en quelque sorte d'être authentique à soi-même. De plus, l'identité permet aux personnes d'avoir cette distinction les unes par rapport aux autres afin de pouvoir s'identifier à travers le temps à partir de caractéristiques qui leur sont propres (Métral, 2015). Toutefois, l'identité est aussi définie par Mucchielli (2011) comme étant : « un sens perçu donné par chaque acteur au sujet de lui-même » (p.10). En ce sens, l'identité est définie à la fois par l'autre et par soi. Dans cet ordre d'idées, Dubar (2010) relève deux sortes d'identités, soit celle dispensée par les autres et celle que la personne revendique pour elle-même. Dans le cadre de notre étude, il s'agit de l'identité personnelle, celle que l'individu revendique pour lui-même. Tel que rapporté par Erikson (1978), l'identité personnelle repose sur le fait que la personne perçoit une concordance avec elle-même, qui perdure dans le temps et l'espace. Dans ce sens, les joueurs ont voulu être en adéquation avec eux-mêmes, et ce, même si le contexte ne s'y prêtait pas. Ainsi, en accord avec la définition rapportée par Métral (2016), les participants à l'étude ont voulu rester idem, authentique à eux-mêmes, c'est-à-dire en adéquation avec l'image qu'ils avaient d'eux-mêmes. Dans ce contexte, les joueurs ont vu comme étant important de préserver leur identité personnelle afin que celle-ci soit authentique à l'image qu'il percevait d'eux-mêmes. Ainsi, les valeurs telles que le fait d'être persévérant, courageux, faisant partie intégrante de l'identité personnelle des joueurs et il leur importait de la préserver.

Ainsi, en accord avec Mucchielli (2013) qui indiquait que l'identité correspondait à une image que l'individu avait de lui-même, ainsi qu'à une définition de soi (Dubar, 2007), les

joueurs avaient une image positive d'eux correspondant à : 1) une personne qui ne lâche pas et qui va jusqu'au bout ; 2) une personne qui est persévérante; 3) une personne qui ne se laisse pas abattre, etc. Or, ils ne voulaient pas changer cette image et renoncer à cette identité, ce qui serait potentiellement arrivé s'ils avaient abandonné et quitté leur équipe sportive universitaire. En conséquence, les joueurs ont préféré surmonter les obstacles sur leur parcours pour préserver leur identité.

Par ailleurs, les joueurs sont peut-être aussi conscients qu'une autre identité serait difficile à porter. De plus, les individus qui s'identifient à une identité particulière vont s'investir physiquement et mentalement dans le but d'accomplir un objectif en lien avec cette identité, et de parfaire cette identité (Elkington & Stebbins, 2014, cités par MacCosham, 2015). En outre, les résultats de notre étude vont dans le même sens puisque que les joueurs de hockey ont pris la décision de s'investir totalement et de continuer à évoluer dans un contexte d'adversité dans le but de maintenir cette identité reliée à l'image qu'ils avaient d'eux-mêmes, soit d'être des personnes qui n'abandonnent pas. En fait, c'est en accomplissant la totalité de leurs années d'éligibilités universitaires sans abandonner malgré un contexte difficile, qu'ils sont venus confirmer cette identité, voire peut-être même de la consolider.

Limitations

Une des premières limitations de cette étude rejoint les balises entourant la rédaction d'un projet de maîtrise qui est soumis à des limites en termes de temps. À cet effet, l'étude s'est limitée à 12 joueurs de hockey, parmi ceux-ci certains avaient joué au niveau universitaire au Québec, d'autres en Ontario et aux États-Unis. En fait, il importait d'avoir recours à un choix judicieux de participants, et ce, afin qu'ils répondent aux critères d'inclusion et que conséquemment nous puissions atteindre l'objectif de l'étude. En ce sens, ce nombre de

participants à l'étude nous permettait de porter un regard attentif et approfondi sur leur vécu à l'égard du processus de la résilience provenant du modèle de Fletcher et Sarkar (2012), notamment en mettant en évidence les facteurs psychologiques présents dans celui-ci.

De surcroît, une deuxième limitation fait référence au fait que l'étude n'a pas tenu compte du niveau de stress engendré par les contextes d'adversité. En ce sens, nous n'avons pas pris en compte l'ampleur de la souffrance du joueur lorsqu'il vivait l'adversité. À cet effet, l'étude n'a pas comparé en termes de stress les éléments qui intervenaient dans les contextes d'adversité, tels que la relation avec l'entraîneur, les blessures, la relation avec les coéquipiers, le rôle de la personne dans l'équipe. Une troisième limitation est reliée au fait que nous n'avons pas fait une analyse d'histoire de vie de la personne pour connaître ses antécédents avant d'arriver au niveau universitaire.

Une cinquième limitation fait référence à la compétitivité qui est un sous facteur de la personnalité positive. En effet, seulement 4 joueurs sur 12 ont présenté la compétitivité comme étant un trait de leur personnalité positive. Or, ce nombre faible, bien qu'il s'agisse d'un sport de compétition, peut-être dû au fait que le hockey universitaire est une culture « d'équipe avant tout ». Ainsi, il est possible que les participants n'aient pas démontré qu'ils étaient en compétition avec leurs coéquipiers devant une chercheuse qui a déjà joué à ce niveau, peut-être par peur de jugement. En effet, selon la culture du hockey, il n'est pas valorisé d'être en compétition avec ses coéquipiers. Au contraire, cette culture promeut l'acceptation de son rôle dans l'équipe, même si celui-ci est peu valorisant. Ainsi, la culture spécifique au hockey aurait peut-être amené seulement 4 participants à partager leur côté compétitif dans leur effort pour persévérer dans un parcours difficile.

Recommandations

Il serait bien dans les futures recherches de penser à une étude longitudinale, qui nous permettrait d'avoir accès à une plus longue période de vie sportive de l'athlète. Conséquemment, cela permettrait aux athlètes de réfléchir tout de suite après l'événement et au chercheur de documenter celui-ci au moment où il se vit. À ce sujet, il serait aussi intéressant de suivre le parcours d'athlètes de niveau universitaire résilients jusqu'à leur parcours dans un niveau supérieur tel celui menant dans une ligue professionnelle ou encore aux Jeux Olympiques. En outre, il serait pertinent de documenter la construction de la résilience menant à ces parcours. En fait, d'autres études sont nécessaires pour approfondir davantage le concept de résilience dans le sport, notamment pour comprendre comment celui-ci prend forme chez le jeune athlète et comment il se solidifie avec les années. Ces études permettraient ainsi d'examiner le développement de la résilience et la forme qu'elle prend à travers le temps.

De plus, tel que rapportés par Sarkar et Fletcher (2014), il serait intéressant d'examiner leur modèle en lien avec des sports spécifiques. Or, c'est ce que notre étude a permis de faire, soit d'examiner quels étaient les facteurs psychologiques de la résilience au hockey. Toutefois, il serait important d'observer si les joueurs de d'autres sports ont recours aux mêmes facteurs psychologiques de la résilience ou à des facteurs psychologiques autres. À cet égard, d'autres études pourraient être menées afin de voir comment ces facteurs psychologiques de la résilience peuvent être mis en œuvre dans d'autres contextes sportifs, autres qu'au niveau universitaire et olympique.

Il serait également très intéressant de voir la différence entre les sexes, en ce qui a trait au recours à différents facteurs psychologiques de la résilience. À ce sujet, il serait pertinent de

comparer le recours des femmes et des hommes à différents facteurs psychologiques en lien avec leurs contextes d'adversité spécifiques.

Finalement, il serait bien de faire des liens entre les contextes d'adversité et les facteurs psychologiques de la résilience et en ce sens d'examiner quelles sont les caractéristiques psychologiques ayant une plus grande efficacité au sein de contextes spécifiques. Par exemple, il serait intéressant d'identifier quel facteur psychologique pourrait aider davantage les athlètes dans des contextes de difficultés relationnelles entre l'athlète et son entraîneur.

Conclusion

Cette étude s'est intéressée au concept de résilience dans le sport auprès de joueurs de hockey universitaire. En ce sens, l'objectif de l'étude était d'identifier les facteurs psychologiques de la résilience auxquels les joueurs de hockey de niveau universitaire ont eu recours pour surmonter les contextes d'adversité et persévérer afin de terminer leurs années d'éligibilité. Pour atteindre nos objectifs nous avons invité 12 participants à des entrevues semi-structurées afin de connaître leur expérience comme athlètes de niveau universitaire dans le domaine du hockey. Pour connaître les facteurs psychologiques auxquels ont eu recours les joueurs de hockey, le modèle de la résilience psychologique dans le sport de Fletcher et Sarkar établi en 2012 auprès d'athlètes olympiques, a été utilisé. Les résultats de notre étude sont venus confirmer que les joueurs de hockey de niveau universitaire ont tous utilisé les 5 facteurs psychologiques de la résilience provenant du modèle de Fletcher et Sarkar (2012), mise à part un participant qui n'a pas eu recours à la confiance pour surmonter son contexte d'adversité. Ainsi, tous les participants à l'étude (12) ont eu recours à la concentration, la motivation, la perception d'un support social, et à la personnalité positive pour surmonter leurs contextes d'adversité alors que onze d'entre

eux ont eu recours à la confiance. Cette étude a également fait émerger trois nouveaux facteurs non présents dans le modèle de Fletcher et Sarkar (2012), soit le sentiment d'appartenance, la capacité à lâcher-prise et la préservation de l'identité sociale. Ces nouvelles connaissances apporteront des outils essentiels aux intervenants dans les équipes sportives pour aider les joueurs à faire preuve de résilience. En effet, aucune étude à notre connaissance avait mis en évidence que la capacité à lâcher-prise pouvait donner à l'athlète un temps de répit, et ce, au niveau de ses pensées, régénérant ainsi son énergie, celle dont il a besoin pour faire preuve de résilience. En quelque sorte, cette étude a mis en évidence que le relâchement des tensions au niveau des pensées est vital dans les moments d'adversité dans le sport de haut niveau. En somme, cette étude a permis de faire des liens entre les nouveaux facteurs émergents et la littérature en amenant davantage de profondeur au concept de résilience dans le sport.

Par ailleurs, les résultats de l'étude ont mis en évidence certaines sous catégories présentes au sein de quelques facteurs psychologiques de la résilience. À cet égard, une nouvelle caractéristique de la concentration a été identifiée. En effet, certains participants ont eu recours à une sous-catégorie de la concentration soit celle leur ayant permis de se concentrer sur des aspects contrôlables de leur situation pour surmonter leurs contextes d'adversité. De plus, nous avons identifié 2 nouvelles sources de motivation. En fait, les résultats ont mis en lumière que certains participants étaient motivés à poursuivre leur carrière de hockey au niveau universitaire afin d'avoir accès à la bourse d'étudiant-athlète, et dans un deuxième temps, afin d'atteindre un objectif fixé antérieurement. Or, ces sources de motivation n'avaient pas été identifiées par Fletcher et Sarkar (2012). Finalement, nous avons identifié une nouvelle forme de support social à laquelle les sportifs de l'étude ont eu recours pour surmonter leurs contextes d'adversité. Il s'agit de l'empathie. En fait, notre étude a mis en évidence que le sentiment d'être compris avait

une grande influence sur la capacité des joueurs de haut niveau à faire preuve de résilience. Cette connaissance au niveau de l'empathie comme composante importante pour aider l'athlète à faire preuve de résilience pourra apporter aux intervenants un angle d'intervention nouveau qu'ils pourront réinvestir dans leur pratique.

En outre, cette étude contribue à l'avancement des connaissances dans la psychologie du sport en apportant de nouveaux facteurs psychologiques de la résilience. En effet, cette recherche a mis en lumière de nouvelles connaissances dans le domaine de la psychologie sportive, et ce, pour les athlètes de niveau universitaire. Ainsi, les consultants en préparation mentale, les psychologues d'équipes sportives ou les entraîneurs pourront avoir recours à ces nouvelles connaissances mis en évidence dans cette étude afin d'aider leurs athlètes à développer la résilience nécessaire pour surmonter leurs contextes d'adversité. La résilience étant essentielle pour évoluer dans les sports de haut niveau, cette étude apporte de nouvelles caractéristiques psychologiques sur lesquelles les entraîneurs ont tout intérêt à se pencher pour s'assurer d'amener leurs joueurs à leur plein potentiel. Entre autres, en faisant preuve d'empathie, en préservant l'identité personnelle de leurs joueurs lorsqu'ils interviennent dans un but compétitif et en trouvant la façon de créer une atmosphère qui promeut le sentiment d'appartenance envers tous les joueurs de l'équipe. Par ailleurs, ces nouvelles connaissances sur le plan scientifique a permis de faire évoluer le modèle de Fletcher et Sarkar (2012). En conclusion, cette étude a mis à jour le modèle de Fletcher et Sarkar (2012) dans un contexte spécifique, soit celui du hockey universitaire.

Références

- Battocchio, R. C., Schinke, R. J., Battocchio, D. L., Halliwell, W., & Tenenbaum, G. (2010). The Adaptation Process of National Hockey League Players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(4), 282–301.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Brown, G. T., Hainline, B., Kroshus, E., & Wilfert, M. (2014). Mind, body and sport: Understanding and supporting student-athlete mental wellness. *Indianapolis: IN: National Collegiate Athletic Association*.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Chartier, M. C. (2018). Analyse des expériences des étudiants-athlètes en contexte de sport universitaire. Canada, QC : Université de Laval.
- Coffee, P., & Rees, T. (2011). When the chips are down: Effects of attributional feedback on self-efficacy and task-performance following initial and repeated failure. *Journal of Sports Sciences*, 29(3), 235–245.
- Creswell, J. W. (2007). Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *The counseling psychologist*, 35(2), 236-264.
- Crotty, M. (1998). *The foundations of social research: Meaning and perspective in the research process*. London, UK: Sage.
- Davis IV, H., & Zaichkowsky, L. (1998). Explanatory style among elite ice hockey athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 87(3), 1075-1080.
- Decety, J. (2005). Une anatomie de l'empathie. *PSN*, 3(1), 16–24.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- De Ridder, D., & De Wit, J. (2006). *Self-regulation in health behavior*: John Wiley & Sons.
- Dubar, C. (2007). Polyphonie et métamorphoses de la notion d'identité. *Revue française des affaires sociales*, 1(2), 9-25.
- Dubar, C. (2010). *La crise des identités : L'interprétation d'une mutation* (4e éd.). France : Presses Universitaire de France.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
- Duclos, G. Bertrand, D. (1997) *Quand les tout-petits apprennent à s'estimer... Guide théorique et recueil d'activités pour favoriser l'estime de soi des enfants de 3 à 6 ans*. Montréal : Hôpital Sainte-Justine.
- Erikson, E. (1978). *Adolescence et crise. La quête de l'identité*. Paris : Flammarion.

- Flach, F. (1988). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*. New York, NY : Ballantine.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche* (3^e Éd.), Montréal, CA: Chenelière éducation Montréal.
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 54-74.
- Freeman, P., & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 429–441.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., & O'flaherty, D. (2013). Concept analysis: resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(6), 264-270.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.

- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1-34.
- Gaudreau, P., Nicholls, A., & Levy, A. R. (2010). The ups and downs of coping and sport achievement: An episodic process analysis of within-person associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 298-311.
- Gatignon Turnau, A., Ventolini, S. & Fabre, C. (2015). La proactivité de carrière : un processus d'anticipation ou de planification d'événements ?. *Revue de gestion des ressources humaines*, 95(1), 26-43.
- Girard, C., Fréchette, L., & Garneau, S. (2002). *La migration des jeunes Québécois d'une région à l'autre: éléments de construction identitaire*. Canada : Université du Québec en Outaouais.
- Halliwell, W. (1989). Delivering sport psychology services to the Canadian sailing team at the 1988 Summer Olympic Games. *The Sport Psychologist*, 3(4), 313-319.
- Hardy, C. J., Richman, J. M., & Rosenfeld, L. B. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *The sport psychologist*, 5(2), 128-139.
- Harenberg, S., Riemer, H. A., Karreman, E., & Dorsch, K. D. (2013). Athletes' perspectives of competition within elite sport teams: Understanding intra-team competition. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 45(1), 127-127.
- Harenberg, S., Riemer, H. A., Karreman, E., & Dorsch, K. D. (2016). Coaches' perspectives of intrateam competition in high performance sport teams. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 156-169.

- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456.
- Henriksen, K., & Diment, G. (2011). Professional Philosophy: Inside the Delivery of Sport Psychology Service at Team Denmark. *Sport Science Review*, 20(1-2), 5–21.
- Herbison, J. D., Martin, L. J., & Sarkar, M. (2016). Achievement despite adversity: A qualitative investigation of undrafted national hockey league players. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*, 48(1), 97-97.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(3), 194-201.
- Hoffman, M., Richmond, J., Morrow, J., & Salomone, K. (2002). Investigating “sense of belonging” in first-year college students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 4(3), 227-256.
- Holden, S. L., Forester, B. E., Williford, H. N., & Reilly, E. (2019). Sport Locus of Control and Perceived Stress among College Student-Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2823.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

- Jamet, É. (2009). *Le rôle du sentiment d'appartenance dans les parcours migratoires des jeunes de petites villes et milieux ruraux au Canada: Étude comparée entre Rouyn-Noranda (Québec) et Prince George (Colombie-Britannique)*. Canada : Université du Québec en Abitibi Témiscamingue.
- Jonnaert, P. (2006). *Compétences et socioconstructivisme*. Belgique, BXL: DeBoeck.
- Karsenti, T. et Savoie-Zajc, L. (2011). *La recherche en éducation : étapes et approches* (3^e éd.). Montréal, Québec : ERPI.
- Lackey, N. R., & Wingate, A. L. (1998). The pilot study: One key to research success. *Advanced design in nursing research*, 2(1), 375-387.
- Larousse. (2020). Lâcher-prise. Dans *Le Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré le 15 juin 2020 à : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/l%C3%A2cher-prise/186485?q=l%C3%A2cher-prise#10927833>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer publishing company.
- LeDictionnaire. (2020). Persévérer. Dans *LeDictionnaire en ligne*. Repéré le 31 août 2020 à : <https://www.le-dictionnaire.com/definition/pers%C3%A9v%C3%A9rer>
- Lecomte, J. (2013). L'empathie, source essentielle de résilience. *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, 32(9), 10-10.
- Lecomte, J. (2011). Empathie et ses effets. *EMC Savoirs et soins infirmiers*, 60-495.
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of traumatic stress*, 16(6), 601-610.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. Dans S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.510–549). NewYork, NY: Cambridge University Press.
- MacCosham, B. (2015). *Leisure Lifestyle and Casual Leisure's Influence on Athletic Identity, Performance and Perception of Hockey in Dropout Amateur Junior Hockey Players*. Canada, Ott : University of Ottawa.
- Macnee, C., & McCabe, S. (2008). *Understanding nursing research : using research in evidence-based practice* (2nd ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Magnago Borin Araujo, A. V. (2018). *La relation entre la motivation, la passion pour un sport et l'état d'humeur chez les athlètes de volleyball féminin*. Canada, MTL : Université du Québec à Montréal.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the “fire” burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2),183–200.
- Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2011). *L'optimisme: simple confiance en l'avenir ou stratégie? Quelle réalité. Traité de psychologie positive: fondements théoriques et implications pratiques*. Belgique, BXL : De Boeck.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. Dans M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-*

- city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- McGregor, S. L., & Murnane, J. A. (2010). Paradigm, methodology and method: Intellectual integrity in consumer scholarship. *International journal of consumer studies*, 34(4), 419-427.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers : Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27 (7), 729–744.
- Ménard, L., & St-Pierre, L. (2014). *Se former à la pédagogie de l'enseignement supérieur*. Association québécoise de pédagogie collégiale (AQPC).
- Merriam S.B. (2009) *Qualitative Research : A guide to Design and Implementation*. San Francisco, USA: John Wiley & Sons, inc.
- Métral, L. (2016). *Le droit à la préservation de l'identité des enfants nés de gestation pour: autrui*. Genève : Université de Genève.
- Moran, A. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis* (1st ed.). London : Psychology Press.
- Mucchielli, A. (2011). *L'identité* (8^e ed.). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.
- Mucchielli, A. (2013). L'identité en sciences humaines. Dans Alex Mucchielli. *L'identité* (9^e éd.). (pp. 3-38). Paris cedex 14, France : Presses Universitaires de France.

- Murphy, S. M., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. Dans J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Neuville, C. (2014). *Apprendre à lâcher prise : les clés pour s'épanouir et atteindre la paix intérieure*. France : Quotidien Malin Éditions.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.011>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pelletier, L., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279–306.
- Pinkerton, R. S., Hinz, L. D., & Barrow, J. C. (1989). The college student-athlete: Psychological considerations and interventions. *Journal of American College Health*, 37(5), 218-226.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of applied Developmental psychology*, 30(1), 53-60.

- Plouffe, J., Spallanzani, C., & Brunelle, J. P. (2011). L'attitude gagnante: ses caractéristiques et son développement selon les témoignages des élèves-athlètes, de leurs parents et de leur entraîneur. *Staps*, 93(3), 25-49.
- Puozzo, I. C., & Cavalla, C. (2018). Le lâcher-prise, un microprocessus conatif nécessaire à la créativité dans l'apprentissage ?. Dans *Emotissage - Les émotions dans l'apprentissage des langues*, (pp.129-139). Belgique: Presses Universitaire de Louvain.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Reeve, J. (2017). *Psychologie de la motivation et des émotions*. (2^e Ed.). Belgique, BXL : De Boeck supérieur.
- Reid, C. (2012). Losing to win: a clinical perspective on the experience of loss among elite athletes. Dans J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavalley (Eds.), *Coping and emotion in sport* (pp. 261-283) London, UK: Routledge.
- Richardson, G. E., Neiger, B.L., Jensen, S., & Kumpfer, K.L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rolls, L., & Relf, M. (2006). Bracketing interviews: Addressing methodological challenges in qualitative interviewing in bereavement and palliative care. *Mortality*, 11(3), 286-305.
- Rothschild-Checroune, E., Gravelle, F., Dawson, D., & Karlis, G. (2012). Balancing academic and athletic time management: A qualitative exploration of first year student athletes' university football experiences. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 35(2), 243-261.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me....: adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 475-479.
- Schinke, R. J., Battocchio, R. C., Dube, T. V., Lidor, R., Tenenbaum, G., & Lane, A. M. (2012). Adaption processes affecting performance in elite sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 180–195.
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., Vega, R. d. l., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.
- Sedgwick, M., & Yonge, O. (2008). We're it', 'We're a team', 'We're family' means a sense of belonging. *Rural and Remote Health*, 8(1021), 1-12.
- Shearer, D. A., Mellalieu, S. D., & Shearer, C. R. (2011). Posttraumatic stress disorder: A case study of an elite rifle shooter. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 134–147.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216-269.
- Smith B., & Sparkes, A. C. (2016). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*. London, UK: Taylor & Francis group.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. Dans Snyder, C.R., & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51(2), 89.
- St-Amand, J. (2016). *Le sentiment d'appartenance à l'école: un regard conceptuel, psychométrique et théorique*. Canada: Université de Montréal.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2008). Elite female swimmers' experiences of emotional abuse across time. *Journal of Emotional Abuse*, 7(4), 89-113.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 28-36.
- Thomas, O., Lane, A., & Kingston, K. (2011). Defining and contextualizing robust sport-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189–208.
- Vachon, M., et Bérubé, M. (2019). *Lâcher-prise pour mieux vivre*. France : Éditions IDEO.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.

- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. Dans T. S. Horn (3e Éd.), *Advances in sport psychology* (pp. 65–97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vion-Dury, J., Mougin, G., Chen, C. Y., Turcq, S., & Begnis, M. (2020). «Lâcher prise» et fluidité de la conscience. Mise au point d'un questionnaire d'évaluation, d'inspiration phénoménologique. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*.
<https://doi.org/10.1016/j.amp.2020.02.011>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. Dans S. Goldstein, & R.B. Brooks, (Ed.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Springer : Boston, MA.

Appendice 1

Scénario d'entrevue

En matière d'introduction, nous avons présenté l'objectif de l'étude aux participants, la définition de l'objet de l'étude ainsi que certains principes éthiques sur lesquels nous nous sommes appuyés tout au long de l'entrevue. Plus précisément, afin de placer les participants dans un contexte spécifique, la déclaration suivante a été lue :

« L'objectif de cette étude vise à mieux comprendre le processus de la résilience. Voici une définition de la résilience : la résilience est une capacité à surmonter les contextes d'adversité tout en s'adaptant positivement à la suite de leurs expositions. Cette entrevue a pour objectif de discuter de la façon dont vous avez fait face à l'adversité. Par exemple, j'aimerais connaître la façon dont vous avez réagi à la suite d'une blessure majeure. Je tiens à préciser que vous n'êtes aucunement obligé de répondre à chaque question, et qu'à tout moment vous pouvez vous retirer de l'entrevue ».

1) Description du profil de l'athlète :

- Âge : ____ Genre : ____ Sport : _____
- Niveau de compétition : _____
- Plus haut niveau atteint : _____
- Pouvez-vous partager avec moi votre plus grande réussite dans votre sport:

2) Les contextes d'adversité :

- 1) Pourriez-vous me décrire quelle situation d'adversité a été la plus difficile à surmonter?

- 2) Dans ce contexte d'adversité, quels étaient les éléments qui vous stressaient davantage?

3) La motivation :

- 1) En vous référant au contexte d'adversité décrit précédemment, pourriez-vous identifier ce qui vous a motivé à poursuivre votre sport malgré un contexte difficile?
- 2) Comment avez-vous réussi à persévérer jour après jour dans ce contexte difficile?

4) La confiance :

- 1) Comment caractériseriez-vous votre état de confiance durant ces contextes difficiles?
- 2) Avez-vous à un moment donné douté de vos capacités à réussir? Expliquez.

5) La personnalité positive :

- 1) Comment était votre état d'esprit durant ces moments difficiles?
- 2) Étiez-vous optimiste ou pessimiste face à l'avenir? Expliquez.
- 3) Est-ce que vos pensées ont eu une répercussion sur votre niveau de persévérance ?

6) La concentration :

- 1) Sur quel aspect vous concentriez-vous pour surmonter cette adversité?
- 2) Qu'est-ce que vous étiez en mesure de contrôler durant cette situation difficile?

7) La perception d'un support social :

- 1) Dans ces moments difficiles, receviez-vous du soutien, tel que des membres de la famille, des amis, des coéquipiers ou d'autres personnes? Expliquez.
- 2) Cherchiez-vous davantage à recevoir un support venant des membres de votre entourage? Expliquez.

8) Facteurs psychologiques résilientes :

- 1) Comment avez-vous réussi à surmonter les contextes d'adversité que vous avez mentionnés précédemment?
- 2) Quels facteurs ont influencé la façon dont vous avez réagi à cette adversité?
- 3) Dans ce contexte d'adversité, selon vous quels étaient les éléments qui étaient en votre faveur, qui vous aidaient à faire face à la situation stressante?
- 4) D'après vous, quels sont les traits de votre personnalité qui vous ont aidé à surmonter les contextes d'adversité.

Interview Scenario

In terms of introduction, we presented to participants the purpose of the study and some ethical principles that we used throughout the interview. More specifically, in order to place participants in a specific context, the following statement was read to them:

"The purpose of this study is to better understand the process of resilience. Here is a definition of resilience: Resilience is an ability to overcome adversity contexts while adapting positively to their exposures. This interview aims to talk about how you have dealt with adversity. For example, I would like to know how you responded to a major injury. I would like to point out that you are under no obligation to answer every question, and that at any time you can withdraw from the interview. "

1) Description of athlete's profile

- Age: ____ Gender: ____ Sport: _____
- Level of competition: _____
- Highest level reached: _____
- Please share with me your biggest achievement in your sport:

2) Adversity context

- 1) Could you describe the most difficult adversity situation that you overcame?
- 2) In this context of adversity, what were the elements of stress?

3) Motivation

- 1) Referring to the context of adversity described above, could you identify what motivated you to continue your sport despite a difficult context?
- 2) How did you manage to persevere day after day in this difficult context?

4) Confidence

- 1) How would you characterize your self-confidence during these difficult times?
- 2) Have you ever doubted your abilities to succeed? Explain.

5) Positive personality

- 1) How was your state of mind during these difficult times?
- 2) Were you optimistic or pessimistic about the future? Explain.

6) Concentration

- 1) What did you focus on to overcome this adversity?
- 2) What were you able to control during this difficult situation?

7) Perceived social support:

- 1) In these difficult times, did you receive social support, such as from family members, friends, teammates, or others? Explain.
- 2) Were you seeking out support from your surroundings? Explain.

8) Psychological resilient factors

- 1) How did you manage to overcome the adversity contexts you mentioned earlier?
- 2) What factors influenced how you responded to this adversity?
- 3) In this context of adversity, what elements do you think were in your favor, that helped you face stressful situations?
- 4) Which aspect of your personality do you think has helped you overcome adversity?

Appendice 2

Certification d'approbation

12/09/2019

Université d'Ottawa

Bureau d'éthique et d'intégrité de la recherche

University of Ottawa

Office of Research Ethics and Integrity

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE | CERTIFICATE OF ETHICS APPROVAL

Numéro du dossier / Ethics File Number

H-06-19-4572

Titre du projet / Project Title

Les facteurs psychologiques de la résilience ayant aidé les joueuses de hockey à surmonter les contextes d'adversité sur leur parcours universitaire

Type de projet / Project Type

Thèse de maîtrise / Master's thesis

Statut du projet / Project Status

Approuvé / Approved

Date d'approbation (jj/mm/aaaa) / Approval Date (dd/mm/yyyy)

12/09/2019

Date d'expiration (jj/mm/aaaa) / Expiry Date (dd/mm/yyyy)

11/09/2020

Équipe de recherche / Research Team

**Chercheur /
Researcher**

Affiliation

Role

Sara LACHANCE

École des sciences de l'activité physique / School of Human Kinetics

Chercheur Principal / Principal Investigator

François GRAVELLE

École des sciences de l'activité physique / School of Human Kinetics

Superviseur / Supervisor

Conditions spéciales ou commentaires / Special conditions or comments