

L'auto-compassion et l'entourage d'un *performer* : apports d'une méthodologie mixte

Céline KOSIRNIK¹, Roberta ANTONINI PHILIPPE¹, et Valentino POMINI²

¹Institut des sciences du sport, Université de Lausanne; ²Institut de psychologie, Université de Lausanne

INTRODUCTION

Les *performers* (i.e., artistes et sportifs) cherchent à acquérir un mental solide pour faire face aux challenges liés à leur activité. Malheureusement, cette force mentale se développe parfois au détriment d'un sentiment de compassion pour soi-même, l'**auto-compassion** [1]. L'auto-compassion se caractérise par trois composantes: bienveillance envers soi, humanité commune et pleine conscience. L'acquisition de compétences en auto-compassion a démontré des bénéfices pour la performance et le bien-être personnel [2]. Le développement de compétences personnelles d'adaptation dépend souvent de son environnement et pas uniquement de soi-même [3]. L'**entourage** d'un *performer* (i.e., pairs, parents, *coach*) a un rôle à jouer dans son développement personnel. L'utilisation d'une méthode mixte permettra de répondre à ces questions :

Comment l'auto-compassion est perçue et définie par les *performers* et les *coachs*?

Quels rôles joue l'entourage dans le développement de ces compétences ?

OBJECTIFS

Cette étude vise à étudier l'auto-compassion de *performers* et ses liens avec la relation au coach et l'entourage du *performer* (parents, pairs). Plus précisément, les objectifs visés sont d'/de:

- Explorer le concept d'auto-compassion chez des *performers*
- Étudier les liens entre l'auto-compassion et l'entourage des *performers*
- Créer des lignes directrices pour l'encadrement et l'accompagnement au développement de ces compétences

MÉTHODE MIXTE

DONNÉES QUALITATIVES

ENTRETIENS SEMI-STRUCTURÉS

Participants

- Entre 25 et 30 *performers*
- Âgés entre 14 et 25 ans
- Activités pratiquées: musique classique, danse classique, sports artistiques (gymnastiques rythmiques, patinage artistique)
- Suisse romande

Procédure

Les données sont récoltées par la conduite d'entretien semi-structuré avec chaque *performer*.

- Consigne initiale: Raconte-moi comment se déroule tes cours/entraînements avec ton entraîneur/professeur et comment tu te comportes avec toi même lorsque tu t'entraînes.

Ensuite, deux dimensions sont approfondies :

- a) Relation à soi-même, auto-compassion
- b) Rôles et relations avec son entourage

Les *performers* sont également confrontés à des citations auxquelles ils doivent réagir.

Analyse des données: Analyse thématique selon la *Grounded Theory* [4]

FOCUS GROUPES

Participants

- Entre 15 et 20 *coachs* (professeurs, entraîneurs, maitres de ballet)
- Activités enseignées: musique classique, danse classique, sports artistiques (gymnastique rythmique, patinage artistique)
- Suisse romande

Procédure

Les focus groupes réuniront des *coachs* des différentes disciplines (i.e., un focus groupe = 1-3 professeurs de danse, 1-3 professeurs de musique et 1-3 entraîneurs de sports artistiques).

Lors des focus groupes, différentes vignettes seront présentées aux *coachs*, à partir desquels ils réagiront:

- a) Situation *coach-performer* entravant allant à l'encontre du développement de l'auto-compassion
- b) Situation *coach-performer* favorisant l'auto-compassion

DONNÉES QUANTITATIVES

Participants

- Environ 250 *performers* (musique classique, danse classique, sports artistiques), âgés entre 14 et 25 ans, pratiquant en Suisse romande

Questionnaires en ligne ou papier

Échelle d'auto-compassion [5]



Questionnaire sur les comportements interpersonnels (IBQ) [6]

General Health Questionnaire-12 [7]

Analyse des données

Les données seront analysées à l'aide du logiciel statistique SPSS.

RÉSULTATS ATTENDUS ET IMPLICATIONS POSSIBLES

Les résultats attendus, grâce à des croisements de données issues de méthodes mixtes, sont :

- Une mise en lumière de ce qu'est l'auto-compassion pour ces *performers*
- Une clarification du rôle de l'entourage dans le développement de l'auto-compassion
- La prévalence de l'auto-compassion au sein de cette population

Des pistes sur l'accompagnement dans le domaine de l'auto-compassion et des lignes directrices sur l'encadrement nécessaire pourraient en résulter.

BIBLIOGRAPHIE

1. Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
2. Baltzell, A., Röthlin, P., & Kenttä, G. (2020). Self-compassion in sport for courage and performance. In J. H. Kristoffer Henriksen, Carsten Hvid Larsen (Ed.), *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure*. Abingdon-Thames, UK: Routledge.
3. Frenzt, D. M., McHugh, T. L. F., & Mosewich, A. D. (2020). Athletes' Experiences of Shifting From Self-Critical to Self-Compassionate Approaches Within High-Performance Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 565-584.
4. Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
5. Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
6. Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P. (2016). The Validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in Sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 1-11.
7. Salama-Younes, M., Montazeri, A., Ismaïl, A., & Roncin, C. (2009). Factor structure and internal consistency of the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) and the Subjective Vitality Scale (VS), and the relationship between them: A study from France. *Health and quality of life outcomes*, 7(22), 1-6.