

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
Faculté des sciences de l'activité physique

Les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de
spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu

par

Marie-Andrée Poulin

Mémoire présenté à la Faculté des sciences de l'activité physique

en vue de l'obtention du grade de

Maître ès sciences (M. Sc.)

Maîtrise en sciences de l'activité physique

Novembre 2022

© Marie-Andrée Poulin, 2022

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté des sciences de l'activité physique

Les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de
spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu

Marie-Andrée Poulin

a été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

Sylvain Turcotte

Président du jury

Martin Roy

Directeur de recherche

Amélie Soulard

Codirectrice de recherche

Sylvain Turcotte

Membre interne du jury

Diane Culver

Membre externe du jury

Mémoire accepté le 15 août 2022

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je désire adresser certains remerciements à des personnes qui ont rendu possible la réalisation de mon mémoire, sans qui ce projet de recherche n'aurait pu être réalisé.

Pour débiter, mes remerciements s'adressent à mes deux directeurs de recherche, M. Martin Roy et Mme Amélie Soulard. Non seulement leur savoir et leur expérience m'ont été d'une précieuse aide, mais surtout leur côté humain m'aura aidée à traverser de nombreuses étapes et embuches survenues durant ces dernières années. Je remercie M. Martin Roy pour sa disponibilité, son savoir dans la recherche et sa rigueur qui auront certainement aidé à la qualité de ce mémoire. Il a été d'une patience et d'une compréhension me permettant d'accomplir ce projet de recherche malgré une pandémie et des petits changements de vie qui en ont découlés. Je remercie également Mme Amélie Soulard pour son appui et son savoir en psychologie sportive. J'ai beaucoup appris sur le sujet en étant bien supervisée et mentorée. Elle a également fait preuve de patience et de disponibilité, tout en respectant mon parcours. Ces deux personnes m'ont apporté tant sur le plan académique que personnel. Merci pour tout !

J'aimerais ensuite remercier Mme Diane Culver et M. Sylvain Turcotte pour l'évaluation de ce mémoire. Merci pour votre disponibilité, votre expertise et votre intérêt envers mon projet de recherche. Vous me permettez d'apporter mon mémoire à un niveau supérieur.

Je désire également remercier les responsables des écoles participantes et par la suite certaines personnes, collègues et amis, qui ont bien voulu partager ma demande de recrutement à des parents d'athlètes pour participer à mon projet de recherche. Sans leur aide, je n'aurais pu recruter mes participants et cette étude n'aurait pu avoir lieu. Par le fait même, je tiens à remercier les 18 participants qui ont répondu à la première partie de mon projet ainsi que les 12 participants parmi ces 18 qui ont accepté de prendre part au projet jusqu'à la fin. Je les remercie pour leur temps accordé mais également de s'être livré en me racontant leur histoire personnelle. Ce précieux partage m'aura permis de réaliser mon projet de recherche.

Un autre remerciement que je ne peux passer sous silence est pour M. Félix Berrigan qui a accepté de participer à une entrevue pilote afin que je me familiarise avec ma méthode d'entrevue.

Finalement, un merci tout spécial à mes parents et Joanne qui m'ont toujours encouragée à poursuivre, même durant les moments de découragement. Je remercie mes parents pour leur incroyable soutien à distance. Sans vous et vos encouragements, je n'aurais pu accomplir ce gros mandat qui a été plus long et ardu que je ne l'aurais pensé. Je peux toutefois terminer ma maîtrise avec fierté en partie grâce à vous.

Un énorme merci à tous pour votre incroyable soutien au courant de ces dernières années.

SOMMAIRE

Durant leur parcours sportif, les athlètes traverseront quatre stades de développement, soit : (a) l'échantillonnage; (b) la spécialisation; (c) l'investissement et (d) la transition (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003). En franchissant ces stades, les athlètes auront besoin du soutien de leurs parents sous différentes formes. Non seulement les parents jouent un rôle au niveau de l'éducation de leur enfant, mais ils doivent également soutenir leur enfant en les encourageant, en plus d'agir à titre de modèle (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003). Dans leur sollicitation par ces différents rôles à jouer, les parents peuvent cependant éprouver du stress (Harwood et Knight, 2008). Malheureusement, une mauvaise gestion du stress chez le parent pourrait engendrer des comportements inappropriés envers leur enfant, des problèmes comme de l'anxiété chez leur enfant et des conséquences négatives sur leur propre bien-être (Bois *et al.*, 2009; Burgess *et al.*, 2016; Deater-Deckard, 1998; Gustafsson *et al.*, 2016; Holt et Knight, 2014; Knight et Holt, 2013b; Knight *et al.*, 2009).

Considérant les importantes répercussions d'une mauvaise gestion du stress chez les parents, la présente étude vise donc à répondre à la question de recherche suivante : Quelles sont les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu? Pour répondre à cette question, les deux objectifs de cette étude sont de rendre compte des différentes sources de stress vécues par des parents d'athlètes en phase de spécialisation et d'investissement et de décrire les stratégies d'adaptation à ces sources de stress utilisées par des parents d'athlètes.

Le cadre théorique utilisé en référence pour cette recherche est celui du modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes et inspiré du modèle de Lazarus et

Folkman (1984a). Ce modèle a été adapté aux parents d'élèves-athlètes en tenant compte de la plus récente littérature et en y intégrant des facteurs personnels et contextuels. Il propose une évaluation d'une situation possiblement stressante pour que l'individu puisse ensuite réagir à cette situation. De nombreuses stratégies d'adaptation sont possibles au regard du stress. Elles sont regroupées en deux catégories, c'est-à-dire les stratégies centrées sur le problème et celles centrées sur les émotions (Burgess *et al.*, 2016; Nicchi et Le Scanff, 2005).

De façon à répondre aux objectifs de cette étude, la chercheuse a utilisé une méthode qualitative, soit le questionnaire suivi d'entretiens narratifs auprès de 12 parents d'athlètes s'inscrivant dans les stades de spécialisation et d'investissement. Pour l'analyse des résultats obtenus avec les entrevues narratives des 12 participants, elle a utilisé deux types d'analyse des données soit l'analyse paradigmatique et l'analyse narrative (Oliver, 1998; Polkinghorne, 2003).

Les données recueillies auprès des 12 parents d'élèves-athlètes permettent d'identifier sept sources de stress plus fréquemment rapportées. Dans la catégorie du stress compétitif du modèle de Lazarus et Folkman (1984) on retrouve : (a) l'anticipation de la déception de son enfant; (b) l'exécution de la performance de son enfant; (c) l'exécution de la performance de son enfant durant une compétition importante et (d) le sentiment d'impuissance afin d'aider son enfant. Au niveau de la catégorie du stress organisationnel, on retrouve les blessures potentielles de son enfant ainsi que l'intégration sociale de son enfant. Le stress développemental, quant à lui, n'a pas été fréquemment répertorié par les parents. On note finalement la pandémie comme source de stress fréquente dans la catégorie « autre ».

Les catégories pour les stratégies d'adaptation ont été redéfinies afin de mieux catégoriser les propos des parents ayant participé à l'étude. Le modèle a donc été modifié pour laisser émerger deux nouvelles catégories de stratégies d'adaptation, c'est-à-dire les stratégies centrées sur le parent et les stratégies de communication. Celles-ci ont remplacé les stratégies centrées sur le problème et sur les émotions. Bien que les stratégies d'adaptation puissent varier beaucoup, au regard du stress de l'anticipation de la déception de son enfant, les parents ont principalement utilisé des stratégies centrées sur eux-mêmes, c'est-à-dire faire de l'activité physique, voir les retombées positives d'une performance et éviter la source de stress. Toujours pour cette même source de stress, deux autres stratégies ont été utilisées, mais dans la catégorie des stratégies de communication soit encourager et communiquer dans le but de trouver une solution. En lien avec l'exécution de la performance de son enfant, la stratégie la plus commune a été l'évitement. Lors des compétitions importantes, encourager son enfant a été répertoriée comme la stratégie la plus populaire. Pour le stress relié au sentiment d'impuissance par rapport à son enfant, la stratégie la plus fréquente était d'orienter son enfant vers un spécialiste. Par rapport à la source de stress en lien avec le risque de blessure de son enfant, les stratégies utilisées étaient toutes différentes d'un parent à l'autre. Pour la source de stress reliée à l'intégration sociale de son enfant, c'est la stratégie de communication dans le but de trouver une solution qui a été la plus utilisée. Finalement, en lien avec la pandémie survenue durant la saison sportive 2019-2020, la plupart des parents n'avaient aucune stratégie pour les aider à gérer leur stress.

Les analyses des résultats viennent confirmer certains éléments du modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes et inspiré du modèle de Lazarus et Folkman (1984). On peut noter les mêmes types de stress avec une prédominance pour le stress compétitif. Au niveau des stratégies d'adaptation, la démarche d'analyse a permis de constater que plusieurs stratégies peuvent s'avérer efficaces pour une même source de stress.

L'analyse des récits des parents a permis de constater que le stress compétitif survenait à pratiquement toutes les compétitions. Ce type de stress est donc présent tout au long de la saison, tandis que le stress organisationnel survenait principalement en début de saison, à l'exception du stress relié au risque de blessure. En lien avec le stress compétitif, on constate l'utilisation de stratégies centrées sur le parent ainsi que des stratégies de communication.

Au niveau du stress organisationnel, c'est la communication qui prédomine. En utilisant la communication, ceci permettrait de mieux comprendre la source de stress pour ensuite trouver des solutions. Bien que le stress développemental n'ait été que très peu soulevé, la pandémie a été une source de stress importante qui a dû être ajoutée. Le manque de stratégie pour faire face à cette dernière source de stress serait potentiellement dû à un manque de ressources et à l'aspect de nouveauté.

Bien que cette étude comporte certaines limites comme la taille de l'échantillon, la sensibilité du sujet traité dans cette étude et la pandémie de Covid-19 qui a affecté le déroulement de la recherche, celle-ci aura potentiellement permis aux parents de mieux se connaître en réfléchissant à leurs sources de stress et leurs stratégies pour faire face à ces dernières. Comme retombée à cette étude, ces résultats pourraient potentiellement permettre de mieux outiller certains parents d'athlètes, c'est-à-dire en leur offrant des pistes de solution pour gérer leur stress. Bien que les stratégies puissent varier selon le type de stress vécu et selon l'individu lui-même, la communication est une stratégie à privilégier sous différentes formes, telle que déterminée dans la présente étude, par exemple pour mieux comprendre le problème, pour trouver une solution et pour diriger son enfant vers un spécialiste. Les habiletés communicationnelles des parents seraient donc à développer afin de mieux comprendre leur enfant ainsi que pour s'entourer de personnes aptes à les aider. Plusieurs autres stratégies sont ressorties de cette étude démontrant qu'il n'y a pas qu'une seule stratégie d'adaptation possible selon la source

de stress vécue. D'autres stratégies pourraient être efficaces comme : (a) l'évitement; (b) rester dans le moment présent; (c) voir les retombées positives ou encore (d) donner des encouragements à son enfant. En proposant différents choix aux parents, ils seront ainsi mieux outillés et ils pourront déterminer les stratégies les plus efficaces pour eux-mêmes.

Comme pistes de recherches futures, il pourrait être intéressant de broser un portrait du stress vécu et des stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'enfants pratiquant différents sports, mais également à différentes étapes de leur parcours sportif, de cibler un certain profil de parents, notamment au regard de leur vécu sportif, par exemple leur niveau de compétition et de démystifier le stress auprès des parents prenant part à ce type de recherche afin qu'ils soient mieux informés sur le concept du stress et la normalité d'en vivre.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	1
SOMMAIRE.....	3
LISTE DES TABLEAUX.....	12
LISTE DES FIGURES	13
INTRODUCTION.....	14
PREMIER CHAPITRE-PROBLÉMATIQUE	17
1. LES STADES D'ENTRAÎNEMENT ET LES RÔLES DES PARENTS	17
1.1 Stade de spécialisation.....	18
1.2 Stade d'investissement.....	18
2. SOURCES DE STRESS DES PARENTS D'ATHLÈTES	19
3. GESTION INEFFICACE DU STRESS	20
4. GESTION EFFICACE DU STRESS.....	21
5. JUSTIFICATION DE LA PRÉSENTE ÉTUDE	21
6. QUESTION DE RECHERCHE ET OBJECTIFS	22
DEUXIÈME CHAPITRE-CADRE THÉORIQUE ET REVUE DE LITTÉRATURE....	24
1. DÉFINITION DU STRESS	24
2. MODÈLE THÉORIQUE DU STRESS DE LAZARUS ET FOLKMAN (1984)	26
2.1 Processus d'évaluation cognitive de Lazarus et Folkman (1984).....	28
2.1.1 Évaluation primaire.....	30
2.1.2. Évaluation secondaire	30
2.2. Processus d'ajustement cognitif de Lazarus et Folkman (1984).....	31
2.2.1 Stratégies centrées sur le problème	32
2.2.2 Stratégies centrées sur les émotions.....	33
3. MODÈLE THÉORIQUE DU STRESS ADAPTÉ AUX PARENTS D'ATHLÈTES ET INSPIRÉ DU MODÈLE DE LAZARUS ET FOLKMAN (1984)	34
3.1 Types de stress.....	35
3.1.1 Stress compétitif.....	36
3.1.2 Stress organisationnel	37
3.1.3 Stress développemental.....	37
3.1.4 Processus de désélection d'un athlète	38
3.1.5 Types de stress vécus par les parents selon les stades de spécialisation et d'investissement.....	39
3.2 Évaluation cognitive	39
3.3 Ajustement cognitif : stratégies d'adaptation	40
3.3.1 Stratégie d'évitement	40
3.3.2 Stratégie non catégorisée	40
3.4 Conséquences ou bienfaits.....	41
4. RECENSION DE LA LITTÉRATURE	41

4.1. Stratégies centrées sur le problème.....	41
4.2 Stratégies centrées sur les émotions.....	42
4.3 Stratégies d'évitement	43
4.4 Stratégies non catégorisées	44
TROISIÈME CHAPITRE-MÉTHODOLOGIE.....	48
1. PROFIL DE LA CHERCHEUSE.....	48
2. CADRE MÉTHODOLOGIQUE	49
3. RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS	50
4. PROFIL DES PARTICIPANTS	52
5. INSTRUMENTATION	54
5.1 Questionnaire.....	54
5.2 Entretien de récit d'expérience	54
6. DÉROULEMENT DU PROJET.....	56
7. ANALYSE DES DONNÉES.....	57
8. CRITÈRES DE RIGUEUR.....	59
9. CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES	61
QUATRIÈME CHAPITRE-RÉSULTATS ET DISCUSSION.....	63
1. RÉSUMÉ DES SOURCES DE STRESS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION RAPPORTÉES PAR LES PARENTS D'ATHLÈTE.....	64
1.1 Participant 1 (Yvan).....	64
1.1.1 Sentiment d'impuissance par rapport à son enfant	64
1.1.2 Abandon de son sport.....	65
1.1.3 Pandémie.....	66
1.2 Participant 2 (Louise)	67
1.2.1 L'anticipation de la déception de l'enfant.....	67
1.2.2 L'exécution de la performance de son enfant en compétition	68
1.3 Participant 3 (Michel)	69
1.3.1. Les compétences de l'entraîneur.....	69
1.3.2. L'anticipation de la déception de son enfant.....	70
1.3.3. L'exécution de la performance de son enfant en compétition	71
1.4 Participant 4 (Mélanie)	73
1.4.1 L'exécution de la performance de son enfant lors des sélections	73
1.4.2 Les autres parents.....	74
1.4.3 L'anticipation de la déception de son enfant.....	74
1.5 Participant 5 (Sylvie)	76
1.5.1 L'exécution de la performance de son enfant lors d'un match important.....	76
1.5.2 Les blessures potentielles de son enfant	78
1.5.3 Conciliation école et sport.....	79
1.5.4 Adaptation à des transitions	79
1.6 Participant 6 (Nadia).....	80
1.6.1 Adaptation dû des transitions.....	81
1.6.2 Intégration sociale de son enfant.....	81
1.6.3 Conciliation du sport avec les activités familiales	82
1.6.4 Adaptation à des transitions	82
1.6.5 Les autres parents.....	83

1.6.6 Blessures potentielles de son enfant.....	83
1.6.7 L'exécution de la performance de son enfant durant un match important.....	84
1.7 Participant 7 (Karine)	85
1.7.1 Sentiment d'impuissance par rapport à son enfant	85
1.7.2 L'anticipation de la déception de son enfant.....	86
1.7.3 L'intégration sociale de son enfant	86
1.8 Participant 8 (Lucie)	87
1.8.1 L'exécution de la performance de son enfant	88
1.8.2 L'anticipation de la déception de son enfant.....	88
1.8.3 Conciliation du sport avec les activités familiales	89
1.8.4 Blessures potentielles de son enfant.....	90
1.8.5 Pandémie.....	90
1.9 Participant 9 (Anne).....	91
1.9.1 Blessures potentielles de son enfant.....	92
1.9.2 L'exécution de la performance de son enfant	92
1.9.3 L'exécution de la performance de son enfant durant une compétition importante	93
1.10 Participant 10 (Julie).....	94
1.10.1 Ressources : équipement.....	94
1.10.2 Ressources : conditions météorologiques	95
1.10.3 L'exécution de la performance de son enfant	95
1.10.4 Blessures potentielles de son enfant.....	96
1.10.5 Attente des résultats	96
1.10.6 Pandémie.....	97
1.11 Participant 11 (Caroline).....	97
1.11.1 Intégration sociale de son enfant.....	98
1.11.2 Anticipation de la déception de son enfant	98
1.11.3 Pandémie.....	99
1.12 Participant 12 (Patrick)	100
1.12.1 Anticipation de la déception de l'enfant	100
1.12.2 L'exécution de la performance de son enfant	101
1.12.3 Sentiment d'impuissance par rapport à son enfant	101
1.12.4 Répercussion de l'attitude de son enfant sur le climat familial.....	102
2. LES SOURCES DE STRESS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION LES PLUS	
RAPPORTÉES PAR LES PARENTS D'ATHLÈTES	103
2.1 Stress compétitif	105
2.1.1 L'anticipation de la déception de son enfant.....	108
2.1.2 L'exécution de la performance de son enfant	108
2.1.3 L'exécution de la performance de son enfant durant une compétition importante	109
2.1.4 Sentiment d'impuissance par rapport à leur enfant.....	110
2.2 Stress organisationnel	111
2.2.1 Les blessures potentielles de son enfant	113
2.2.2 L'intégration sociale de son enfant	113
2.3 Stress développemental	114
2.4 « Autre » type de stress.....	115

2.4.1 La pandémie.....	117
3. HISTOIRE RÉCAPITULATIVE	118
CONCLUSION	121
1. BILAN DES RÉSULTATS	121
2. RETOMBÉES DE L'ÉTUDE.....	122
3. LIMITES DE L'ÉTUDE.....	124
4. PISTE DE RECHERCHE FUTURE	125
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	127
ANNEXE A – LETTRE DE RECRUTEMENT.....	131
ANNEXE B - QUESTIONNAIRE.....	133
ANNEXE C – GUIDE D'ENTREVUE	137
ANNEXE D – APPROBATION PROJET DE RECHERCHE	139
ANNEXE E – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT QUESTIONNAIRE	141
ANNEXE F – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ENTREVUE	146
ANNEXE G – DÉFINITION DES CATÉGORIES ET SOUS-CATÉGORIES UTILISÉES POUR L'ANALYSE	151

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 - Caractéristiques des parents	53
Tableau 2 - Mise en relation du stress compétitif et des stratégies d'adaptation des participants	107
Tableau 3 – Mise en relation du stress organisationnel et des stratégies d'adaptation des participants	112
Tableau 4 – Mise en relation du stress développemental et autre stress et des stratégies d'adaptation des participants	116

LISTE DES FIGURES

Figure 1 - Modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984)	27
Figure 2 - Modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes et inspiré du modèle de Lazarus et Folkman (1984)	35
Figure 3 - Modèle transactionnel du stress adapté avec les nouvelles catégories de stratégies d'adaptation.....	105

INTRODUCTION

Le sport occupe une place importante chez de nombreux jeunes. Ces jeunes athlètes cherchent à satisfaire trois besoins fondamentaux dans leur pratique sportive, c'est-à-dire l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale (Gillet *et al.*, 2008). En satisfaisant ces besoins fondamentaux, il y a de fortes chances que l'athlète soit motivé intrinsèquement, qu'il ressente davantage de plaisir en pratiquant son sport et donc qu'il s'engage dans son sport plus sérieusement (Gillet *et al.*, 2008). Durant son parcours sportif, l'athlète traversera alors différents stades de développement, soit : (a) l'échantillonnage; (b) la spécialisation; (c) l'investissement et (d) la transition (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003).

En traversant ces différents stades, les athlètes ont besoin du soutien de leurs parents. En effet, les parents vont jouer un rôle important au niveau de l'éducation de leur enfant, mais ils doivent également soutenir leur enfant en étant un modèle ou encore en l'encourageant (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003). Leur rôle évolue certes et on peut noter l'importance de l'engagement financier et en temps à partir du stade de spécialisation (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003; Harwood et Knight, 2008; Harwood et Knight, 2009; Knight *et al.*, 2009). Le soutien moral et émotionnel sont très importants aux stades de spécialisation et d'investissement (Côté, 1999; Harwood et Knight, 2009; Knight *et al.*, 2009).¹

Par leur sollicitation dans leurs différents rôles à jouer, les parents peuvent ressentir eux aussi du stress (Harwood et Knight, 2008). On parle entre autres de stress relié aux attentes par rapport à leur rôle, aux rôles qui ne sont pas bien définis et aux

¹ Les stades de spécialisation et d'investissement ont été choisis pour la présente étude afin de rejoindre des athlètes qui évoluent dans des programmes Sport-études au secondaire.

attentes irréalistes à l'endroit de leur enfant (Harwood et Knight, 2008; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Knight et Holt, 2013a; Knight *et al.*, 2009).

Il y aurait des différences dans le comportement des parents qui gèrent bien leur stress comparativement à ceux qui ont une gestion inefficace. En effet, une mauvaise gestion de son stress pourrait ainsi engendrer des comportements inappropriés envers leur enfant, des problèmes comme de l'anxiété chez leur enfant et des conséquences négatives sur leur propre bien-être (Bois *et al.*, 2009; Burgess *et al.*, 2016; Deater-Deckard, 1998; Gustafsson *et al.*, 2016; Holt et Knight, 2014; Knight et Holt, 2013b; Knight *et al.*, 2009). À l'opposé, un parent qui gère bien son stress aurait des comportements plus appropriés à l'égard de son enfant, par exemple en donnant des commentaires positifs et pourrait également offrir un meilleur soutien à son enfant (Knight et Holt, 2013b).

Considérant les répercussions d'une mauvaise gestion du stress chez les parents, mieux connaître les stratégies d'adaptation au stress serait intéressant non seulement pour les parents d'athlètes, mais également pour le bien-être de leur enfant (Burgess *et al.*, 2016). La présente étude vise donc à répondre à la question de recherche suivante : Quelles sont les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu? Pour y répondre, deux objectifs sont mis de l'avant, soit rendre compte des différentes sources de stress vécues par des parents d'athlètes en phase de spécialisation et d'investissement et décrire les stratégies d'adaptation utilisées par des parents d'athlètes face à ces sources de stress.

Le premier chapitre de ce mémoire présente la problématique de cette étude. Cette section démontre l'importance et le rôle des parents d'athlètes. Puisque les parents vivent eux aussi du stress, ce chapitre fait une distinction entre une gestion efficace et

inefficace du stress des parents. Démontrant les conséquences d'une mauvaise gestion du stress, cette section justifie la présente étude. Ce chapitre se termine avec la question de recherche ainsi que les objectifs visés. Le second chapitre de ce mémoire présente le cadre théorique et une revue de littérature sur le présent sujet, c'est-à-dire les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu. Certaines définitions sont présentées au début du chapitre avant de présenter le modèle théorique du stress qui est utilisé comme cadre de référence, soit celui de Lazarus et Folkman (1984a) qui a été actualisé et adapté à la clientèle visée. Ce chapitre se termine par une recension de la littérature en lien avec les stratégies d'adaptation au stress répertoriées par les parents d'athlètes. Le troisième chapitre de ce mémoire présente la méthodologie utilisée. Cette section explique les choix derrière les méthodes utilisées pour répondre aux objectifs de recherche. Le quatrième chapitre présente les résultats obtenus combinés à une discussion sur ces résultats. Ils sont analysés en fonction du cadre théorique ainsi qu'avec la littérature sur le sujet. Finalement, ce mémoire se termine par une conclusion permettant de voir les retombées de l'étude, les limites ainsi que des pistes de recherches futures.

PREMIER CHAPITRE

PROBLÉMATIQUE

Dans ce chapitre, les stades d'entraînement et les rôles des parents sont d'abord présentés. Suivent les possibles sources de stress des parents. Les répercussions d'une gestion inefficace du stress comparativement à une gestion efficace sont ensuite abordées. La justification de la présente étude est expliquée pour finalement présenter les objectifs et la question de recherche.

1. LES STADES D'ENTRAÎNEMENT ET LES RÔLES DES PARENTS

Selon le modèle de Côté (1999), les athlètes traverseront quatre stades de la participation sportive durant leur parcours sportif. Ces stades sont : (a) l'échantillonnage; (b) la spécialisation; (c) l'investissement et (d) la transition (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003). Les objectifs seront différents en fonction du stade dans lequel ils se trouvent. Les stades auxquels nous nous intéressons pour cette étude sont le stade de spécialisation et d'investissement. Au second stade, celui de spécialisation, l'athlète d'environ 13 à 15 ans se concentre davantage sur un seul sport et doit s'investir pour le développement de certaines aptitudes et habiletés plus spécifiques à son sport. Au troisième stade, celui d'investissement, l'athlète est âgé généralement de 16 ans et plus et il désire atteindre un niveau élite (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003). Ces deux stades sont des étapes importantes dans le cheminement sportif d'un athlète étant donné les exigences qui deviennent plus grandes sur le plan de l'engagement dans un seul sport (Côté, 1999). Or, si cet engagement sportif devient important pour l'adolescent lors de ces stades d'entraînement, il l'est potentiellement aussi pour les parents de ces athlètes. Les parents ont non seulement un rôle dans l'éducation de leur enfant mais doivent également le soutenir, par exemple en l'encourageant ou en agissant comme modèle au

travers les différentes étapes de son parcours sportif (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003). Selon les stades de la participation sportive dans lequel l'athlète se situe, le rôle des parents change.

1.1 Stade de spécialisation

Lorsque l'athlète arrive au stade de spécialisation, l'engagement financier et en temps devient prédominant pour les parents, au détriment parfois de leurs propres loisirs. En effet, les parents d'athlètes doivent parfois consacrer une grosse partie du budget familial au soutien financier du sport de leur enfant, par exemple en déboursant pour les inscriptions, l'équipement sportif et les compétitions. Certains parents ont même rapporté avoir développé des problèmes financiers en voulant soutenir leur enfant dans le sport. À ce stade, l'horaire d'entraînement et de compétition peut également devenir très prenant et c'est bien souvent le parent qui doit assurer le transport de son enfant (Côté, 1999; Côté *et al.*, 2003; Harwood et Knight, 2008; Harwood et Knight, 2009; Knight *et al.*, 2009). Toujours au stade de spécialisation, les parents doivent également offrir du soutien moral et émotionnel, par exemple en rassurant son enfant après une mauvaise performance (Harwood et Knight, 2008; Knight *et al.*, 2009).

1.2 Stade d'investissement

Au stade d'investissement, les parents demeurent une source importante sur le plan du soutien émotionnel, par exemple en rassurant son enfant dans des situations de compétitions stressantes (Côté, 1999; Harwood et Knight, 2009; Knight *et al.*, 2009). À ce stade, le sport de leur enfant devient très prenant pour la famille entière, puisque beaucoup de temps est consacré à son sport. Tout comme au stade précédent, l'engagement financier et en temps demeure. Les parents vont continuer d'apporter leur soutien et de prodiguer des conseils, principalement pour aider leur enfant à traverser et

gérer certains passages comme : (a) des blessures; (b) de la fatigue; (c) de la pression reliée au sport ou (d) des défaites (Côté, 1999).

2. SOURCES DE STRESS DES PARENTS D'ATHLÈTES

Étant fortement sollicités durant tout le parcours sportif de leur enfant, les parents peuvent ressentir du stress. En effet, les parents sont potentiellement confrontés à toutes sortes d'émotions en voulant offrir du soutien à leur enfant dans le sport et il peut devenir difficile de gérer leurs propres émotions (Harwood et Knight, 2008). De façon générale, les attentes reliées aux rôles précédemment expliqués peuvent être une première source de stress chez ces derniers.

L'influence des parents auprès de leur enfant diminue graduellement lors des stades de spécialisation et d'investissement laissant plus de place aux entraîneurs qualifiés qui occupent une grande importance dans la vie de l'enfant. Les entraîneurs ont des compétences sur le plan de l'entraînement sportif que les parents n'ont pas et ceci viendrait expliquer pourquoi les parents ont le sentiment de perdre un peu leur place et voient leur influence diminuer. Cette situation peut créer des conflits (Harwood et Knight, 2009; Knight et Holt, 2013a; Knight *et al.*, 2009). Si les rôles ne sont pas bien définis ou s'il y a un manque de communication dans la triade athlétique, composée de l'athlète, de l'entraîneur qui occupe une place importante pour le jeune, ainsi que du parent qui joue également un rôle important, cela peut devenir une seconde source de stress chez les parents (Hayward *et al.*, 2017).

Finalement, les parents qui ont des attentes irréalistes par rapport à la performance de leur enfant pendant une compétition ou une partie peuvent avoir de la difficulté à contrôler leur propre comportement quand ils perçoivent que leur enfant ne

performe pas à la hauteur de leurs attentes (Knight *et al.*, 2009). Ainsi, les attentes des parents au regard de la performance ou des comportements de leur enfant en compétition peuvent donc être une troisième source de stress chez les parents d'athlètes (Hayward *et al.*, 2017; Knight *et al.*, 2009).

3. GESTION INEFFICACE DU STRESS

Les parents qui ont de la difficulté à bien gérer leur niveau de stress, c'est-à-dire qui n'utilisent pas ou ne connaissent pas de stratégies d'adaptation efficaces, peuvent avoir des comportements inappropriés envers leur enfant.² Par exemple, certains parents vont donner plus de punitions, avoir des interactions plus froides envers leur enfant ou offrir leur amour et soutien sur une base conditionnelle, c'est-à-dire qu'ils vont avoir des comportements et réactions plus aimantes après une victoire ou une bonne performance comparativement à une défaite (Burgess *et al.*, 2016; Holt et Knight, 2014; Knight *et al.*, 2009). Malheureusement, ces comportements négatifs et inappropriés peuvent à leur tour engendrer des problèmes pour l'athlète tels que : (a) du stress; (b) de l'anxiété, par exemple en imaginant des scénarios catastrophes; (c) de l'épuisement; (d) de la peur de l'échec; (e) des conflits avec les parents et même (f) d'abandon de son sport (Bois *et al.*, 2009; Burgess *et al.*, 2016; Gustafsson *et al.*, 2016; Knight et Holt, 2013b).

En plus d'entraîner des conséquences négatives sur l'expérience sportive et le bien-être général de l'étudiant-athlète, le stress des parents peut également provoquer des conséquences négatives sur leur propre santé et diminuer leur plaisir à soutenir leur enfant dans la pratique du sport (Burgess *et al.*, 2016; Deater-Deckard, 1998). Le stress

² Le terme « stratégie d'adaptation » fait référence au *coping*, soit un effort cognitif fait pour maîtriser, tolérer ou réduire les conflits engendrés par les demandes externes ou internes (Krohne, 2002). Une définition plus complète des stratégies d'adaptation est présentée dans le chapitre cadre théorique et revue de littérature de ce mémoire.

parental élevé pourrait ainsi influencer le bien-être psychologique général du parent en s'exprimant entre autres par des plus grands risques de dépression et d'utilisation inappropriée de médicaments (Deater-Deckard, 1998).

4. GESTION EFFICACE DU STRESS

Les écrits scientifiques montrent que les parents qui gèrent mieux leur niveau de stress, c'est-à-dire qui utilisent de meilleures stratégies d'adaptation, auraient des comportements plus appropriés et seraient en mesure d'offrir un meilleur soutien à leur enfant. Ces parents vont davantage inclure des commentaires positifs par rapport à l'attitude et l'effort de leur enfant, fournir des conseils à leur enfant et afficher un langage corporel plus positif (Knight et Holt, 2013b). Ces comportements appropriés pourraient provoquer des résultats positifs chez l'athlète tel que : (a) éprouver plus de plaisir; (b) avoir une plus grande perception de compétence; (c) être engagé dans son sport à plus long terme; (d) avoir une augmentation de motivation et même (e) parvenir à la concrétisation d'un statut élite dans son sport (Knight et Holt, 2013b).

5. JUSTIFICATION DE LA PRÉSENTE ÉTUDE

À la lumière de ce qui vient d'être présenté, mieux connaître les stratégies d'adaptation des parents est essentiel pour améliorer l'expérience sportive autant des athlètes que des parents, tel que Burgess *et al.* (2016) le mentionnent. Cela permettrait également d'enrichir la littérature sur ce sujet qui est peu développé dans la littérature scientifique (Holt et Knight, 2014). Le peu d'informations et d'études à ce sujet laissent croire que des études additionnelles pourraient être menées pour faire avancer les connaissances à ce sujet.

Différents contextes seraient à explorer, par exemple en se documentant sur des sports variés, différents milieux et différentes tranches d'âge (Burgess *et al.*, 2016; Clarke et Harwood, 2014; Neely *et al.*, 2017). Selon le modèle de Côté (1999), les stades de spécialisation et d'investissement regroupent des jeunes de 13 à 15 ans ainsi que les 16 ans et plus. En ne se restreignant pas à un seul sport et en rejoignant des athlètes dans ces deux stades, il serait donc possible d'avoir une variété de sports ainsi que des tranches d'âges diversifiées.

Plusieurs auteurs mentionnent également qu'il serait pertinent de faire des études couvrant une plus longue période, par exemple en collectant des données sur une saison complète afin de voir s'il y a des changements reliés au type de stress ressenti ou par rapport aux stratégies utilisées selon le moment de la saison (Burgess *et al.*, 2016; Hayward *et al.*, 2017; Neely *et al.*, 2017). En tenant compte de ces recommandations, il serait donc intéressant de connaître le point de vue des parents d'athlètes qui vivent du stress et dont leur enfant se situe dans le stade de spécialisation ou d'investissement en leur demandant d'identifier ce qui leur a causé du stress durant la dernière saison sportive, la façon qu'ils l'exprimaient et comment ils le géraient, c'est-à-dire quelles stratégies d'adaptation ils utilisaient en fonction du moment dans la saison.

6. QUESTION DE RECHERCHE ET OBJECTIFS

À la lumière de ces pistes de recherche, la présente étude vise à répondre à la question suivante : Quelles sont les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu?

Les objectifs de cette étude sont donc :

1. Rendre compte des différentes sources de stress vécues par des parents d'athlètes en phase de spécialisation et d'investissement.

2. Décrire les stratégies d'adaptation à ces sources de stress utilisées par des parents d'athlètes.

DEUXIÈME CHAPITRE

CADRE THÉORIQUE ET REVUE DE LITTÉRATURE

Dans le présent chapitre, une définition du stress est d'abord présentée. Le modèle théorique du stress de Lazarus et Folkman (1984) est ensuite expliqué en présentant les différentes composantes de celui-ci. Ensuite, ce modèle est repris, mais adapté à la population de la présente étude. Finalement, une recension de la littérature par rapport aux stratégies d'adaptation au stress déjà répertoriées par les parents d'athlètes complète ce chapitre.

1. DÉFINITION DU STRESS

En 1966, Lazarus suggérait de considérer le stress comme un concept permettant la compréhension de plusieurs phénomènes de grandes importances dans les adaptations humaines et animales (Lazarus et Folkman, 1984). À cette époque, en 1966, les psychologues présentaient le stress comme un stimulus. Les stimuli sont des événements qui affectent un individu. Leur approche assumait que certaines situations étaient plus stressantes que d'autres. Un événement pouvait ainsi affecter une ou plusieurs personnes. La notion de variabilité du stress était également présente par rapport à la durée. Cette conception du stress, toutefois, ne tenait pas compte des différences et caractéristiques propres à chaque individu, ni de leur évaluation ou perception face à un événement (Lazarus et Folkman, 1984). Ainsi, ceci pourrait vouloir dire qu'il n'y aurait pas de différence entre un individu qui perçoit un stimulus comme positif et motivant comparativement à un autre individu qui percevrait ce même stimulus comme étant négatif et épeurant.

Les avancées scientifiques dans le domaine de la gestion du stress ont permis de faire évoluer la définition du stress comme étant la relation entre un individu et son milieu (Lazarus et Folkman, 1984). Lazarus proposait donc quelque chose de nouveau pour l'époque. Le stress ne serait donc pas l'explication d'un seul stimulus mais découlerait plutôt de l'interaction de plusieurs variables et stimuli. Selon cette proposition, on tient maintenant compte des caractéristiques personnelles de l'individu en plus de la nature de l'environnement dans lequel l'événement se situe (Lazarus et Folkman, 1984). Cette explication et conception du stress se veut donc plus appropriée pour ce projet puisque les sujets à l'étude, c'est-à-dire les parents d'athlètes, sont différents et pourraient également interpréter différemment certaines situations. Selon Thill et Fleurance (1998), dans leur conceptualisation du stress, on peut effectivement voir que le niveau de stress perçu sera influencé par le contexte. À titre d'exemple, l'établissement des enjeux et l'importance du résultat sportif peuvent influencer, de façon variée, le niveau de stress des athlètes.

Le stress se définit donc comme ceci : « un processus interactionnel et bidirectionnel entre l'individu et l'environnement dans lequel il se trouve » (Burgess *et al.*, 2016; Krohne, 2002; Lazarus et Folkman, 1984). Le processus du stress commence quand l'individu rencontre une demande excédant ses stratégies et ressources disponibles et qu'il évalue que ce stimulus est significatif pour son bien-être (Krohne, 2002; Lazarus et Folkman, 1984). L'individu va donc évaluer la nature de la demande à travers un processus d'évaluation primaire et secondaire. L'évaluation primaire réfère à la signification de la demande qu'un individu perçoit en relation avec ses buts et son bien-être. L'évaluation secondaire, quant à elle, met en lumière les habiletés d'un individu à gérer cette demande perçue comme un stress (Burgess *et al.*, 2016).³ La réaction du stress se situe dans notre corps, au niveau cognitif, et non

³ Le processus d'évaluation primaire et secondaire sera détaillé avec des exemples un peu plus loin dans l'explication du modèle théorique du stress de Lazarus et Folkman.

dans la situation elle-même. Cette réaction n'est ni bonne, ni mauvaise (Krohne, 2002; Lazarus et Folkman, 1984; Lévesque et Guimond, 2018; Posen, 2005).

Contrairement à l'anxiété, qui est définie comme un trouble psychique se traduisant par un sentiment de crainte ou d'insécurité dont la cause demeure indéfinissable, le stress, est la réponse de l'organisme à un événement bien défini. La mise en place des mécanismes de défense accompagne le stress tandis que l'anxiété est souvent disproportionnée ou survient alors qu'il n'y a pas de menace réelle (Lévesque et Guimond, 2018). Puisque le stress est un aspect inévitable dans la vie, ce qui fait la différence dans le fonctionnement humain est comment les gens arrivent à y faire face et à gérer ces situations (Lazarus et Folkman, 1984).

2. MODÈLE THÉORIQUE DU STRESS DE LAZARUS ET FOLKMAN (1984)

Le modèle du stress de Lazarus et Folkman (1984) est dynamique puisqu'il considère le stress comme un processus interactif entre l'individu et l'environnement dans lequel il se trouve, plutôt que comme un état statique. En plus de tenir compte des facteurs personnels, ce modèle accorde de l'importance au contexte. Il y a donc une évaluation d'une situation pour que l'individu puisse ensuite répondre à cette situation.

Ce modèle a d'abord été proposé par Lazarus en 1966, ensuite repris par Lazarus avec l'aide de Folkman en 1984. Malgré le fait qu'il ne soit pas très récent, ce modèle transactionnel du stress a été réutilisé dans plusieurs études.⁴ C'est d'ailleurs ce modèle qui servira comme principal cadre de référence dans la présente étude en reprenant les deux catégories de stratégies d'adaptation au stress, soit les stratégies de gestion des

⁴ Plusieurs stratégies d'adaptations ressorties dans différentes études et respectant ce modèle seront présentées plus loin dans ce chapitre.

émotions, c'est-à-dire centrées sur les émotions et les stratégies de résolution de problème, soit celles centrées sur le problème.⁵ Bien que peu d'études aient été conduites par rapport aux stratégies d'adaptation chez les parents d'athlètes (Holt et Knight, 2014) nous pouvons constater que ce modèle est souvent utilisé pour expliquer le processus du stress, soit par ses évaluations ainsi que pour classifier les stratégies d'adaptation utilisées. Selon une revue systématique des résultats de recherche publiés entre 1988 et 2004, sur 64 études, 46 supportaient ou adoptaient le processus de Folkman pour l'utilisation des stratégies d'adaptation (Nicholls et Polman, 2007). Ceci vient valider l'utilisation de ce modèle à mon projet. La figure 1 représente le modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984). Les étapes d'évaluation cognitive et d'ajustement cognitif seront ensuite expliquées.

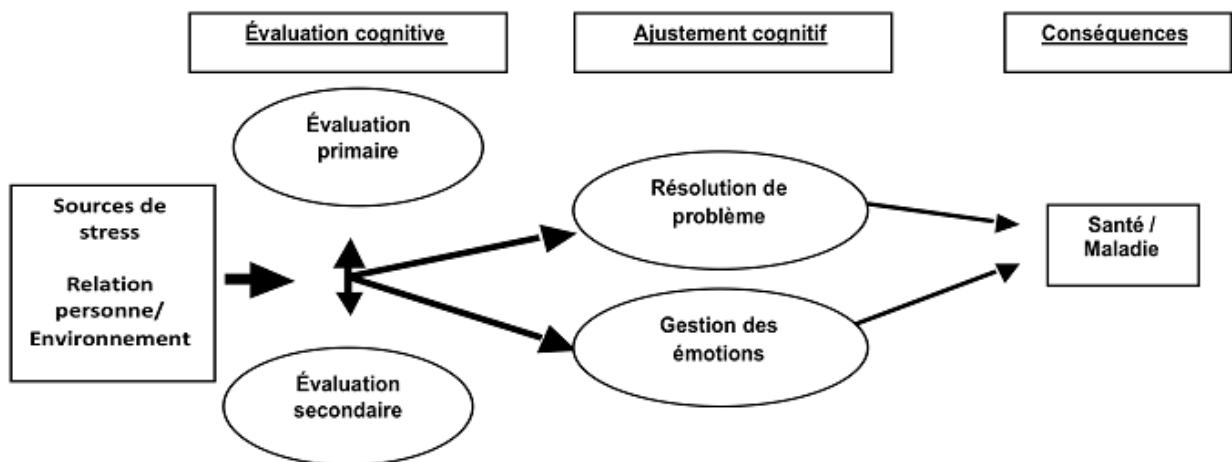


Figure 1. Modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984)

⁵ Les termes stratégies centrées sur les émotions et stratégies centrées sur le problème seront utilisés dans le cadre de ce projet. Ces deux types de stratégies seront définies plus loin.

2.1 Processus d'évaluation cognitive de Lazarus et Folkman (1984)

Selon ce modèle, un individu qui fera face à une situation quelconque aura d'abord à traverser un processus d'évaluation cognitive. Le processus consiste en une évaluation primaire et une secondaire⁶. Ces évaluations tiendront compte du contexte dans lequel l'individu se trouve, par exemple de l'importance d'une situation. Tout comme chaque personne est différente sur le plan de la sensibilité et de la vulnérabilité face à certains types d'événements, les interprétations et les réactions sont également différentes (Lazarus et Folkman, 1984). Comme le contexte ou le milieu est changeant, les différences individuelles ne sont pas uniquement dues aux caractéristiques personnelles. Les réponses émotionnelles sont spécifiques aux différentes significations évaluées par un individu et vont varier en intensité (Lazarus et Folkman, 1984).

Certains facteurs personnels et contextuels vont influencer ce processus d'évaluation (Krohne, 2002; Lazarus et Folkman, 1984; Nicholls et Polman, 2007). Comme facteurs personnels, on identifie : (a) les dispositions motivationnelles; (b) les objectifs; (c) les valeurs et (d) les attentes (Krohne, 2002; Nicholls et Polman, 2007). Lazarus et Folkman (1984) parlent quant à eux d'engagement d'un individu et ses croyances. Son niveau d'engagement envers une situation et ses croyances peuvent influencer son évaluation en déterminant ce qui est important pour son bien-être dans une situation donnée, en façonnant la compréhension d'un individu face à un événement et par conséquent, sur ses émotions et sa façon de gérer un stress et en fournissant une base pour évaluer les résultats (Lazarus et Folkman, 1984). L'engagement et la croyance en ses moyens vont donc aider un individu à faire des choix pour l'aider à atteindre ses objectifs. Ainsi, un parent très investi dans le sport de son enfant et qui a de la difficulté à gérer ses émotions, pourrait passer au travers de ce processus d'évaluation plus

⁶ Les évaluations primaire et secondaire seront définies un peu plus loin.

difficilement puisqu'il aura de la difficulté à croire en ses capacités pour gérer ses émotions et son stress.

Parmi les facteurs contextuels influençant l'évaluation à faire on retrouve : (a) l'aspect de nouveauté pouvant affecter le stress, puisque l'individu se trouve dans une situation où il n'a aucune référence ou expérience; (b) la prévisibilité impliquant que dans certaines situations il y a des avertissements que quelque chose est sur le point d'arriver; (c) l'incertitude d'une situation, par exemple de devoir attendre les résultats d'opposants pour déterminer la suite des événements et finalement (d) le temps. Le temps serait un des paramètres les plus importants dans des situations stressantes et il peut s'exprimer par l'imminence, c'est-à-dire combien de temps avant qu'un événement arrive, la durée, se référant à combien de temps la situation stressante persiste et l'incertitude temporelle, ne sachant pas quand un événement stressant arrivera (Krohne, 2002; Lazarus et Folkman, 1984).

Le centre d'études sur le stress humain (s.d.), explique que pour qu'une situation soit considérée stressante, elle doit comporter au moins un ou des critères parmi les facteurs situationnels suivants : (a) l'absence ou le peu de contrôle sur une situation, comme un parent qui regarde son enfant performer; (b) l'imprévisibilité, tel qu'un bris d'équipement pour son enfant ou un changement d'horaire; (c) la nouveauté, par exemple lorsqu'un parent accompagne son enfant dans une transition vers le secondaire ou un changement de catégorie et (d) la menace à l'égo, comme un parent qui pourrait avoir peur que son enfant fasse une erreur coûteuse en compétition.

2.1.1 Évaluation primaire

À l'étape de l'évaluation primaire du processus d'évaluation cognitive, l'individu évaluera si ce qui arrive pourrait perturber ses buts, ses valeurs et ses croyances (Krohne, 2002; Nicholls et Polman, 2007). Lazarus et Folkman (1984), parlent de trois sortes d'évaluation primaire pouvant être distinguées. Premièrement, lorsqu'un événement arrive et qu'il n'y a aucun impact sur le bien-être de la personne, on dit que cela fait partie de la catégorie « non pertinente ». Deuxièmement, il est possible que l'évaluation soit « positive ». Dans le cas où le résultat serait positif, la situation pourrait améliorer le bien-être de la personne. Finalement, la troisième catégorie est lorsqu'un individu juge que la situation est « stressante ». Cette dernière catégorie peut également être divisée en trois sous-catégories : préjudice ou perte, menace et défi. Lorsqu'un individu se perçoit dans la catégorie « préjudice ou perte », c'est qu'il y a déjà eu des dommages ou répercussions négatives sur la personne, tel que le retranchement d'une équipe par exemple. Pour la catégorie « menace », c'est également par rapport à une perte ou un dommage, mais qui n'est pas encore arrivé. Finalement, la dernière évaluation du stress possible, étant le « défi », mise plutôt sur les gains potentiels d'un événement, tel que l'expérience qui pourrait être acquise avec la participation à un championnat. Celle-ci sera caractérisée par des émotions positives contrairement à la menace qui est davantage axée sur les émotions négatives (Krohne, 2002; Lazarus et Folkman, 1984; Nicholls et Polman, 2007).

2.1.2 Évaluation secondaire

Une fois à l'étape de l'évaluation secondaire, l'individu évaluera les stratégies d'adaptation possibles, spécialement s'il a vécu une perte ou une menace à l'évaluation primaire. C'est un moment de prise de décision. À cette étape-ci, il n'est pas encore question d'utiliser et de mettre en pratique une stratégie d'adaptation pour gérer son stress, mais seulement de choisir sa stratégie (Lazarus et Folkman, 1984; Nicholls et

Polman, 2007). C'est un processus d'évaluation complexe qui tient compte des options disponibles pour gérer le stress en question ainsi que les probabilités qu'une certaine option soit efficace. En évaluant les différentes options pour gérer un stress, l'individu évaluera les conséquences possibles des différentes stratégies pour l'aider dans sa prise de décision (Lazarus et Folkman, 1984). Certaines composantes peuvent plus spécifiquement influencer cette seconde évaluation, comme le potentiel de l'individu à utiliser des stratégies d'adaptation ainsi que ses attentes futures (Krohne, 2002).

Ces deux évaluations, primaire lorsqu'il évalue si une situation est stressante et secondaire alors que l'individu évalue ses options, interagissent ensemble en définissant le degré de stress ainsi que la force et le niveau de réaction émotionnelle (Lazarus et Folkman, 1984).

2.2. Processus d'ajustement cognitif de Lazarus et Folkman (1984)

Une fois le processus d'évaluation complété, il y a un ajustement cognitif à faire, c'est-à-dire en employant une stratégie d'adaptation. Lazarus et Folkman (1984) expliquent les stratégies d'adaptation comme un effort cognitif et comportemental fait pour maîtriser, tolérer ou réduire les demandes externes ou internes, c'est-à-dire les demandes imposées par l'individu lui-même ou celles provenant de l'extérieur, et les conflits que cela engendre (Krohne, 2002). Ce processus cognitif, comportemental et affectif est en constant changement pour mieux gérer les demandes qui sont évaluées comme excédant les ressources de l'individu (Knight *et al.*, 2009; Levy *et al.*, 2009; Lazarus et Folkman, 1984; Mariage, 2001; Nicholls et Polman, 2007). Levy *et al.* (2009) ajoutent également que les stratégies d'adaptation sont mises en place de façon consciente et délibérée pour gérer la demande évaluée et qu'il est possible que certaines stratégies soient plus efficaces que d'autres.

Les stratégies d'adaptation sont classées en deux catégories, soit les stratégies centrées sur le problème et celles centrées sur les émotions⁷ (Burgess *et al.*, 2016). Les stratégies centrées sur le problème permettent à un individu de gérer ou altérer un problème en changeant la relation entre l'individu lui-même et l'environnement. Les stratégies centrées sur les émotions, quant à elles, régulent les réactions émotionnelles d'un individu associées à une situation (Knight *et al.*, 2009; Krohne, 2002; Lazarus et Folkman, 1984). Ces deux types de stratégies peuvent également s'influencer l'une et l'autre (Lazarus et Folkman, 1984).⁸

Selon Lazarus (1993), il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de gérer son stress, mais certaines peuvent tout de même être supérieures à d'autres selon les circonstances. Les stratégies d'adaptation vont également changer d'une fois à l'autre, en fonction du stresser rencontré. C'est pourquoi ce processus dynamique est constitué d'évaluations et de réévaluations continues entre l'individu et son environnement (Lazarus et Folkman, 1984; Nicholls et Polman, 2007). Il est également important de tenir en compte qu'une stratégie d'adaptation donnant des résultats positifs, c'est-à-dire qui permet de mieux gérer son stress, dans un contexte précis ou chez un individu, n'aura peut-être pas les mêmes effets chez quelqu'un d'autre (Lazarus, 1993).

2.2.1 Stratégies centrées sur le problème

La fonction d'une stratégie centrée sur le problème est de changer la relation problématique entre l'individu et son environnement en agissant directement sur l'environnement ou sur soi-même (Lazarus, 1993; Lazarus et Folkman, 1984). Cette façon de faire implique de miser sur le problème et le facteur de stress afin de le

⁷ Sur la figure 1, ces types de stratégies sont identifiées comme « résolution de problème » et « gestion des émotions ».

⁸ Ces deux types de stratégies d'adaptation sont détaillées avec des exemples un peu plus loin.

contrôler, par exemple en demandant de l'aide si la source du stress est le manque de temps (Levy *et al.*, 2009; Nicchi et Le Scanff, 2005). Les stratégies centrées sur le problème sont à prioriser lorsque les conditions sont susceptibles de changer, c'est-à-dire lorsqu'un individu perçoit une situation comme contrôlable par des actions (Lazarus, 1993; Lazarus et Folkman, 1984; Nicholls et Polman, 2007). Ce type de stratégie est souvent utilisée dans l'optique : (a) de définir le problème; (b) de générer des solutions alternatives; (c) de sous-peser les différentes options en termes de coûts et de bénéfices et finalement (d) de choisir parmi celles-ci pour agir (Lazarus et Folkman, 1984). Des exemples de stratégies centrées sur le problème sont : (a) la fixation d'objectifs; (b) la résolution de problème; (c) la gestion du temps et (d) la recherche d'information (Burgess *et al.*, 2016; Nicchi et Le Scanff, 2005). Nicholls et Polman (2007) font également référence à d'autres stratégies comme la préparation, la planification et la communication.

2.2.2 Stratégies centrées sur les émotions

Les stratégies d'adaptation centrées sur les émotions, réfèrent, quant à elles, au niveau de contrôle exercé sur des émotions déclenchées par le stress plutôt que de modifier la cause du stress. Cette deuxième méthode ne règle pas le problème, mais vient plutôt réduire le niveau de stress en trouvant des techniques pour mieux vivre avec celui-ci et mieux contrôler ses émotions. Le problème ne disparaît pas puisque la relation entre l'individu et l'environnement n'est pas modifiée. Le stress peut cependant être atténué et permettre à l'individu de se sentir mieux (Burgess *et al.*, 2016; Lazarus, 1993; Nicchi et Le Scanff, 2005). Lazarus (1993) ajoute que ce type de stratégie permet de changer la façon dont la relation stressante avec son environnement est perçue, ou encore, de changer la signification relationnelle avec ce qui arrive, par exemple en dédramatisant les conséquences possibles. Si les conditions stressantes sont perçues comme incontrôlables ou que l'individu est réfractaire au changement, il est préférable d'utiliser des stratégies centrées sur les émotions (Lazarus, 1993; Lazarus et

Folkman, 1984; Nicholls et Polman, 2007). Comme stratégies centrées sur les émotions on retrouve des respirations, de la visualisation et de l'acceptation de son état de stress (Burgess *et al.*, 2016). D'autres stratégies sont davantage en lien avec des techniques physiologiques, telles que des techniques de relaxation ou des stratégies de restructuration cognitive, qui permettent de modifier la signification à un problème par des efforts cognitifs comme l'utilisation du monologue interne ou la mise en perspective de certaines pensées (Nicchi et Le Scanff, 2005). D'autres stratégies centrées sur les émotions qui seraient à prioriser, particulièrement dans les moments où l'individu a très peu de contrôle sur la situation stressante, sont : (a) la méditation; (b) la recherche de soutien émotionnel; (c) l'évacuation d'émotions non plaisantes; (d) la confiance à quelqu'un de confiance et même, dans certains cas, (e) l'utilisation de l'humour (Nicholls et Polman, 2007). Lazarus et Folkman (1984), proposent eux aussi des stratégies telles que : (a) l'évitement; (b) la minimisation, par exemple de l'incidence d'un moins bon résultat; (c) le distancement par rapport à la source de stress; (d) de retirer du positif des événements négatifs et (e) les stratégies comportementales, comme faire de l'activité physique. Finalement, certaines formes cognitives de ces stratégies sont considérées comme de la réévaluation puisqu'elles peuvent mener à un changement dans la façon d'interpréter un événement, sans pour autant changer la situation en soi (Lazarus et Folkman, 1984)⁹.

3. MODÈLE THÉORIQUE DU STRESS ADAPTÉ AUX PARENTS D'ATHLÈTES ET INSPIRÉ DU MODÈLE DE LAZARUS ET FOLKMAN (1984)

Afin que le modèle de Lazarus et Folkman puisse vraiment s'appliquer à la réalité des parents d'athlètes dans la littérature, quelques ajouts doivent être faits au modèle pour le rendre plus spécifique à notre population et contexte de la présente étude.¹⁰ La figure 2 ci-dessous illustre ce modèle adapté aux parents d'athlètes.

⁹ La réévaluation sera expliquée un peu plus loin.

¹⁰ Voir ajouts en orange sur la figure 2.

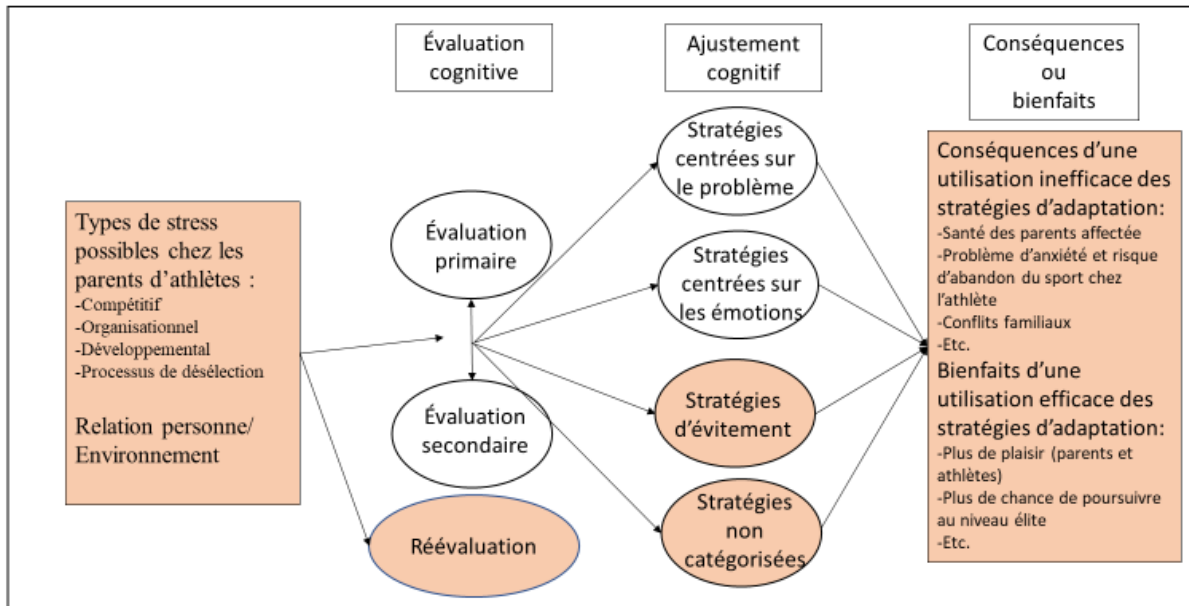


Figure 2. Modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes et inspiré du modèle de Lazarus et Folkman (1984)

3.1 Types de stress

Les sources de stress rencontrées par les parents dans l'accompagnement sportif de leur enfant, sont différentes les unes des autres puisque l'évaluation de la demande est unique et personnelle à chaque individu (Burgess *et al.*, 2016). Les parents ne vivront donc pas les mêmes situations de stress, ni à la même intensité par rapport à l'expérience sportive de leur enfant. Le processus émotionnel dans lequel l'individu se trouve va dépendre, entre autres, de ses attentes et selon la signification de l'événement rencontré (Krohne, 2002).

La littérature en lien avec les sources de stress des parents d'athlètes, recense quatre types de stress. Les parents peuvent vivre du stress : (a) compétitif;

(b) organisationnel; (c) développemental et (d) relié au processus de désélection (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014; Knight et Holt, 2013a; Knight et Holt, 2013b; Neely *et al.*, 2017). Ces quatre types de stress auxquels les parents d'athlètes peuvent faire face ont été ajoutés à ce modèle. Ils sont donc présentés et définis afin de mieux comprendre les sources de stress des parents d'athlètes.

3.1.1 Stress compétitif

Le stress compétitif, tel qu'expliqué par Burgess *et al.* (2016), fait référence aux attentes et exigences parentales à l'égard d'un enfant participant à des compétitions sportives. Tout d'abord, la performance de l'enfant, en plus du comportement et de l'attitude de celui-ci, sont des sources de stress compétitif pour les parents. Ensuite, l'état d'esprit de l'enfant, ou comment il se sent, ainsi que les conséquences potentielles du résultat du match ou de la compétition viennent également rentrer dans la catégorie du stress relié à la compétition. Finalement, le comportement et l'attitude des adversaires, en plus des autres parents sont d'autres éléments pouvant affecter le niveau de stress de compétition (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). Burgess *et al.* (2016) ajoutent que l'anxiété pré-compétition de leur enfant est également une source de stress s'inscrivant dans cette catégorie puisque les parents veulent réduire ou même prévenir les mauvaises expériences, que ce soit sur le plan des blessures mais également des déceptions que pourrait vivre leur enfant. Comme les parents et les enfants vivent du stress à l'approche d'une compétition, cela peut provoquer des interactions négatives entre eux et cela vient ajouter au stress compétitif des parents. Finalement, le niveau de compétition et la durée de celle-ci peuvent également être d'autres éléments pouvant affecter le stress compétitif.

3.1.2 Stress organisationnel

Le stress organisationnel se définit par les exigences contextuelles associées principalement et directement à l'organisation ou au club dans lequel un individu évolue (Levy *et al.*, 2009). Cette catégorie inclut des sources de stress telles que : (a) la quantité de temps consacré au sport de son enfant, parfois au détriment des loisirs des parents et au temps consacré pour les autres membres de la famille; (b) les ressources financières nécessaires à la pratique du sport; (c) les déplacements et coûts reliés aux compétitions; (d) les particularités de l'organisation sportive ou le club dans lequel l'enfant pratique son sport, c'est-à-dire si le programme est adapté au niveau de l'élève-athlète et s'il est cohérent avec les valeurs de l'individu; (e) les entraîneurs, leurs niveaux de compétences et leurs habiletés communicationnelles et (f) l'assistance relative aux blessures, par exemple le manque de soutien dans le cas où l'athlète se blesse et où les parents doivent eux-mêmes trouver des professionnels pour espérer une bonne récupération chez leur enfant (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). D'autres exemples de stress organisationnel sont apportés par Burgess *et al.* (2016) comme les exigences nutritionnelles de leur enfant, puisqu'il peut devenir complexe de devoir préparer des repas favorisant la performance et la récupération sportive, leur propre niveau de connaissances du sport, par exemple un parent néophyte dans le sport de son enfant pourrait vivre du stress de peur de ne pas bien faire ou de dire les mauvaises choses, ainsi que les difficultés interpersonnelles comme les conflits entre la triade parents – entraîneurs – athlètes.

3.1.3 Stress développemental

Le stress développemental est le troisième type de stress auquel les parents peuvent faire face. Burgess *et al.* (2016) expliquent que cette catégorie de stress fait référence aux exigences associées au développement de l'enfant. L'éducation et la réussite scolaire de l'enfant font partie des inquiétudes des parents, tout comme le

développement général de l'enfant. Comme leur enfant consacre beaucoup de temps à son sport, les parents peuvent vivre du stress et des inquiétudes concernant le développement de leur enfant dans d'autres sphères de sa vie, comme à l'école ou encore sur le plan social. L'évolution de la carrière sportive de leur enfant fait également partie des sources de stress dans cette catégorie (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). Certaines précisions sont données par Burgess *et al.* (2016) lorsqu'ils parlent du comportement obsessionnel de l'enfant qui pourrait être observé envers son sport. Centrer sa vie sur son sport peut avoir des effets négatifs sur le développement académique de l'athlète et peut également diminuer l'engagement dans d'autres activités sociales. Les parents peuvent donc vivre de l'inquiétude par rapport à la sur-implication de leur enfant dans le sport. Finalement, une autre préoccupation serait la peur que leur enfant passe à côté d'opportunités sociales dites normales, par exemple en ayant moins d'amis (Burgess *et al.*, 2016).

3.1.4 Processus de désélection d'un athlète

Dans une étude conduite par Neely *et al.* (2017), un facteur de stress supplémentaire, tant chez les parents que chez les athlètes, a été mis en lumière. Il s'agit d'une désélection d'un athlète d'une équipe sportive compétitive basée sur la décision de l'entraîneur. Le processus de désélection serait effectivement un facteur de stress pour les parents, comme les effets à court et long terme d'une telle décision sur leur enfant, par exemple la déception que peut vivre son enfant et le sentiment de responsabilité du parent de devoir consoler adéquatement son enfant pour le protéger (Neely *et al.*, 2017).

3.1.5 Types de stress vécus par les parents selon les stades de spécialisation et d'investissement

Dans la présente étude s'intéressant aux parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement, on constate que ces parents pourraient avoir une diminution au niveau du stress de compétition mais une augmentation du stress organisationnel et développemental (Harwood et Knight, 2009; Knight *et al.*, 2009). Effectivement, les parents vont vivre plus de stress en lien avec le financement de l'activité sportive et le temps que le sport de leur enfant nécessite (stress organisationnel), en plus du stress relié à l'éducation et aux décisions pour la future carrière sportive et professionnelle de leur enfant (stress développemental). Dans le stade d'investissement, les parents ont plus d'expérience en situation de compétition et parfois les enfants ne sont plus à la maison. Ceci pourrait expliquer pourquoi le stress de compétition est peut-être moins élevé à ce stade. Cependant, il est important de noter que certains parents vont tout de même vivre du stress de compétition dû à l'importance des compétitions qui augmente (Harwood et Knight, 2009; Knight *et al.*, 2009). Ceci justifie le choix de conserver ces types de stress à ce modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes.

3.2 Évaluation cognitive

Bien que l'évaluation cognitive soit demeurée comme dans le modèle original de Lazarus et Folkman (1984), la réévaluation a été ajoutée alors qu'un individu pourrait reconsidérer un événement. Celle-ci se réfère à une évaluation modifiée, à la suite de nouvelles informations provenant de l'environnement ou générée par la personne elle-même et qui pourrait avoir un impact sur la personne. À titre d'exemple, en voyant les réactions d'une autre personne face à un certain comportement, un individu pourrait vouloir évaluer ses options en faisant une nouvelle évaluation (Lazarus et Folkman, 1984). La réévaluation défensive est également possible et consiste à fournir

des efforts pour interpréter de façon positive des événements du passé, ou encore de traiter une situation actuelle dite dommageable en la voyant moins dommageable tel que trouver du positif d'une contre-performance. Cette forme de réévaluation est générée par la personne elle-même, comparativement à la première forme, puisqu'elle émerge de besoins individuels plutôt que par la pression de l'environnement (Lazarus et Folkman, 1984).

3.3 Ajustement cognitif : stratégies d'adaptation

Au niveau de l'ajustement cognitif, où l'individu utilise les stratégies d'adaptation, les catégories de stratégies d'adaptation centrées sur les émotions et sur le problème ont été conservées. Deux autres catégories ont toutefois été ajoutées au modèle initial afin de mieux représenter les différentes possibilités.

3.3.1 Stratégie d'évitement

Les stratégies d'évitement ont été ajoutées, telles que proposées par Nicholls et Polman (2007). Ce type de stratégie implique un désengagement face à la situation stressante, par exemple en s'éloignant physiquement de la source de stress (Nicholls et Polman, 2007)

3.3.2 Stratégie non catégorisée

Un quatrième et dernier type de stratégie est ajouté au modèle, soit les stratégies non catégorisées, laissant place à d'autres stratégies qui ne seraient pas répertoriées dans aucune de ces catégories existantes.

3.4 Conséquences ou bienfaits

Finalement, des conséquences possibles reliées au stress non contrôlé des parents ainsi que les bienfaits reliés à une utilisation de stratégies d'adaptation efficaces ont été intégrées au modèle.¹¹ Avec l'ajout de ces concepts théoriques, ce modèle-ci devrait correspondre davantage à la réalité des parents dans l'accompagnement sportif de leur enfant. Pour le présent projet, l'attention portera d'abord sur les types de stress vécus par les parents d'athlètes, selon l'interprétation qu'ils en font, et ensuite aux stratégies d'adaptation utilisées pour mieux gérer ces types de stress.

4. RECENSION DE LA LITTÉRATURE

Maintenant que les différents concepts ont été expliqués et que le modèle en référence a été défini et bonifié avec certains ajouts, cette dernière section du présent chapitre fait une recension de la littérature sur les stratégies d'adaptation déjà déclarées par des parents d'athlètes. Les stratégies présentées dans la documentation scientifique actuelle sont répertoriées en fonction : (a) des stratégies d'adaptation centrées sur le problème; (b) des stratégies centrées sur les émotions; (c) des stratégies d'évitement et finalement (d) des stratégies non catégorisées.

4.1. Stratégies centrées sur le problème

Hayward *et al.* (2017) ainsi que Knight *et al.* (2009), ont rapporté les stratégies suivantes comme étant efficaces, soit la planification et l'organisation de son horaire ou des repas, le partage des tâches avec d'autres parents et des stratégies de gestion du temps. Ces stratégies étaient surtout utilisées face à du stress de type organisationnel. Certaines stratégies de gestion du temps sont souvent essentielles, comme la préparation

¹¹ Ces conséquences et bienfaits ont été présentés dans la section problématique de ce mémoire.

du matériel ou des repas à l'avance. Ceci fait économiser du temps les soirs d'entraînement. Demander de l'aide pour le transport des enfants est également une solution pour mieux gérer son temps si, par exemple, le parent a une réunion en fin de journée. Ces stratégies de gestion du temps permettent un bon équilibre entre la pratique sportive, l'école et la vie sociale de l'athlète (Hayward *et al.*, 2017). En plus d'utiliser des stratégies de gestion du temps, une bonne gestion des ressources financières est également recommandée par Knight *et al.* (2009). Les parents pourraient tenir un budget afin de mieux gérer les imprévus et ainsi diminuer leur stress par rapport à la demande financière. Finalement, le soutien social, tel qu'aider son enfant avec ses devoirs, serait également une stratégie efficace mais pour le stress développemental (Hayward *et al.*, 2017).

4.2 Stratégies centrées sur les émotions

Certaines stratégies ont été répertoriées en réponse au stress compétitif. Le soutien social, considérant les demandes de la compétition, est une solution, c'est-à-dire que les parents pourraient échanger avec d'autres personnes (Hayward *et al.*, 2017). Selon l'étude de Hayward *et al.* (2017), il était mentionné que certains parents parlaient et essayaient d'aider à la préparation de leur enfant dans le trajet menant au site de la compétition. Cependant, bien que cette stratégie puisse aider les parents à se calmer, elle ne semble pas totalement efficace puisque les parents ne sentaient pas que leur enfant était attentif. En effet, cette stratégie peut comporter un risque et mener à l'effet contraire, c'est-à-dire à un comportement plus directif de la part du parent. À titre d'exemple un parent qui prodiguerait trop de conseils pourrait être perçu comme de la pression parentale et ainsi créer une hausse de stress chez l'enfant-athlète (Bois *et al.*, 2009).

Knigh *et al.* (2009), proposent que les parents s'entraînent à la relaxation comme stratégie de gestion du stress. Les techniques de respiration sont un exemple de relaxation possible à faire chez les parents d'athlètes (Hayward *et al.*, 2017; Knigh *et al.*, 2009). Le monologue interne et la reformulation positive sont d'autres stratégies supplémentaires à essayer, tel que proposé par Hayward *et al.* (2017) ainsi que Knigh *et al.* (2009). La reformulation positive serait à privilégier lors d'une mauvaise séance d'entraînement, par exemple en se disant que c'est normal et que ça arrive à tous les athlètes, pas seulement à son enfant. Le parent pourrait se dire que demain sera probablement une meilleure journée pour son enfant (Hayward *et al.*, 2017). Pour gérer le stress organisationnel, la respiration était la stratégie la plus utilisée. Cette solution permettrait de se calmer dans différentes situations stressantes (Hayward *et al.*, 2017). Finalement, afin d'assurer une meilleure gestion du stress développemental, Clarke et Harwood (2014) rapportaient que se concentrer sur le présent et sur le plaisir que leur enfant éprouve grâce à son sport est une stratégie efficace à court terme.

Concernant le stress relié au processus de désélection d'une équipe sportive chez l'enfant, une étude rapporte que les stratégies utilisées chez ces parents étaient la rationalisation, tel que donner une explication logique à cette décision à son enfant, la reformulation positive, par exemple en disant à son enfant que c'est un accomplissement en soi de s'être rendu là où il était, ou encore que c'est une expérience d'apprentissage et que cela l'aidera à grandir comme athlète et finalement le soutien social, tel que parler avec des amis (Neely *et al.*, 2017).

4.3 Stratégies d'évitement

Ce type de stratégie, nécessitant un désengagement face à la situation stressante, semble être utilisée principalement pour mieux gérer son stress relié à la compétition. L'utilisation des techniques de distraction, tel que regarder la télévision, semble être une

stratégie efficace pour occuper son esprit à autre chose et moins penser aux résultats reliés à la performance de l'enfant (Hayward *et al.*, 2017). Holt et Knight (2014) ont également proposé des techniques de distraction telles que d'analyser la partie en écrivant des statistiques ou le pointage. L'évitement pourrait également être fait en parlant avec d'autres parents dans les estrades, de façon à éviter le stress relié aux attentes d'une performance en compétition (Hayward *et al.*, 2017). Par exemple, si les autres parents sont la source de leur stress, ils pourraient aller s'asseoir plus loin pour les éviter. Ignorer le problème semble être une solution employée par les parents. Un parent qui viendrait reconduire son enfant avec du retard à l'entraînement pourrait, par exemple, décider volontairement d'éviter l'entraîneur (Hayward *et al.*, 2017). Se concentrer sur le discours de l'entraîneur plutôt que sur son enfant serait une autre technique d'évitement (Hayward *et al.*, 2017). À court terme, l'évitement peut fonctionner, mais il s'agit d'une solution peu viable à long terme (Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). Pour gérer le stress relié au processus de désélection d'une équipe sportive chez l'athlète, la distraction serait également suggérée (Neely *et al.*, 2017).

4.4 Stratégies non catégorisées

Pour gérer le stress relié à la compétition, plusieurs autres stratégies non catégorisées, c'est-à-dire non classées comme étant centrées sur le problème, les émotions ou comme de l'évitement, ont également été suggérées. Dans une étude conduite auprès de mères de nageuses, la communication est une stratégie ressortie pouvant aider les parents dans leur gestion de stress (Hayward *et al.*, 2017). Une bonne communication avec les autres parents, leur enfant, ainsi que les entraîneurs, est un bon moyen pour gérer son stress et éviter les malentendus. Si le parent est bien informé des enjeux de la compétition à venir ainsi que des attentes de l'entraîneur et de son enfant, le parent pourra possiblement ajuster ses attentes afin qu'elles soient peut-être plus réalistes et cohérentes avec celles de l'athlète (Hayward *et al.*, 2017). De plus, si les athlètes sont capables de mieux gérer les exigences relatives à la compétition, les parents

devraient aussi être en mesure de s'adapter puisqu'ils auront confiance que leur enfant a les capacités pour gérer sa performance et son stress. Les parents devraient donc enseigner à leur enfant, s'ils sont en mesure de le faire, de meilleures stratégies d'adaptation telles que la fixation d'objectifs ou l'usage des techniques de respiration, pour ainsi diminuer leur propre stress (Holt et Knight, 2014).

Dans une autre étude, on propose que les intervenants en psychologie sportive, si accessibles, puissent aider les parents à augmenter leur soutien social et réduire leur niveau de stress lors de tournois. En se concentrant sur le processus et l'expérience du tournoi plutôt que sur les résultats, ceci aiderait également à réduire leur stress (Knight et Holt, 2013a).

Selon une étude portant sur des parents de joueurs de tennis, il y a un besoin d'éduquer et de soutenir les parents au travers le processus émotionnel de la compétition, en plus de s'assurer qu'ils ont les habiletés cognitives, comportementales et motivationnelles nécessaires pour se gérer eux-mêmes ainsi qu'influencer leur enfant. Pour améliorer ce rôle de modèle avant, pendant et après la compétition, on pourrait proposer aux parents d'assister à des séminaires de formation sur les stratégies d'adaptation au stress (Harwood et Knight, 2008).

D'autres stratégies non catégorisées, cette fois en réaction au stress organisationnel, ont également été proposées. On retrouve, entre-autres, la communication ouverte et honnête. Tout comme pour la gestion du stress de compétition, une bonne communication entre l'entraîneur et le parent serait à prioriser plutôt que l'évitement (Hayward *et al.*, 2017). Si, par exemple, l'athlète arrive toujours quelques minutes en retard à son entraînement, plutôt que le parent évite l'entraîneur pour ne pas avoir à se justifier, il pourrait prendre le temps de discuter avec l'entraîneur

pour lui expliquer la situation afin qu'ils trouvent une solution ensemble. Ceci pourrait éliminer ou du moins réduire du stress chez le parent. Dans cette même étude, crier et argumenter étaient des stratégies rapportées. Toutefois, celles-ci peuvent amener d'autres problèmes, comme de la frustration ou possiblement des conflits et ne seraient donc pas à préconiser (Hayward *et al.*, 2017).

Une autre stratégie non catégorisée serait le partage d'informations entre parents vivant la même réalité. Selon les conclusions de cette étude, pour des parents qui arrivent dans une nouvelle organisation sportive, il est aidant de recevoir des informations des autres parents déjà présents. Les parents déjà présents peuvent aviser les nouveaux parents des enjeux financiers, sociaux et éducationnels auxquels ils auront à faire face durant le parcours de leur enfant dans ce sport. Grâce à ce partage d'informations, les parents pourraient mieux faire face à la gestion de conflits sport - travail - famille. Ceux-ci pourraient être mieux outillés pour bien remplir leur rôle de fournisseur dans le sport de leur enfant, sur le plan des opportunités, des finances et du transport (Harwood et Knight, 2008).

D'autres stratégies non catégorisées sont ressorties pour aider les parents à gérer leur stress sans toutefois préciser pour quel type de stress elles étaient le plus efficaces. Selon une étude menée par Burgess *et al.* (2016) et portant sur des athlètes en gymnastique, des résultats indiquaient que les stratégies d'adaptation au stress chez les parents d'athlètes devraient être similaires à celles des athlètes, c'est-à-dire que les méthodes employées comme entraîner ses stratégies et anticiper les stratégies à utiliser en réponse aux différents stress, pourraient aider les parents à mieux gérer leur stress. Selon les résultats de cette étude, les parents devraient aussi développer leurs habiletés à gérer le stress en se référant à des stratégies qu'ils utilisent déjà dans d'autres sphères de leur vie. Ils proposent que les techniques de gestion de stress utilisées au travail ou dans la vie personnelle pourraient certainement être réutilisées dans le sport de leur

enfant. De plus, le soutien entre les parents, par exemple en interagissant ensemble pour réduire le sentiment d'exclusion et de stress en compétition, peut être très bénéfique puisqu'ils vivent la même chose. Créer un environnement où les parents se soutiennent entre eux, en échangeant et en s'entraidant, peut donc aider à créer une expérience plus positive (Burgess *et al.*, 2016).

Enfin, dans l'étude de Burgess *et al.* (2016), quatre catégories de stratégies de gestion du stress non catégorisées par des parents d'athlètes ont été identifiées, que ce soit pour le stress compétitif, organisationnel et développemental. Ces quatre catégories sont les suivantes: (a) pratiquer le détachement; (b) normaliser l'expérience sportive de l'enfant; (c) être prêt à apprendre sur les exigences du sport et (d) gérer ses réactions émotionnelles (Burgess *et al.*, 2016). Pratiquer le détachement fait référence au partage des tâches, par exemple en demandant de l'aide à d'autres parents, en maintenant un équilibre de vie ou en se fiant sur l'enfant pour gérer son propre stress (Burgess *et al.*, 2016). Normaliser l'expérience permet de dédramatiser certaines situations ou encore d'accepter certaines situations en se disant que c'est normal. Il est possible de normaliser l'expérience en se rappelant et en comparant ses propres expériences, en mettant en perspective son expérience en tant que parent par rapport aux autres parents et en normalisant l'expérience de leur enfant en se disant que c'est normal qu'il soit anxieux avant une compétition et que les autres aussi le sont (Burgess *et al.*, 2016). Être prêt à apprendre fait partie des stratégies à employer dans l'atteinte d'une meilleure gestion de stress, que ce soit : (a) par les autres; (b) par ses propres expériences passées; (c) par essais-erreurs et (d) en acceptant et reconnaissant que l'on a des écarts de connaissances (Burgess *et al.*, 2016). Enfin, la dernière catégorie est la gestion de ses réactions émotionnelles. Elle se fait par la libération de ses émotions, le monologue intérieur et des stratégies de distraction et d'évitement (Burgess *et al.*, 2016).

TROISIÈME CHAPITRE

MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre présente la méthodologie utilisée pour répondre aux objectifs de recherche. Les prochaines sections expliquent de façon détaillée les différentes étapes qui ont été réalisées pour mener cette étude. Le présent chapitre décrit ainsi : (a) le profil de la chercheuse; (b) le cadre méthodologique; (c) le recrutement des participants; (d) le profil des participants; (e) l'instrumentation; (f) le déroulement du projet; (g) l'analyse des données; (h) les critères de rigueur et finalement (i) les considérations éthiques.

1. PROFIL DE LA CHERCHEUSE

La chercheuse est une étudiante à la maîtrise en sciences de l'activité physique, en intervention éducative en activité physique et santé. Elle a un baccalauréat en intervention sportive et un certificat en psychologie sportive. Elle a un intérêt pour plusieurs sports plus spécialement le patinage artistique. Encore à ce jour, elle enseigne le patinage artistique depuis bientôt 10 ans. Elle est également formatrice des entraîneurs de patinage artistique en plus d'avoir un intérêt marqué pour la psychologie sportive. À la suite de son certificat en psychologie sportive, elle a voulu se spécialiser en préparation mentale auprès d'athlètes.

Son intérêt et son désir de spécialisation en psychologie sportive l'ont amenée à accompagner des athlètes afin de les aider à atteindre leurs objectifs, en misant sur des habiletés transposables dans la vie de tous les jours. Étant beaucoup impliquée dans le sport, elle a pu constater que non seulement les athlètes vivent du stress, mais également les parents de ces athlètes. Voyant que le stress des parents peut devenir problématique

dans diverses situations, elle trouvait pertinent d'effectuer une recherche pour en savoir davantage sur les stratégies de gestion du stress chez les parents d'athlètes. Ainsi, puisque le parent est présent et qu'il a un rôle important à jouer dans le parcours de l'athlète, elle a eu le désir de se pencher sur le stress que peuvent vivre les parents d'athlètes et surtout comment arriver à gérer leur stress.

2. CADRE MÉTHODOLOGIQUE

Sur le plan épistémique, il s'agit d'une étude phénoménologique puisque le but est de comprendre deux phénomènes, soit les sources de stress et les stratégies d'adaptation utilisées par des parents d'élèves-athlètes au regard de ces sources de stress et qui se situent aux stades de spécialisation et d'investissement. La démarche vise donc à recueillir et analyser le point de vue des parents qui ont fait l'expérience du sujet à l'étude (Creswell, 1998; Fortin, 2010). Elle se présente dans une perspective philosophique postpositiviste puisqu'il y a plusieurs perspectives des participants et non une seule réalité pouvant s'appliquer à tous (Creswell, 1998; Lincoln *et al.*, 2011; Moon et Blackman, 2014). En effet, bien que différents types de stress soient communs chez certains parents, les stratégies utilisées ne sont pas nécessairement les mêmes. Il est donc difficile de décrire une seule réalité pour représenter ce phénomène. Il est possible de tendre vers un scénario, sans toutefois obtenir une réalité absolue. L'étude s'inscrit également dans une épistémologie dualiste-objectiviste, c'est-à-dire que la chercheuse tente de ne pas influencer les résultats et ainsi produire des connaissances de façon la plus objective que possible (Lincoln *et al.*, 2011).

Pour la présente étude, c'est l'étude descriptive qui était la plus appropriée pour approfondir les connaissances sur ce sujet peu étudié (Fortin, 2010). L'approche qualitative a été sélectionnée puisqu'elle permet de comprendre une réalité humaine et la manière dont les êtres humains perçoivent leurs propres expériences tout en tenant

compte du contexte social (Fortin, 2010). Une méthodologie mixte intraméthode qualitative a été privilégiée : un questionnaire et l'entretien narratif ont été utilisés (Aldebert et Rouzies, 2014). Ces deux instruments visent à compléter et à mettre en relation l'information recueillie, soit décrire le profil des parents et leur contexte sportif (questionnaire) et décrire leur expérience au regard du stress dans la participation sportive de leur enfant et leurs stratégies utilisées (entretien narratif).

3. RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS

Considérant que la chercheuse habite à Québec, mais qu'elle étudie à Sherbrooke, initialement les invitations étaient envoyées dans des écoles de la région de l'Estrie et de Québec. Cependant, étant donné la pandémie de Covid-19, les entrevues ont dû se faire en ligne, ce qui a ouvert la possibilité d'élargir le bassin de recrutement. Afin de recruter les parents, l'invitation à participer à cette étude a été envoyée à cinq écoles secondaires. La lettre de recrutement se trouve en annexe A. La participation à cette étude était sur une base volontaire. Un premier type d'échantillonnage a donc été utilisé, soit l'échantillonnage non probabiliste volontaires (Beaud, 2003). Ainsi, en mars 2020, deux écoles ont été contactées soit une école privée de la région de Québec par l'entremise de leur responsable des programmes Sport-études ainsi qu'une école secondaire de la région de l'Estrie en contactant le directeur adjoint du Sport-études. À la suite d'un délai en raison des restrictions sanitaires émises par le Gouvernement et par l'Université de Sherbrooke entraînées par la pandémie de Covid-19, c'est-à-dire un confinement général et l'obligation de mettre sur pause la collecte de données, ainsi que devant le peu de réponses de parents témoignant d'un intérêt à participer au projet, trois autres écoles des régions de la Montérégie et de Québec ont été contactées en mai 2020. Une seule école parmi ces trois a partagé l'information aux parents d'étudiants-athlètes. Dû au retard provoqué par la pandémie et avec la fin des classes, il devenait donc plus difficile de rejoindre les parents par l'entremise des écoles. La chercheuse, avec l'aide de ses directeurs de recherche, a utilisé un réseau de contacts pour tenter de trouver des

participants supplémentaires durant la période estivale. Ainsi, durant l'été et au début de l'automne 2020, le recrutement s'est poursuivi par le biais de contacts dans le réseau sportif. Des invitations ont été partagées à des connaissances dans le milieu sportif de la chercheuse et à ses directeurs de recherche. Il a donc été possible de recruter des participants supplémentaires en modifiant le critère initialement prévu. En effet, pour prendre part à cette étude, il y avait un critère d'inclusion à respecter, c'est-à-dire d'être parent d'un enfant pratiquant un sport dans un programme Sport-études ou une concentration sportive au niveau secondaire. Cependant, ce critère a légèrement été modifié une fois la collecte de données amorcée, afin de réussir à obtenir plus de participants et ainsi permettre à des parents qui avaient un enfant un peu plus âgé ou n'évoluant pas dans un Sport-études de pouvoir prendre part à l'étude. Il demeurait toutefois essentiel que les parents aient un enfant évoluant dans un sport à un niveau compétitif et s'entraînant plus de six heures par semaine.

Initialement, le questionnaire devait agir comme méthode de recrutement pour la seconde partie du projet, soit l'entretien narratif. Il permettait de faire un tri pour trouver des parents ayant un niveau et un type de stress variés. Les parents devaient être choisis aléatoirement parmi ceux qui avaient mentionné un intérêt pour la suite du projet et avaient mentionné avoir vécu du stress au courant de la dernière saison sportive de leur enfant. Considérant qu'il n'y a pas eu beaucoup de parents ayant pris part au premier exercice de recrutement de ce projet de recherche, tous les parents qui ont répondu vouloir faire l'entrevue ont finalement été sélectionnés. C'est un total de 18 parents qui ont répondu au questionnaire et parmi ceux-ci, 12 d'entre eux ont participé à la seconde partie du projet avec les entrevues. L'échantillonnage non probabiliste volontaire a donc été la méthode utilisée pour le recrutement à la seconde partie du projet également (Beaud, 2003). Puisqu'il devenait de plus en plus ardu de trouver des parents intéressés et que la dernière saison sportive était terminée depuis longtemps, la chercheuse a donc cessé les entrevues après le douzième participant. En effet, puisque les parents devaient raconter leur expérience en lien avec la saison sportive 2019-2020

et que la pandémie a ralenti le processus de recrutement, à l'automne 2020, il commençait à être un peu tard pour faire les entrevues avec les parents et souhaiter que ceux-ci puissent bien relater les faits de la dernière saison sportive.

4. PROFIL DES PARTICIPANTS

L'échantillon dans cette étude est composé de 12 parents, soit trois pères et neuf mères. Onze parents ont déjà pratiqué des sports lorsqu'ils étaient plus jeunes, à des niveaux variés. Quatre parents avaient déjà été entraîneur. La majorité des parents de cet échantillon assistaient occasionnellement aux entraînements de leur enfant, mais pour quatre d'entre eux, ils n'y assistaient jamais puisque leur enfant s'entraîne dans un programme Sport-études. Ils assistaient tous aux compétitions de leur enfant. Deux parents mentionnaient assister souvent aux entraînements de leur enfant et eux aussi répondaient toujours présents aux compétitions. Le tableau 1 présente le profil et les caractéristiques des 12 parents de cet échantillon.

Tableau 1
Caractéristiques des parents

Participants	Sexe du parent	Sport de l'enfant et niveau	Passé sportif	Déjà été entraîneur	Assite aux entraînements	Assiste aux compétitions
1	Homme	Basketball Cadet AAA	Compétitif	Non	Jamais	Toujours
2	Femme	Natation AA	Récréatif	Non	À l'occasion	Toujours
3	Homme	Natation AA	Compétitif	Non	À l'occasion	Toujours
4	Femme	Hockey Pee wee AAA	Compétitif	Non	À l'occasion	Toujours
5	Femme	Football juvénile division 1	Récréatif	Oui	À l'occasion	Toujours
6	Femme	Football benjamin	Aucun	Non	Jamais	Toujours
7	Femme	Gymnastique senior JO8	Compétitif	Oui	Jamais	Toujours
8	Femme	Natation AA et athlétisme	Récréatif	Non	À l'occasion	Toujours
9	Femme	Gymnastique JO8	Compétitif	Oui	À l'occasion	Toujours
10	Femme	Ski alpin U14	Récréatif	Non	Souvent	Toujours
11	Femme	Gymnastique artistique JO6	Compétitif	Non	Jamais	Toujours
12	Homme	Volleyball collégial AAA	Compétitif	Oui	Souvent	Toujours

5. INSTRUMENTATION

Les méthodes utilisées dans la présente étude étaient le questionnaire ainsi que l'entretien narratif.

5.1 Questionnaire

Le questionnaire était séparé en deux sections. Il y avait quelques questions de mise en contexte sur le parent et le sport de l'élève-athlète dans la première section ainsi que des questions relatives au stress en lien avec la pratique sportive de leur enfant dans la seconde. Considérant que le questionnaire permet d'interroger un grand nombre de participants, il servait comme outil de sélection des parents pour participer aux entrevues (Fortin, 2010). Il permettait donc de mieux cibler les parents qui vivaient du stress. Une copie du questionnaire se trouve en annexe B de ce mémoire.

5.2 Entretien de récit d'expérience

Le questionnaire a des limites, par exemple au niveau de la précision et ne permet pas d'approfondir l'expérience humaine et la complexité de ce que l'humain a vécu (Fortin, 2010; Oliver, 1998). De plus, certaines questions peuvent parfois susciter des émotions ou encore être moins bien comprises par certains parents. Ces derniers pourraient moins bien détailler certaines parties du questionnaire (Harwood et Knight, 2008). L'entretien de type récit d'expérience a donc été sélectionné comme seconde méthode afin de recueillir l'expérience des parents d'athlètes et pour mettre en lumière l'enchaînement des événements, c'est-à-dire des sources de stress et des stratégies d'adaptation utilisées, qui se passaient tout au long d'une saison sportive

(Polkinghorne, 1995; Roy *et al.*, 2002). Plusieurs auteurs s'intéressant au phénomène du stress et des stratégies d'adaptation chez les parents d'athlètes mentionnaient la pertinence de faire une étude sur une longue période, par exemple une saison complète, afin de voir si les sources et stratégies varient en fonction du moment de la saison et de l'importance de ce moment (Burgess *et al.*, 2016; Hayward *et al.*, 2017; Neely *et al.*, 2017). Selon Polkinghorne (1995), l'entrevue de type récit d'expérience préserve la complexité de l'action humaine ainsi que ses enchaînements. Ceci est donc pertinent pour ce type de recherche puisque l'on s'intéresse aux événements survenus durant une saison sportive. Ce type d'entrevue permet également de tenir compte des fluctuations des contextes environnementaux et interpersonnels dans lesquels l'humain se situe (Polkinghorne, 1995; Roy *et al.*, 2002).

Afin que les participants puissent raconter leur histoire, une mise en situation avait été envoyée au préalable aux parents participant à l'entrevue en s'inspirant des recommandations de Lieblich *et al.* (1998). Ils pouvaient donc la lire et avoir une idée de ce que la chercheuse allait leur demander de raconter. Avant le début de l'entretien, la chercheuse prenait également le temps de leur faire un rappel sur les éléments importants qu'elle désirait savoir. La mise en situation était la suivante :

Votre expérience dans l'accompagnement sportif de votre enfant-athlète peut être décrite comme une histoire. J'aimerais que vous me racontiez votre expérience au courant de la dernière saison sportive de votre enfant. Pensez aux différents chapitres d'un livre. Chaque chapitre pourrait être un événement. Il peut y avoir le nombre d'événements (chapitres) que vous voulez dans votre histoire. J'aimerais d'abord que vous me parliez des sources de stress (événements stressants) vécues tout au long de la dernière saison. Ensuite, j'aimerais que vous me racontiez comment vous avez réagi face à ces situations. Quelles stratégies avez-vous utilisées pour gérer ces différentes sources de stress. Pensez à chacun de ces chapitres en vous demandant comment vous avez réagi, comment vous vous êtes senti, quelle était la source de votre stress, qu'avez-vous fait pour gérer votre stress et finalement, y avait-il des moments durant la saison où le niveau de stress était plus élevé.

Tout au long de l'entretien, il était également possible pour la chercheuse de faire des relances telles que : (a) demander quelles sont les sources de stress vécues; (b) demander les stratégies utilisées; (c) demander des précisions sur comment il se sentait (ex : comment vous avez réagi ou comment vous vous êtes senti ?); (d) demander des précisions sur l'enchaînement des événements (ex : y avait-il un moment dans la saison où le niveau de stress était plus élevé?) et finalement (e) faire un récapitulatif de ce que le parent a dit afin de confirmer la compréhension des propos rapportés. Le guide d'entrevue du participant se trouve en annexe C.

6. DÉROULEMENT DU PROJET

Avant de débiter les entrevues, il y a d'abord eu un projet pilote afin que la chercheuse se familiarise avec l'entretien narratif. L'entretien pilote a permis à la chercheuse de se familiariser avec ce type d'entretien, en prenant de l'expérience, mais également en étant supervisée par son directeur de recherche. Il pouvait donc aider en cas de besoin mais pouvait également donner des commentaires et rétroactions après l'entrevue. Cet entretien a été réalisé auprès d'un parent d'élève-athlète et professeur à l'Université de Sherbrooke. Une fois cette étape réalisée, la chercheuse et son directeur de recherche ont conclu ensemble qu'elle pouvait amorcer le processus des entrevues.

Un formulaire d'information a été envoyé aux parents désirant participer au projet afin de leur expliquer la nature de celui-ci. Ils devaient signer un formulaire de consentement. Par la suite, ils recevaient le lien vers un court questionnaire à remplir comportant 13 questions. Ce questionnaire prenait environ 10 minutes à compléter. Le questionnaire a été créé et envoyé par la plateforme simple sondage.

Une fois le questionnaire complété, les parents ont été contactés. Avec la situation de pandémie, les entretiens en ligne ont été privilégiés. Chaque parent intéressé a donc été contacté par courriel pour prévoir un moment qui lui convenait pour une entrevue sur la plateforme zoom. La chercheuse envoyait donc des invitations selon leurs disponibilités et l'entrevue prenait environ 30 minutes par personne. Chaque entrevue était enregistrée, avec le consentement des parents, afin de pouvoir retranscrire par la suite le verbatim des entretiens.

Puisqu'il était difficile d'avoir des parents volontaires et que la pandémie a ralenti le processus de recrutement, la période de collecte de données, incluant le questionnaire et l'entrevue, s'est déroulée de mai 2020 à septembre 2020.

7. ANALYSE DES DONNÉES

Une fois que les entrevues étaient complétées, la chercheuse les retranscrivait. Il y avait donc un processus d'analyse concomitante, ce qui a permis d'envoyer rapidement la transcription aux participants afin d'obtenir leur validation pendant que l'entrevue était fraîche à leur mémoire. Il y a d'abord eu analyse paradigmatique, c'est-à-dire en récupérant des concepts et en regroupant les sources de stress et stratégies d'adaptation au stress en catégories et sous-catégories (Oliver, 1998; Polkinghorne, 2003; Roy *et al.*, 2002). Cette analyse de contenu permettait de produire des données synchroniques. La chercheuse a donc fait son analyse en se référant aux six étapes proposées dans la démarche de L'Écuyer (1990). La première étape consistait à faire une lecture et relecture des différents verbatims afin de se familiariser avec le contenu. C'est également à cette étape que des passages ont été soulignés dans les textes. Les énoncés qui pouvaient se rapporter à des sources de stress ou encore à des stratégies d'adaptation étaient alors identifiés.

Pour la seconde étape, il s'agissait de choisir et de définir les unités de classification. Les extraits préalablement identifiés étaient coupés pour retenir une seule idée par énoncé. La chercheuse identifiait les extraits représentant les sources de stress et les extraits pour les stratégies d'adaptation.

La troisième étape consistait à classer chacun des extraits dans des catégories. Un exercice de fidélité interjuges a d'ailleurs été fait à cette étape. Le modèle de catégorisation mixte a été utilisé (L'Écuyer, 1990). Au départ les extraits étaient classés dans des catégories prédéterminées à partir du modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes et inspiré du modèle de Lazarus et Folkman (1984). Les sources de stress se classaient bien dans ces catégories prédéterminées mais pour les stratégies d'adaptation, la chercheuse a finalement dû modifier les catégories originales du modèle et créer de nouvelles catégories, c'est-à-dire induites par le contenu recueilli des entretiens. Les modifications des catégories ont été apportées pour être plus représentatives des extraits ciblés ainsi que pour éviter les doublons, c'est-à-dire des extraits qui pouvaient se retrouver à la fois dans deux catégories.

Pour la quatrième étape, la chercheuse a effectué un travail de quantification en déterminant combien de parents se retrouvaient dans chacune des catégories et sous-catégories obtenues. Avec l'aide d'un tableau résumé à double entrées, soit avec les sources de stress et les stratégies d'adaptation au stress utilisées, il a été possible de déterminer combien de parents mentionnaient avoir vécu chacune des sources de stress et chacune des stratégies d'adaptation. Les parents étaient tous identifiés par un code numérique dans le tableau. Ceci permettait donc de voir quelles sources de stress et stratégies d'adaptation étaient les plus évoquées ainsi que par quel parent.

La cinquième et avant dernière étape consistait à faire une analyse qualitative des résultats obtenus, c'est-à-dire détailler les résultats obtenus auparavant dans le tableau résumé à double entrées. Pour cette analyse, la chercheuse s'est concentrée sur les sources de stress et stratégies d'adaptation les plus fréquemment rapportées.

Finalement, la sixième étape était celle de l'interprétation des résultats. Cette dernière étape permettait de faire des constats sur les résultats obtenus en lien avec la littérature existante et le modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes et inspiré du modèle de Lazarus et Folkman (1984). Cette étape permettait également de répondre aux deux objectifs de la présente étude.

Une fois que les extraits furent tous classés, analysés et interprétés, une analyse narrative a été effectuée. L'analyse narrative a permis de présenter les données sous forme de récit. Les données diachroniques permettent de décrire le moment où les événements se sont produits ainsi que leurs causes et effets en donnant une signification aux expériences vécues par les participants en décrivant les sources de stress ainsi que les stratégies d'adaptation les plus évoquées (Oliver, 1998; Polkinghorne, 2003; Roy *et al.*, 2002). Il y a eu finalement une histoire récapitulative (narrative), qui a été produite à partir des sources de stress et des stratégies d'adaptation les plus souvent évoquées par les parents, pour démontrer les liens entre les événements, mais aussi pour mieux comprendre les causes et effets tout au long d'une saison sportive typique.

8. CRITÈRES DE RIGUEUR

Le premier critère de rigueur est la crédibilité, permettant de s'assurer que les descriptions du phénomène étudié sont bien représentatives des propos recueillis (Savoie-Zajc, 2011). En effet, une fois que la chercheuse avait complété la transcription

du verbatim d'un entretien, celle-ci l'envoyait au parent concerné afin d'obtenir son approbation. Ceci permet de donner de la crédibilité aux résultats présentés dans cette étude.

Ensuite, il y a eu fidélité interjuges afin de valider la démarche de codage, c'est-à-dire en obtenant un degré d'accord entre des observateurs qui mesurent le même événement (Hotton et Bergeron, 2014). La chercheuse a d'abord classé quelques extraits dans des catégories avant de procéder à l'exercice. Il y a donc eu un premier exercice de fidélité interjuges avec les extraits du premier parent. La chercheuse avait également préparé des définitions pour chacune de ses catégories et ainsi en faciliter le codage. La première analyse avec les extraits du premier parent a donné un résultat de 10 extraits sur 12 en accord par la chercheuse et son directeur de maîtrise. Deux extraits n'avaient toutefois pas été classés par le directeur de recherche par manque de clarté dans les catégories. Puisque cela donnait un taux de 83 % en accord, la chercheuse a apporté quelques précisions dans ses définitions et elle a poursuivi son codage avec les autres parents. Lors de la deuxième analyse, elle a choisi des extraits rapportés par différents parents. Toujours avec son directeur de maîtrise, ils ont obtenu un résultat de 33 extraits sur 40 en accord, soit 83 %. Bien que Landis et Koch (1977) recommandent 80 % et plus pour que ce soit considéré comme presque parfait, la chercheuse et son directeur ont décidé de poursuivre l'exercice pour que les résultats soient encore plus convaincants. Un taux de 90 % était recherché. La troisième analyse inter-analyste a permis un résultat de 19 sur 33 extraits en accord, c'est-à-dire seulement 58 %. N'étant toujours pas satisfaite du taux d'extraits en accord, elle a poursuivi avec une quatrième analyse. Cette fois-ci, c'est un résultat de 84 % qui a été obtenu, soit 41 extraits en accord parmi les 49 cas variés rapportés. Pour procéder à la cinquième analyse, la chercheuse a choisi des extraits provenant des catégories auxquelles ils n'étaient pas en accord. Pour les sources de stress, c'est un résultat de sept sur huit qui a été obtenu, soit 88 %. Pour les stratégies, un accord de deux sur 10 a été obtenu, soit un taux de 20 %. Puisqu'il y avait un bon accord entre la chercheuse et son directeur de recherche pour

les sources de stress, ils ont convenu de retravailler seulement les stratégies d'adaptation. C'est donc à ce moment-ci que la chercheuse a modifié les catégories de stratégies de gestion du stress. Puisqu'il y avait des extraits qui pouvaient se retrouver à deux endroits ou qui pouvaient porter à confusion, en créant et modifiant les catégories, ceci permettrait de les rendre exclusives. En effet, lors de la sixième analyse, ce sont 21 stratégies sur 30 qui ont été placées dans la même catégorie par la chercheuse et son directeur de recherche, avec un taux de 70 %. La chercheuse a ainsi procédé à une septième analyse afin d'augmenter le taux d'accord parmi les stratégies problématiques. Il y a eu un résultat de six sur neuf en accord, soit 67 %. Finalement, il y a eu une huitième et dernière analyse, regroupant différentes stratégies qui avaient déjà été classées par le passé. Avec 29 extraits sur 31 en accord, ils ont finalement pu conclure cet exercice en obtenant un taux de 94 %. Le processus de fidélité interjuges a été très long puisqu'après chaque exercice la chercheuse apportait des petites modifications à ses définitions, à ses catégories et sous-catégories. Cependant, avec ce travail ardu, il a été possible d'obtenir de bons résultats qui venaient donner plus de crédibilité à ce projet et cette démarche.

9. CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

Le présent projet de recherche a fait l'objet d'une approbation par le comité d'éthique de la recherche éducation et sciences sociales de l'Université de Sherbrooke. En février 2020, la chercheuse a donc pu aller de l'avant avec sa collecte de données. L'approbation du projet de recherche se trouve en annexe D.

Également, chaque parent a rempli et signé un formulaire de consentement avant chacune des étapes. En effet, ils ont dû remplir un formulaire de consentement avant de répondre au questionnaire et avant l'entrevue. Ces deux formulaires se trouvent aux annexes E et F. Afin de préserver l'anonymat des participants à l'étude, leurs noms ont

été remplacés par un code numérique et un pseudonyme. Finalement, puisqu'il peut s'agir d'un sujet potentiellement sensible en lien avec un moment de stress vécu durant la saison sportive, en cas de besoin, la chercheuse pouvait diriger les parents vers le site de référence de l'Ordre des Psychologues du Québec.

QUATRIÈME CHAPITRE

RÉSULTATS ET DISCUSSION

Le présent chapitre présente d'abord un résumé des sources de stress et des stratégies d'adaptation utilisées par les 12 parents ayant participé à cette étude. Les résumés de chaque parent sont présentés de façon chronologique et représentent un récapitulatif de la saison sportive 2019-2020 de leur enfant élève-athlète. La liste des définitions des catégories et sous-catégories pour les sources de stress et les stratégies d'adaptation se trouve en annexe G.

À la suite de ces 12 histoires, les résultats sont présentés et discutés. En premier lieu, les sources de stress les plus souvent rapportées ainsi que les stratégies d'adaptation les plus rapportées en lien avec ces sources de stress sont présentées. Des tableaux à double entrées sont également intégrés dans cette section pour présenter un résumé de la mise en relation entre les sources de stress et les stratégies d'adaptation. À la suite de chacun de ces tableaux, des liens avec la littérature existante sont apportés.

Finalement, une histoire narrative des 12 cas de cette étude est présentée (Oliver, 1998; Polkinghorne, 2003). Cette histoire type permet de mieux comprendre les sources de stress qu'un parent peut vivre durant une saison ainsi que ses stratégies d'adaptation permettant de mieux contrôler son niveau de stress.

1. RÉSUMÉ DES SOURCES DE STRESS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION RAPPORTÉES PAR LES PARENTS D'ATHLÈTE

Afin d'alléger cette section, un résumé de l'histoire de chaque parent ayant participé à cette étude est présenté.

1.1 Participant 1 (Yvan)

Yvan a un fils jouant au basketball de niveau cadet AAA. Dans le passé, Yvan a fait de la natation jusqu'au niveau collégial AAA. N'ayant pas d'expérience comme entraîneur, il connaît tout de même les rudiments du sport compétitif. Yvan était toujours présent aux parties de son fils âgé de 15 ans et considère avoir vécu du stress durant la saison 2019-2020. Il a vécu trois principales situations de stress, c'est-à-dire un sentiment d'impuissance par rapport à son incapacité à aider son enfant, le risque que son enfant abandonne son sport et finalement la démotivation de son enfant reliée à la pandémie.

1.1.1 Sentiment d'impuissance par rapport à son enfant

Premièrement, le sentiment d'impuissance par rapport à son garçon était une première situation de stress vécue par Yvan durant la saison. Cette source de stress s'était même manifestée avant le début de la saison 2019-2020, c'est-à-dire durant la saison sportive précédente. En effet, il mentionnait avoir de la difficulté à aider son fils lorsque celui-ci n'était pas satisfait de ses performances : « Je pense que j'avais de la misère à l'aider avec les bons mots ». Pour Yvan, ne pas pouvoir aider son enfant dans la résolution de problèmes, par exemple à dédramatiser une mauvaise performance et à diminuer le stress de son enfant, représentait une source importante de stress.

Comme stratégie d'adaptation et pour faire diminuer son stress puisqu'il ne se sentait pas outillé pour aider son enfant, la solution d'Yvan avait été d'orienter son enfant vers un spécialiste en préparation mentale. À l'été 2019, il était donc allé chercher de l'aide auprès d'une personne compétente et qui pouvait aider son enfant à se trouver des stratégies de gestion de stress. Ceci venait conséquemment alléger le stress d'Yvan puisqu'il savait son enfant mieux outillé. « La façon qu'on a trouvé pour l'aider et puis diminuer notre impuissance face à son stress, a été de le faire voir quelqu'un qui était spécialisé là-dedans ». Avec l'aide de ce spécialiste en préparation mentale, le niveau de stress d'Yvan avait diminué.

1.1.2 Abandon de son sport

Une seconde source de stress était par rapport au risque que son enfant en vienne à abandonner son sport : « Ce qui me stresse un peu, c'est qu'il décroche parce qu'il trouve ça trop difficile, je ne voudrais pas qu'il lâche pour les mauvaises raisons ». Pour Yvan, il craignait que son fils se décourage et abandonne parce qu'il se met de la pression ou qu'il ne se sente pas à la hauteur. Il redoutait donc que son fils décroche de son sport pour ces raisons et pour lui, cela ne serait pas une bonne raison. Ce n'est pas la performance qui importait à Yvan mais plutôt que son enfant vive une expérience positive et valorisante en pratiquant son sport. Cette source de stress ne s'était pas manifestée à un moment précis durant la saison mais plutôt de façon généralisée.

Tout comme pour la première situation de stress, sa stratégie avait été d'orienter son enfant vers un spécialiste en préparation mentale afin qu'il développe avec lui des outils et stratégies, par exemple au niveau de la confiance de son enfant, et ainsi mieux faire face aux défis liés au sport : « Ça nous a aidé comme parents à être moins stressés

parce qu'on savait qu'il était capable d'aller chercher des outils par quelqu'un en qui il avait confiance ».

1.1.3 Pandémie

Bien que le niveau de stress d'Yvan était beaucoup moins élevé tout au long de la saison puisqu'il savait que son fils avait les outils et quelqu'un de confiance pour l'aider, il y a cependant eu un moment marquant qui a beaucoup fait augmenter son stress durant la saison sportive 2019-2020. C'était en lien avec la pandémie et l'arrêt des sports pour les jeunes en mars 2020 : « Là il est tombé à 0 [en parlant du moral de son enfant] et son moral est vraiment affecté. C'est pire que sa contre-performance de le voir démoralisé ». Yvan se sentait vraiment démuni et c'était pire pour lui puisqu'il n'avait pas accès à des ressources pour l'aider à ce moment précis.

Yvan avait tenté deux stratégies pour essayer de diminuer son stress, c'est-à-dire la communication par les encouragements et de modifier sa façon d'agir en étant plus permissif envers son enfant. Au début de la pandémie, il avait essayé d'encourager son enfant à rester actif et maintenir des entraînements : « J'ai beau essayer de le motiver, ça fait deux à trois semaines au début de la crise [...] mais là il trouve ça vraiment difficile ». Même avec les encouragements d'Yvan, son enfant avait eu beaucoup de difficulté à garder le moral. Voyant que c'était insuffisant pour soutenir son enfant, il avait ensuite utilisé la stratégie d'être plus permissif avec son enfant. Il lui avait donc permis de pratiquer des activités sportives avec ses amis, en dehors des entraînements sportifs encadrés, et cela lui permettait de se sentir mieux du fait que son enfant était moins malheureux. Ceci venait donc calmer les émotions d'Yvan : « L'impact sur son humeur a été immédiat et donc mon inquiétude face à son état psychologique est pratiquement à 0 ».

En conclusion, les situations de stress d'Yvan relevaient de son sentiment d'impuissance face à son enfant, de la crainte que son enfant abandonne son sport, ainsi que de la pandémie qui a causé une démotivation chez son enfant. Les principales stratégies d'adaptation qu'il avait utilisées pour mieux gérer ses situations de stress ont été d'orienter son enfant vers un spécialiste, d'encourager son enfant dans son entraînement et finalement d'être plus permissif envers son enfant en lui permettant de voir des amis durant la pandémie.

1.2 Participant 2 (Louise)

La seconde participante, Louise, a une fille en secondaire trois pratiquant la natation de niveau AA. Elle a elle-même déjà pratiqué certains sports comme la natation et le patinage artistique, mais jamais à un niveau compétitif. Elle disait assister à toutes les compétitions de sa fille et vivre du stress en lien avec les compétitions de celle-ci. Elle a d'ailleurs eu deux principales sources de stress durant la saison sportive 2019-2020, soit l'anticipation de la déception de son enfant et l'exécution de la performance de son enfant en compétition. Puisque son enfant en était à sa deuxième saison dans un programme Sport-études, il y avait moins d'inconnus donc moins de sources de stress pour Louise.

1.2.1 L'anticipation de la déception de l'enfant

Sa première situation de stress était l'anticipation de la déception de son enfant, c'est-à-dire la crainte que sa fille ne soit pas satisfaite après une performance et qu'ensuite, son estime et sa confiance en soient affectées négativement : « Je dirais que ça été cela mon plus grand stress à moi, c'est-à-dire la voir en difficulté d'estime de soi parce qu'elle était toujours en comparaison avec les plus forts ». Elle ajoute : « Je ne veux pas qu'elle perde confiance en elle et qu'elle se dévalorise par rapport aux autres

parce que c'est une adolescente et elle se met la barre haute, elle veut être parfaite ». Pour Louise, l'estime de soi ainsi que la confiance en soi sont deux aspects importants. Elle souhaitait que son enfant continue de prendre conscience qu'elle est une bonne personne. Puisque sa fille vivait souvent des déceptions en lien avec ses performances, gérer ses attentes élevées devenait une source de stress importante pour Louise.

1.2.2 L'exécution de la performance de son enfant en compétition

Sa deuxième situation de stress était reliée à l'exécution de la performance de son enfant en compétition. Elle ressentait de l'excitation et un petit stress lorsque c'était à son enfant de réaliser une performance. Elle mentionnait que son stress était causé par le fait qu'elle voulait que sa fille fasse aussi bien qu'elle est capable de le faire, donc de réaliser une performance à la hauteur de son plein potentiel : « J'ai comme hâte de voir comment elle va faire, je ne veux pas qu'elle rate ses virages et qu'elle soit disqualifiée ». Peu importe la compétition ou le moment de l'année, Louise n'avait pas vu son niveau de stress augmenter. Ces deux situations de stress étaient donc omniprésentes durant toute la saison sportive 2019-2020.

Concernant ses stratégies d'adaptation, elle mentionnait être une personne ayant une bonne résilience et ne pas être très stressée. Selon ses dires, Louise n'avait pas besoin d'employer de grandes stratégies afin de gérer ses sources de stress. Louise tentait d'avoir un mode de vie sain au quotidien en pratiquant l'activité physique et en adoptant un mode de vie calme. En intégrant ces façons de faire au quotidien, elle disait être moins stressée et que c'est probablement pour cela qu'elle contrôlait bien son stress par rapport au sport de son enfant. Louise mentionnait : « Moi, je vais faire une longue marche à tous les matins » et « Le soir c'est en général très relax, c'est soit la télévision, soit un livre ou une revue, donc je ne fais pas plein d'affaires après mon travail, même

chose pour la compétition, on focusse vraiment sur l'essentiel et la plupart du temps on relaxe ».

En résumé, avec les stratégies que Louise utilisait au quotidien, c'est-à-dire l'adoption d'un mode de vie calme et actif, cela l'aidait à mieux gérer ses situations de stress qui étaient l'anticipation de la déception de sa fille ainsi que l'exécution de la performance de cette dernière en compétition.

1.3 Participant 3 (Michel)

Dans le cas de Michel, il a une fille en secondaire trois et pratiquant la natation de niveau AA. Dans le passé, il avait déjà pratiqué le hockey de niveau juvénile, le baseball niveau midget et le football dans une ligue fédérée adulte senior. Il a également déjà participé à des courses comme des marathons. Même s'il n'a jamais été entraîneur, Michel a tout de même un bon parcours sportif. Il était toujours présent aux compétitions de sa fille durant la saison sportive 2019-2020. Il a d'ailleurs vécu trois situations de stress durant cette saison, c'est-à-dire un questionnement par rapport aux compétences de l'entraîneur, l'anticipation de la déception de sa fille ainsi que l'exécution de la performance de son enfant en compétition.

1.3.1. Les compétences de l'entraîneur

Au début de la saison sportive 2019-2020, Michel avait débuté l'année avec un stress concernant les compétences et la personnalité de l'entraîneur de son enfant. Il y avait eu un changement d'entraîneur qui avait soulevé du stress chez lui : « L'instructeur en chef était extrêmement apprécié des nageurs et a été remplacé par une personne qui est sûrement très compétente, mais qui avait une personnalité aussi différente [à

laquelle] il a été un peu plus difficile pour notre fille de s'habituer ». Ceci avait amené un questionnement pour Michel, car il espérait que ce serait un environnement sportif permettant un bon développement pour sa fille.

Ce changement avait aussi provoqué un stress par rapport aux prises de décisions que pouvait prendre ce nouvel entraîneur. Certaines décisions de l'entraîneur venaient créer un stress chez Michel puisqu'il remettait parfois en question ses capacités à prendre les bonnes décisions pour faire progresser sa fille dans son sport : « Certains entraîneurs ont moins de capacités que d'autres malheureusement, mais ce n'est pas à nous [de régler ça], on ne peut pas se mêler de cela ». Ceci venait créer un stress chez lui, puisqu'il savait qu'il ne pouvait pas intervenir et devait le laisser diriger les athlètes à sa façon.

Par rapport à cette première situation de stress survenue tôt durant la saison, Michel avait essayé de diriger son enfant vers son entraîneur comme stratégie de gestion de stress. Il essayait de ne pas intervenir et de ne pas se mêler aux décisions de l'entraîneur : « Lorsqu'il y a un problème, ce n'est pas à nous de le gérer, c'est à l'étudiant de le gérer avec son entraîneur ».

1.3.2. L'anticipation de la déception de son enfant

Une fois le début de saison terminé, une seconde source de stress pour Michel était survenue, soit par rapport à l'anticipation de la déception de sa fille à la suite des compétitions : « Mon stress est beaucoup plus de savoir si elle va être déçue de sa compétition puisqu'elle a beaucoup d'anxiété et c'est un enfant qui met la barre très haute pour elle-même pour ses attentes ». Il craignait donc que sa fille vive une déception ou qu'elle soit en colère à la suite d'une mauvaise performance. Cette

situation de stress refaisait surface à chaque compétition, qu'il y ait des attentes ou non vis-à-vis la course.

1.3.3. L'exécution de la performance de son enfant en compétition

Un autre stresser en lien avec les compétitions et présent tout au long de la saison sportive, était par rapport à l'exécution de la performance de son enfant en compétition, soit de ne pas savoir comment se déroulera la compétition de sa fille. Tout au long de la saison, en plus d'avoir le stress de l'anticipation de la déception de son enfant à la suite d'une compétition, il vivait également du stress par rapport à la performance de sa fille « C'est toujours la même situation, c'est-à-dire est-ce qu'il va y avoir des situations ou une source d'inconnue au départ, de ce qui va se produire durant la course ». Ainsi, lors des compétitions de sa fille, juste avant le départ de la course et pendant sa performance, il y avait toujours un stress puisqu'il ignorait comment la compétition allait se dérouler. Une fois la course terminée, le niveau de stress redescendait automatiquement. Lorsqu'il s'agissait d'une compétition où il y avait un standard à réaliser, c'est-à-dire une compétition plus importante, il y avait aussi du stress relié à l'inconnu de la performance. Michel vivait donc du stress également par rapport à l'exécution de la performance de son enfant pendant une compétition plus importante.

Comme stratégie d'adaptation à ces situations de stress, soit l'anticipation de la déception de son enfant et l'exécution de sa performance, Michel avait utilisé la communication avec les entraîneurs dans le but de trouver une solution à cette situation de stress. En début d'année, il avait effectivement assisté à une rencontre d'informations avec la direction de l'école et les entraîneurs. Il avait donc pris les conseils et avait suivi les recommandations qu'il avait reçues à ce moment. Lors de cette présentation d'équipe, les entraîneurs avaient fait des suggestions par rapport à la gestion de certaines situations avec les enfants : « Ils nous mentionnaient un peu comment gérer les

situations avec les enfants en Sport-études dépendant de leur niveau de stress et de compétitivité ». En suivant leurs conseils, Michel s'était aperçu que cela fonctionnait et cela l'avait aidé.

Une autre stratégie utilisée, toujours sur le plan de la communication, avait été d'encourager son enfant. Lorsque sa fille était en compétition, Michel la filmait toujours à partir des estrades et faisait un petit commentaire au début de la performance « Vas-y ma belle fille, tu es capable ». Même si sa fille ne l'entendait pas, c'était un exécutoire pour lui et une façon de réduire son stress en encourageant et appuyant sa fille. Il croyait aussi que sa fille pourrait entendre ses encouragements lorsqu'elle visionnerait sa compétition et que cela pouvait l'aider à se sentir soutenue. Ainsi, cela venait diminuer son propre stress.

Comme dernière stratégie pour gérer son stress relié aux compétitions, Michel essayait de modifier ses pensées en relativisant l'importance des compétitions vis-à-vis le quotidien : « Je pense que l'on est capable de relativiser les choses, de l'importance qu'ont les compétitions vis-à-vis le quotidien ».

En résumé, Michel avait réussi à mieux gérer ses sources de stress en dirigeant sa fille vers son entraîneur afin de ne pas interférer dans leur relation athlète-entraîneur et ainsi diminuer son stress par rapport aux compétences de l'entraîneur. Ensuite, pour le stress relié aux compétitions, soit l'anticipation de la déception de son enfant ainsi que l'exécution de la performance de sa fille, que ce soit une compétition avec enjeu ou non, il avait d'abord recherché une solution par la communication et la prise d'informations en suivant des conseils, en plus d'encourager sa fille et de relativiser l'importance des compétitions.

1.4 Participant 4 (Mélanie)

Pour la quatrième participante, Mélanie, elle a un fils pratiquant le hockey de niveau peewee AAA. Dans le passé, Mélanie a déjà joué au volleyball collégial AA. Elle assistait toujours aux parties de son fils et disait avoir vécu du stress durant la saison sportive 2019-2020, principalement lors du tournoi international peewee. Mélanie a vécu trois sources principales de stress, soit l'exécution de la performance de son enfant lors des sélections, les commentaires des autres parents et l'anticipation de la déception de son enfant.

1.4.1 *L'exécution de la performance de son enfant lors des sélections*

Mélanie avait vécu une première situation de stress au début de la saison 2019-2020, soit l'exécution de la performance de son enfant lors des sélections. Cette situation était même apparue au printemps précédent puisque les sélections pour faire partie d'une équipe se font toujours au printemps. Mélanie vivait donc toujours du stress lorsqu'arrivait les camps de sélection de hockey : « Il y a toujours un peu de stress, car on espère qu'il va quand même bien faire, être capable de faire à la hauteur de ses performances pour qu'il puisse être pris, parce que lui ce qu'il veut c'est d'être pris dans l'équipe ».

Pour essayer de gérer son stress, Mélanie utilisait beaucoup la communication avec autrui dans le but de se changer les idées. Puisqu'en début de saison elle ne connaissait pas encore beaucoup les autres parents, Mélanie parlait principalement avec son conjoint pour essayer de se changer les idées.

Un peu plus tard, à l'automne 2019, il y eu une nouvelle situation de stress en lien avec l'exécution de la performance de son enfant lors des sélections pour faire le tournoi Peeewe : « Le petit stress que je voyais là [pour la sélection et le classement pour faire l'équipe] c'est qu'on ne savait pas, parfois le stress vient un peu de l'inconnu, quand nous ne savons pas ce qui va se passer ».

Pour essayer de gérer son stress, Mélanie utilisait la même stratégie, soit la communication avec autrui dans le but de se changer les idées. Le dialogue avec son conjoint faisait donc encore partie de sa stratégie.

1.4.2 Les autres parents

Une fois arrivée au tournoi Peeewe, en février 2020, Mélanie avait fait face à une troisième source de stress, c'est-à-dire les autres parents. Pour Mélanie, elle vivait du stress en lien avec le jugement des autres parents. Elle craignait que certains parents jugent son enfant si par exemple il faisait une erreur : « C'est plus par rapport à ce qu'ils pourraient dire par rapport à lui ou sa performance [en parlant du jugement des autres] ».

1.4.3 L'anticipation de la déception de son enfant

Toujours en lien avec le tournoi Peeewe, Mélanie avait une autre source de stress, soit l'anticipation de la déception de son enfant. La performance de son enfant pouvait donc créer du stress chez Mélanie, non pas pour les résultats mais par rapport à son bien-être : « La plus importante [source de stress en lien avec la performance] c'est qu'il ne vive pas une déception ».

Afin de tenter de gérer son stress, Mélanie utilisait la stratégie de communiquer avec autrui afin de se changer les idées, cette fois en communiquant avec les autres parents dans les estrades : « Je vais en parler, je ne garde pas cela pour moi puis d'aller en parler avec des gens qui le vivent un peu comme nous aussi, ou des gens qu'on sait qu'on va aller leur parler et que ça va nous faire du bien ».

Pendant la saison, sa stratégie de communication avec autrui avait évolué, c'est-à-dire qu'elle ne parlait pas toujours avec les mêmes personnes. En effet, durant les sélections, Mélanie communiquait principalement avec son conjoint, mais plus la saison avançait, plus elle créait des liens avec les autres parents. En les connaissant davantage, elle devenait donc à l'aise d'échanger avec les autres parents qui vivaient un peu la même chose qu'elle.

De plus, Mélanie utilisait certaines stratégies de gestion de stress dans son quotidien comme de gérer son stress par l'évitement, soit en essayant de penser à autre chose. Aussi, elle modifiait ses pensées avec un monologue intérieur : « C'est de se parler à soi-même et se dire de ne pas se stresser avec cela et que ça va bien aller, donc se parler un peu à son soi-même ».

De façon quotidienne, Mélanie utilisait la respiration comme stratégie de relaxation. Finalement, Mélanie utilisait l'activité physique comme stratégie d'adaptation : « Je fais beaucoup de sport aussi, je trouve que ça fait du bien aussi. Le sport fait du bien à plusieurs niveaux, donc je pense que d'une certaine façon ça doit aider aussi de faire des activités sportives ». Ces quatre stratégies étaient donc utilisées au quotidien et dans d'autres sphères de sa vie pour tendre à un équilibre et une meilleure gestion de son stress.

En résumé, Mélanie avait utilisé la communication pour essayer de diminuer et contrôler son stress par rapport aux sélections de son garçon. Selon le moment de la saison, elle utilisait la communication avec son conjoint ou d'autres parents dans l'équipe de hockey de son enfant. Par la suite, pour essayer de mieux gérer son stress relié au tournoi peewee, que ce soit par rapport aux autres parents et leurs commentaires ou par rapport à l'anticipation de la déception de son enfant, elle utilisait également la communication en plus de miser sur ses stratégies du quotidien soit : (a) l'évitement en pensant à autre chose; (b) le monologue intérieur; (c) la respiration et (d) l'activité physique.

1.5 Participant 5 (Sylvie)

Sylvie, la cinquième participante, a un garçon de 17 ans qui pratique le football de niveau juvénile en division 1. Plus jeune, elle a elle-même pratiqué de nombreux sports comme : (a) le ski; (b) le vélo; (c) la natation et (d) le soccer. Elle a également déjà été monitrice de ski alpin. Elle assistait occasionnellement aux entraînements et toujours aux parties. Elle a vécu du stress durant la saison sportive 2019-2020 par rapport : (a) à l'exécution de la performance de son enfant lors de parties importantes; (b) aux risques de blessures que son enfant pourrait avoir en pratiquant son sport; (c) à la conciliation école et sport ainsi que (d) à l'adaptation dû à la transition du passage de son enfant du secondaire vers le cégep.

1.5.1 L'exécution de la performance de son enfant lors d'un match important

Durant la saison sportive 2019-2020, Sylvie avait vécu un plus gros stress lors d'une partie contre les plus grands rivaux de l'équipe de son fils. Elle savait que pour son fils, c'était important et cela lui avait créé du stress en lien avec l'exécution de la performance de ce dernier lors d'un match important : « Ce match-là en particulier je le

savais très important pour mon fils parce que je sais qu'à chaque année, c'est l'équipe à battre en saison régulière. Je le savais aussi que cette partie-là pour lui était la plus importante et la plus déterminante ».

Comme stratégie d'adaptation, Sylvie avait tenté d'orienter ses pensées, soit en essayant de rester dans le moment présent : « J'ai essayé d'être dans le moment présent, de regarder le jeu et de ne pas être dans l'anticipation », en plus d'utiliser un monologue intérieur : « J'ai essayé de me dire apprécie le match et regarde-le ». Elle avait également modifié son comportement, c'est-à-dire en faisant confiance à son enfant : « Je le connais assez pour savoir qu'il ne se met pas dans un contexte à risque inutilement, il n'est pas téméraire ».

Un autre moment important durant la saison où Sylvie avait vécu du stress par rapport à la performance de son enfant lors d'un match important fut durant les séries en fin de saison : « L'année passée ils se sont fait éliminer en demi-finale, donc là c'est leur dernière année juvénile, alors j'espère qu'ils vont se rendre jusqu'au bout. J'avais confiance mais en même temps le football ça peut tourner rapidement ».

À ce moment-là de la saison, Sylvie avait tenté les deux mêmes stratégies mais avait aussi ajouté à cela la communication avec son fils dans le but de comprendre le problème. Premièrement, elle essayait de parler avec son fils afin de comprendre comment il se sentait : « C'est certain que de discuter avec mon fils, ce n'est pas un garçon qui parle beaucoup mais on est capable de le ressentir, on le sait quand il est stressé aussi. Donc, c'est certain que pour moi ça me rassurait ». Ensuite, afin de l'aider à comprendre la partie, elle utilisait aussi la communication avec les autres parents dans les estrades : « Je posais des questions [aux autres parents dans les estrades] pour

comprendre et essayer de mieux saisir aussi la dynamique du jeu qui venait de se produire. Cela m'aidait aussi à mieux comprendre la réaction du joueur ».

1.5.2 Les blessures potentielles de son enfant

Une source de stress qui était toujours présente pour Sylvie était le risque de blessures que son enfant pourrait avoir. Par sa position au football, elle trouve que son enfant est une cible, donc c'était quelque chose qui lui causait beaucoup de stress : « Par sa position, je trouve qu'il y a d'autres positions au football qui sont à mes yeux moins stressantes, mais celle qu'il occupe présentement oui [en parlant du risque de blessure] ».

Afin de gérer son stress lors du match contre les grands rivaux de son fils où elle craignait que quelque chose se produise : « Honnêtement, j'avais peur que l'équipe adverse joue des jeux un peu plus cochons », elle avait utilisé les stratégies de rester dans le moment présent, d'utiliser un monologue intérieur positif et de faire confiance à son enfant. Durant la saison, afin de mieux contrôler son stress relié à la peur que son enfant se blesse, elle avait misé sur le fait qu'elle savait son enfant outillé pour faire face à ces différentes situations. En effet, son fils avait déjà rencontré un spécialiste en performance mentale et Sylvie se sentait rassurée. La communication pour diriger son enfant en allant chercher de l'aide auprès d'un spécialiste avait donc été sa stratégie : « J'étais moyennement stressée parce que je le savais outillé [en parlant des stratégies et des outils qu'il a développés avec un préparateur mental il y a quelques années] ».

1.5.3 Conciliation école et sport

Une autre source de stress face à laquelle Sylvie avait dû faire face tout au long de la saison était la conciliation entre les études et le sport de son fils. Sylvie aurait aimé que son enfant mette plus d'énergie dans ses études : « Cela a été une source de stress, c'est certain, de comment balancer l'énergie entre les études et le football et comment lui faire comprendre que oui, là c'est le fun il joue au football, mais adulte, il ne jouera plus au football et tes études sont plus importantes ».

Par rapport à cette source de stress, Sylvie avait encore une fois utilisé la communication avec son fils, mais cette fois pour encourager son enfant : « Je n'ai pas tant mis de stratégies de l'avant autres que de le pousser, pas pousser, mais plus insister [en lien avec ses études où elle devait motiver son enfant] ». Une autre forme de communication employée avait été pour diriger son fils et aller chercher l'aide d'un spécialiste : « On lui disait d'aller aux périodes de récupération, de demander de l'aide aux professeurs [en lien avec ses études] ».

1.5.4 Adaptation à des transitions

Finalement, une fois la saison de football et les séries terminées, une dernière source de stress qui était apparue était par rapport à l'adaptation dû à la transition de son enfant du secondaire vers le cégep. Pour Sylvie, il s'agissait là d'une situation inconnue et cette transition lui paraissait stressante : « Par rapport à ce qui s'en vient [en parlant du passage au Cégep de son enfant], je ne sais pas nécessairement comment ça va être alors mon niveau de stress est plus élevé [...] Je suis dans quelque chose d'inconnu et je n'ai pas de référence ». Considérant son manque de stratégies d'adaptation face à cette source de stress, il s'agissait donc d'une importante source de stress.

En conclusion, Sylvie avait réussi à mieux gérer son stress lié à l'exécution de la performance de son enfant lors des parties importantes : (a) en restant dans le moment présent; (b) en utilisant un monologue intérieur; (c) en faisant confiance à son enfant et (d) en utilisant la communication afin de mieux comprendre le jeu et comment se sentait son enfant. Par rapport au stress relié aux risques de blessures de son enfant c'était : (a) en faisant confiance à son enfant; (b) en utilisant un monologue intérieur positif; (c) en restant dans le moment présent et (d) en communiquant pour aller chercher l'aide d'un spécialiste en préparation mentale, qu'elle avait réussi à mieux gérer ce type de stress. Pour son stress en lien avec la conciliation de l'école et du sport, Sylvie avait utilisé la communication pour deux raisons, soit pour encourager son enfant et pour proposer à son enfant d'aller chercher l'aide de spécialistes comme les enseignants. Finalement, en lien avec le stress de l'adaptation dû au passage de son fils du secondaire vers le cégep, il s'agissait d'une source de stress plus difficile puisqu'elle n'avait pas vraiment de stratégies pour s'aider.

1.6 Participant 6 (Nadia)

Nadia est la mère d'un garçon qui venait d'entrer au secondaire et qui pratique le football dans la catégorie benjamin. Celle-ci n'a jamais vraiment pratiqué de sport. Elle n'assistait pas aux entraînements, mais assistait toujours aux parties. Durant la saison sportive 2019-2020, Nadia a vécu différents types de stress soit : (a) en lien avec l'adaptation de son fils à des transitions scolaires et sportives; (b) l'intégration sociale de son enfant; (c) la conciliation du sport avec les activités familiales; (d) les autres parents; (e) les blessures potentielles au football et finalement (f) l'exécution de la performance de son enfant lors d'une partie importante.

1.6.1 Adaptation dû à des transitions

Au début de la saison 2019-2020, Nadia avait vécu une première source de stress tôt dans la saison, soit l'adaptation à des transitions, notamment le passage de son enfant du primaire au secondaire : « Nous avons un stress d'oublier de l'inscrire ou de tout suivre comment ça fonctionne, c'est quand même assez stressant tout lire, pour s'assurer que l'on n'oublie pas les inscriptions, les camps et juste comprendre le processus avec l'école ». Elle n'avait pas utilisé de stratégie précise pour gérer cette première source de stress.

1.6.2 Intégration sociale de son enfant

Toujours en début de saison, une autre préoccupation chez Nadia lui ayant causé du stress était par rapport à l'intégration sociale de son fils dans sa nouvelle équipe. Pour Nadia, c'était important que son enfant soit accepté par ses pairs et qu'il vive une belle expérience : « Pour le parent c'est quand même un stress de s'assurer qu'il soit accepté [par ses pairs], car il est plus intellectuel que vraiment sportif. Cela a été un élément stressant ».

Afin de pallier cette importante source de stress, Nadia avait décidé d'utiliser la communication avec les entraîneurs pour permettre de trouver une solution. Nadia trouvait que d'informer les entraîneurs au sujet du passé sportif de son enfant était une bonne solution afin de prévenir des potentiels problèmes entre coéquipiers : « C'est certain que moi j'ai quand même pris le temps d'appeler les entraîneurs [en début d'année] pour leur expliquer qu'il [son enfant] avait eu une mauvaise expérience [communication avec l'entraîneur pour prévenir un éventuel problème] ».

1.6.3 Conciliation du sport avec les activités familiales

Une fois la saison amorcée une autre source de stress avait rapidement fait surface, soit la conciliation du sport avec les activités de la famille. Pour Nadia, la gestion de l'horaire de football avec celui des autres membres de la famille ou encore avec la gestion du temps à reprendre lorsqu'ils partaient en voyage devenait parfois un casse-tête et une source de stress : « Nous, on voyage donc ça fait que l'on est beaucoup interpellé à avoir à expliquer à l'entraîneur qu'il ne sera pas là pour ce match-là. Pour nous, ça fait que c'est toujours beaucoup d'organisation dans le calendrier familial avec les matchs et les pratiques ». Par rapport au quotidien, le stress de ne rien oublier était aussi très présent : « Le stress de ne pas manquer de pratique, c'est un horaire qui est quand même assez chargé et qui peut être changeant ».

Pour pallier ce stress de conciliation d'horaire familial, Nadia avait toutefois une stratégie qui l'aidait beaucoup, soit l'organisation et la planification : « À chaque jour, le calendrier est sur une porte à côté de la table quand on déjeune donc tout le monde le matin voit le calendrier. On sait quel jour scolaire on est, qu'est-ce qu'il y a à faire dans la journée et est-ce qu'il y a des pratiques ».

1.6.4 Adaptation à des transitions

Avec la conciliation du sport et des activités familiales, une autre source de stress avait ressurgi, soit l'adaptation à des transitions encore une fois. Cette fois-ci, puisque l'implication dans un sport était quelque chose de nouveau pour son fils, Nadia vivait du stress lorsqu'ils revenaient de voyage. Elle savait que de revenir au jeu après une pause nécessitait une adaptation : « Quand il revient [après un voyage], on a le stress de voir que même pour lui c'est quand même un peu loin car ce n'est pas un sport qu'il pratique depuis des années, encore moins dans un Sport-études donc c'est certain que

ce sont toujours des petits stresseurs ». Pour cette source de stress, Nadia n'avait toutefois pas de stratégie de gestion de stress.

1.6.5 Les autres parents

Durant les parties de football, Nadia vivait différents types de stress. Un premier auquel elle faisait face était par rapport aux commentaires des autres parents : « Comme petit stresser, on est quand même capable de faire face à cela, mais ce sont aussi les commentaires parfois négatifs des parents [à l'égard de son enfant] quand les joueurs font des erreurs ».

L'évitement était sa stratégie utilisée pour gérer cette source de stress : « Je ne m'associais pas nécessairement avec les autres parents. Ça été un peu ma façon d'éviter ces commentaires négatifs, de me mettre un peu plus loin qu'eux ». En utilisant l'évitement, cela aidait Nadia à se sentir mieux.

1.6.6 Blessures potentielles de son enfant

Toujours durant les parties de football, Nadia vivait une seconde source de stress, soit la peur que son enfant se blesse. Le risque de blessures au football est tout de même élevé donc cela lui amenait du stress : « De voir qu'il y a un joueur qui est plus gros que lui en avant de lui, va-t-il se faire mal, va-t-il se cogner ? Heureusement il n'y a pas eu vraiment rien de cela, mais c'est quand même quelque chose qui pouvait arriver ».

Pour diminuer cette source de stress, Nadia avait utilisé la communication avec son fils ainsi que les autres parents dans le but de comprendre le problème. En discutant avec les autres parents, elle avait beaucoup appris sur les équipements. Ceci permettait donc de diminuer son stress puisque cela l'aidait à comprendre les exigences du football et quoi faire pour diminuer les risques de blessures : « Au début tu [le parent] ne sais pas trop comment ça fonctionne [le sport], c'est quoi les équipements, donc tu observes un peu ce que les autres ont [afin de comprendre les exigences du sport] ». En discutant avec son fils, cela l'aidait aussi à diminuer son stress : « D'échanger avec mon fils et de savoir comment il se sent, s'il se sent bien [en voyant que son enfant n'est pas stressé par le risque de blessure, cela peut avoir un effet calmant et de diminution de stress] ».

1.6.7 L'exécution de la performance de son enfant durant un match important

Comme dernière source de stress vécue au courant de la saison sportive 2019-2020, Nadia avait vécu du stress en lien avec l'exécution de la performance de son enfant durant un match important, soit durant les parties pour gagner la coupe en fin de saison. Elle souhaitait que son enfant fasse bien lors de ces parties plus importantes et cela lui causait du stress : « On ne veut pas qu'il fasse d'erreur pour faire perdre l'équipe si on veut [en parlant d'un match important]. Le stress monte à ce niveau-là, surtout quand tu vois qu'ils le remettent tout le temps sur le jeu ». Comme solution pour essayer de se soulager et de diminuer temporairement son stress, Nadia encourageait l'équipe : « Quand ça été la coupe j'ai crié [pour encourager pendant le match de son enfant]. Crier ça libère un peu le stress ».

En conclusion, Nadia avait réussi à gérer son stress en utilisant : (a) la communication avec les entraîneurs pour tenter de trouver une solution à sa source de source reliée à l'intégration sociale de son fils; (b) l'organisation et la planification pour gérer son stress relié à la conciliation du sport avec les activités familiales;

(c) l'évitement pour contrôler sa source de stress reliée aux commentaires des autres parents; (d) la communication encore, mais pour comprendre le problème en lien avec les risques de blessures et finalement, (e) les encouragements pour diminuer son stress relié à l'exécution de la performance de son enfant durant un match important. Elle n'avait toutefois pas utilisé de stratégie pour son stress relié aux transitions.

1.7 Participant 7 (Karine)

Karine est la maman d'une gymnaste de niveau senior. Plus jeune, Karine avait pratiqué du patinage artistique de niveau senior également. Elle a aussi de l'expérience en tant qu'entraîneur de patinage artistique. Durant la saison 2019-2020, Karine n'assistait pas aux entraînements mais assistait toujours aux compétitions. Les sources de stress qu'elle a vécues durant cette saison sont le sentiment d'impuissance par rapport à son enfant, l'anticipation de la déception de son enfant et l'intégration sociale de son enfant.

1.7.1 Sentiment d'impuissance par rapport à son enfant

Karine avait expliqué avoir vécu une première source de stress, mais un peu avant la saison 2019-2020. Dans le passé, sa fille avait vécu un blocage en compétition par rapport à une figure dans sa routine de gymnastique. Sa fille restait figée et ne voulait pas exécuter cette figure. Karine se sentait donc impuissante par rapport à son enfant et ceci était une source de stress importante pour elle : « Peut-être qu'il y avait une forme de stress aussi, de dire je n'aime pas la voir souffrir là-dedans [en lien avec sa fille qui avait un blocage et de voir qu'elle ne pouvait rien faire pour l'aider] ».

À ce moment, elle avait utilisé la communication pour diriger sa fille vers une spécialiste en préparation mentale : « Quelqu'un qui a des outils pour l'aider et qui était capable de lui donner des outils et d'en donner à l'entraîneur. J'avais trouvé cela intéressant [en parlant de l'aide qu'elles étaient allées chercher] ».

1.7.2 L'anticipation de la déception de son enfant

Durant la saison 2019-2020, Karine avait vécu du stress à chaque compétition de sa fille, peu importe l'importance de la compétition. Son stress vécu était en lien avec l'anticipation de la déception de sa fille. Elle craignait que sa fille soit déçue et souhaitait seulement qu'elle soit contente de sa performance : « Ce que je n'ai pas le goût, c'est qu'elle sorte de là déçue d'elle parce que ça n'a pas bien été ou parce qu'elle a l'impression qu'elle n'a pas fait comme elle est capable ».

Pour tenter de diminuer cette source de stress présente à chaque compétition, Karine utilisait deux stratégies. La première était de trouver du positif aux performances de sa fille : « Miser sur les éléments positifs [après une performance de son enfant] ». La seconde stratégie était de communiquer en encourageant sa fille après une performance : « Essayer de trouver les bons mots [pour encourager son enfant] ».

1.7.3 L'intégration sociale de son enfant

Comme dernière source de stress survenue durant la saison 2019-2020, Karine avait vécu du stress lorsqu'un conflit était arrivé entre des gymnastes, incluant sa fille : « Je dirais qu'on a eu un moment donné un autre stress, mais c'est parce qu'il y avait un conflit entre des gymnastes, ma fille avec une autre ». Elle n'avait pas aimé cette

situation, car elle trouvait cela désagréable à vivre et surtout ne souhaitait pas voir son enfant souffrir de cela.

Comme stratégie employée, elle avait misé sur la communication avec les gens concernés par ce conflit afin de trouver une solution : « La stratégie a été de discuter avec les gens impliqués et amener les gens à discuter aussi [en parlant des gymnastes impliquées dans le conflit en plus d'impliquer la direction du Sport-études pour régler le problème] ». Ils étaient donc parvenus à trouver une façon de régler ce conflit. D'un autre côté, Karine avait aussi utilisé la communication à la maison avec son enfant afin de mieux comprendre le problème et comment son enfant se sentait : « En parler beaucoup à la maison aussi pour essayer de comprendre et de l'appuyer là-dedans [en lien avec le conflit survenu] ». La communication avait donc été la clé pour mieux gérer cette source de stress.

En résumé, Karine avait dirigé son enfant vers une spécialiste pour diminuer son stress relié à son sentiment d'impuissance, essayé d'encourager et de trouver du positif aux performances de sa fille pour son stress relié à l'anticipation de la déception de sa fille et utilisé la communication dans le but de comprendre le problème et de trouver une solution pour pallier le stress de l'intégration sociale de sa fille et du conflit survenu durant la saison sportive 2019-2020.

1.8 Participant 8 (Lucie)

Lucie est la maman de deux filles évoluant dans le sport, soit une en Sport-études natation et la plus jeune en athlétisme. Lors de la saison sportive 2019-2020 sa plus vieille était en secondaire trois, profil natation compétitif AA et la plus jeune était en sixième année et faisait des courses à obstacles. Plus jeune, Lucie avait déjà pratiqué la

natation récréative. Durant la saison sportive 2019-2020, Lucie assistait occasionnellement aux entraînements de ses filles et était toujours présente lors des compétitions. Durant cette saison, elle a vécu différents types de stress, soit : (a) l'exécution de la performance de ses filles; (b) l'anticipation de la déception de ses enfants; (c) la conciliation du sport avec les activités familiales; (d) le stress relié à une blessure et (e) la pandémie.

1.8.1 L'exécution de la performance de son enfant

Durant la saison sportive 2019-2020, Lucie vivait du stress lorsque ses filles compétitionnaient. À chaque compétition, cela suscitait du stress par rapport à l'exécution de leur performance : « Les compétitions vont m'amener à me demander est-ce qu'elles vont bien performer et est-ce qu'elles vont réussir leurs objectifs [en parlant du stress en compétition] ». Lucie ne mettait pas de pression par rapport aux médailles, mais elle ressentait du stress par rapport à leur performance puisqu'elle les voyait travailler fort.

Afin de diminuer son stress, Lucie tentait d'orienter ses pensées différemment, c'est-à-dire en voyant les retombées positives : « On essaie de rester le plus positif possible ». Par exemple, après une performance où l'un de ses enfants n'avait pas atteint son objectif de performance, elle essayait de trouver des points positifs de sa performance globale.

1.8.2 L'anticipation de la déception de son enfant

Toujours relié aux compétitions de ses filles, Lucie vivait du stress lors des compétitions par rapport à l'anticipation de la déception de ses enfants : « C'est certain

qu'elles, en tant qu'athlètes, se mettent des barres qui sont très hautes au lieu d'y aller avec un petit peu par petit peu, elles y vont une grande marche, mais en fait il faut qu'elles se donnent une chance aussi ». Après une performance, lorsqu'elle regardait son enfant sortir de la piscine par exemple, elle vivait du stress car elle craignait qu'elle soit déçue de sa performance en raison des attentes élevées de sa fille.

Pour tenter de diminuer un peu ce stress, Lucie utilisait deux stratégies. La première, concernait la communication avec ses enfants afin de fournir une solution, c'est-à-dire qu'elle parlait avec ses enfants pour donner des conseils : « Moi je pense que la communication c'est cela qui aide vraiment [...] souvent après réflexion elles se rendent compte que ce n'est pas fou ce que l'on a dit [les recommandations et conseils des parents] et ça fait réfléchir ». La seconde stratégie, elle essayait d'orienter ses pensées vers le positif en misant sur les retombées positives : « La stratégie on l'a similairement avant et après. On essaie toujours de rester positif en fait [...] et ce n'est pas grave si le temps que tu voulais tu ne l'as pas, tu vas performer une autre fois et on y va une à la fois ». Elle orientait donc ses pensées et son monologue intérieur vers le positif en plus de trouver des solutions pour aider ses enfants plutôt que de voir le négatif.

1.8.3 Conciliation du sport avec les activités familiales

Une troisième source de stress qui était récurrente était par rapport à la conciliation du sport avec les activités familiales. En effet, les horaires d'entraînement pouvaient devenir un casse-tête et avoir un impact sur le reste de la famille : « Quand ça finit à 17 h et que tu arrives à la maison, tu n'as pas nécessairement toujours ton repas de prêt et moi, j'ai une plus jeune qui était au primaire donc ça amène des devoirs, leçons et tout ça [en parlant du stress occasionné par la gestion de l'horaire] ».

Puisque cette source de stress n'était pas nouvelle de la saison sportive 2019-2020, Lucie avait déjà une stratégie mise en place qui l'aidait beaucoup, soit l'organisation et la planification efficace de son horaire : « On fait du covoiturage entre athlètes [solution trouvée avec d'autres parents pour sauver du temps] ». En étant organisée ainsi, Lucie avait certains soirs où elle ne devait pas s'occuper du transport et cela lui libérait beaucoup de temps en plus de la libérer de son stress.

1.8.4 Blessures potentielles de son enfant

Une source de stress survenue durant la saison sportive 2019-2020 était par rapport aux blessures. En effet, sa plus vieille avait eu une blessure et cela nécessitait beaucoup de suivis et de gestion. Sa fille avait hâte de reprendre l'entraînement régulier, mais Lucie devait s'assurer qu'elle était rétablie. Il y avait beaucoup de suivis et de traitements pour l'aider dans sa convalescence, ce qui ajoutaient du stress dans la gestion d'horaire. « Je dirais une blessure de ma fille en natation [en parlant d'une source de stress] [...] tout agencer l'horaire, c'est de l'adaptation et de la gestion de temps ». La blessure causait donc du stress par rapport à toute l'organisation reliée à celle-ci.

Comme stratégie utilisée, Lucie avait utilisé la communication avec sa fille et son entraîneur dans le but de trouver une solution, c'est-à-dire pour organiser la gestion et les remplacements des entraînements manqués : « Communiquer le plus possible avec son entraîneur pour essayer de voir quel entraînement elle peut remplacer par un autre [pour trouver une solution pour les entraînements manqués] ».

1.8.5 Pandémie

Finalement, comme dernière source de stress survenue au courant de la saison sportive 2019-2020, Lucie avait été très affectée par la pandémie, c'est-à-dire que son

niveau de stress augmentait en voyant ses filles malheureuses : « De voir mes enfants qui sont tristes parce qu'elles ne peuvent pas pratiquer leur sport, elles ne peuvent pas aller à l'école, elles ne pouvaient pas voir leurs amis non plus et avoir un peu de social aussi, cela a mis vraiment un stress supplémentaire ».

Afin de gérer cette source de stress, Lucie avait misé sur la communication avec ses enfants dans le but de comprendre le problème, soit en discutant avec ses filles pour mieux communiquer et exprimer leurs émotions : « Mon conjoint et moi, nous sommes assez ouverts à la discussion avec nos enfants et nous essayions d'en parler le plus possible [en parlant de la pandémie où ils utilisaient la communication pour parler de leurs émotions] ».

En conclusion, Lucie avait utilisé différentes stratégies de gestion du stress en fonction de ses sources de stress. Elle avait misé sur le positif autant pour l'anticipation de la déception de ses enfants que pour l'exécution de leurs performances, utilisé une bonne planification et organisation afin de diminuer sa charge de stress en lien avec la conciliation des activités familiales et du sport de ses enfants et finalement utilisé la communication avec ses filles pour diminuer plusieurs sources de stress. Cette dernière stratégie avait été utilisée pour réduire son stress relié à l'anticipation de la déception de ses filles en essayant de trouver des solutions, aux blessures en trouvant des solutions au niveau de l'horaire d'entraînement et à la pandémie en misant sur la communication afin de mieux comprendre les émotions de ses filles.

1.9 Participant 9 (Anne)

Anne est la mère d'une athlète en gymnastique en programme Sport-études au secondaire de niveau JO8. Plus jeune, Anne a pratiqué : (a) le soccer; (b) le ski; (c) le

basketball et (d) le volleyball. Son plus haut niveau dans le sport a été au niveau collégial pour le soccer. Elle dit n'avoir assisté qu'occasionnellement aux entraînements, mais toujours aux compétitions. Anne a vécu deux principales sources de stress tout au long de la saison sportive 2019-2020 soit les risques de blessures ainsi que l'exécution de la performance de sa fille en compétition dans différents contextes.

1.9.1 Blessures potentielles de son enfant

Puisque Anne n'assistait pas vraiment aux entraînements, elle vivait du stress principalement lors des compétitions. À chaque compétition, il y avait donc un stress récurrent, soit le risque de blessure pour sa fille : « Les stress que moi je vis envers ce sport-là c'est plus au niveau des dangers, des mouvements dangereux [en parlant du risque de blessure] ».

Afin de contrôler son stress, Anne utilisait l'évitement : « Par exemple à la poutre quand ils font des mouvements, la poutre ou bien les barres, moi je ne regarde pas parce que ça me stresse trop. Je fais juste me virer, je ferme les yeux et à la seconde que termine ce mouvement-là je regarde à nouveau ».

1.9.2 L'exécution de la performance de son enfant

La seconde source de stress chez Anne était également reliée aux compétitions. À toutes les compétitions durant la saison 2019-2020, Anne vivait un stress relié à la performance de sa fille. Elle souhaitait que sa fille performe et réussisse bien ses mouvements aux appareils : « Je dirais aussi pendant les compétitions, c'est plus un stress : est-ce qu'elle va réussir ces mouvements-là ».

Tout comme pour la première source de stress, Anne utilisait l'évitement comme stratégie. Elle sortait parfois de la salle pour éviter la source de stress ou elle utilisait la distraction en faisant autre chose : « Parfois, je regarde autre chose sur mon téléphone, je lis les nouvelles, je vais voir sur Facebook ou juste quelque chose pour détourner un peu mon attention, mes pensées, je vais faire autre chose ».

1.9.3 L'exécution de la performance de son enfant durant une compétition importante

Bien qu'à chacune des compétitions de la saison Anne avait vécu du stress, le niveau de stress augmentait lors des compétitions de qualification. Après les deux premières compétitions de l'année, Anne avait donc vu son niveau de stress augmenter : « Je dirais que lorsque l'on arrive à ces compétitions-là [les compétitions plus importantes, comme les qualifications], le stress monte encore plus ».

Anne avait utilisé la même stratégie pour ces compétitions, soit l'évitement. Son évitement pouvait même parfois aller jusqu'à ne pas se présenter à une compétition : « Afin d'éviter qu'elle ressente mon stress parfois je n'y vais pas ».

En résumé, Anne avait utilisé comme stratégie l'évitement pour ces trois sources de stress vécues durant la saison sportive 2019-2020 de sa fille en lien avec le risque de blessure, l'exécution de sa performance et l'exécution de sa performance lors des compétitions de qualifications.

1.10 Participant 10 (Julie)

Julie est la maman d'un garçon dans la catégorie U14 en ski alpin. Son enfant est à un niveau assez élevé et il était parmi le top cinq dans la catégorie U14 durant la saison sportive 2019-2020. Plus jeune, Julie a pratiqué la gymnastique, le vélo et la natation, mais de façon plus récréative. Durant la saison sportive 2019-2020, elle assistait souvent aux entraînements en plus d'être toujours présente aux compétitions. Julie a vécu du stress principalement durant les compétitions en lien avec l'exécution de la performance de son enfant, mais également par rapport aux risques de blessures. En plus du stress vécu lors des compétitions, Julie a vécu du stress par rapport aux ressources matérielles nécessaires pour la pratique du sport de son fils, à l'attente des résultats après une performance en compétition et à la pandémie.

1.10.1 Ressources : équipement

Comme première source de stress survenue durant la saison sportive 2019-2020, Julie avait vécu du stress par rapport aux ressources nécessaires au bon déroulement de la saison de son fils. Tout d'abord, elle ressentait du stress par rapport à tout l'équipement nécessaire : « Au moment que la saison commence, il n'y a pas nécessairement un stress, mais plus une frénésie d'avoir l'ensemble des équipements, d'avoir les vêtements qui sont adaptés, donc ce n'est pas un stress mais plus une frénésie et la frénésie que la saison débute ». Ce n'était pas nécessairement une source de stress très importante, mais cela demeurait toutefois présent en début de saison. Julie n'utilisait pas de stratégie pour gérer cette première source de stress, considérant que ce n'était pas majeur.

1.10.2 Ressources : conditions météorologiques

Toujours en début de saison et en lien avec les ressources pour permettre la saison de ski alpin, Julie vivait un petit stress par rapport aux conditions météorologiques. Julie espère toujours qu'il y aura de la neige pour permettre à son enfant de bien débuter sa saison sportive : « D'avoir de la neige aussi [en parlant d'une source de stress en début de saison, puisque c'est un élément essentiel à leur sport] ». Encore une fois, Julie n'utilisait pas de stratégie de gestion du stress pour gérer cette source de stress en lien avec les ressources nécessaires au sport de son fils.

1.10.3 L'exécution de la performance de son enfant

Une fois la saison sportive 2019-2020 amorcée et les compétitions arrivées, Julie avait fait face à d'autres sources de stress. À chaque compétition de ski, Julie vivait du stress en lien avec la performance de son fils. Avant et pendant une compétition, elle désirait que son fils ait du plaisir et qu'il complète bien sa course : « Le stress vient aussi du fait que quand ils partent une course il est à risque d'accrocher une « gate », de tomber, de ne pas compléter [sa descente] donc cela amène toujours son lot d'émotions ».

Pour essayer de diminuer cette source de stress, Julie utilisait deux stratégies de gestion du stress avant la compétition. Premièrement, elle s'assurait que son fils soit prêt à temps en utilisant une bonne planification et organisation de son temps. En s'assurant que son fils ait suffisamment de temps, puisqu'elle savait qu'il aimait arriver tôt, ceci venait diminuer le stress de Julie : « Pour éviter d'être stressée, il y a la planification du temps le matin pour s'assurer que nous avons suffisamment de temps pour partir tôt ». Deuxièmement, Julie utilisait l'évitement en se changeant les idées. En mettant de la musique dans sa voiture pour se rendre à la compétition, ceci venait

diminuer son stress puisqu'elle pensait à autre chose : « On met de la musique [dans la voiture pour se rendre à la compétition] puis on chante donc ça aussi c'est une stratégie pour diminuer le stress. Cela évite de penser à ce qui s'en vient ».

1.10.4 Blessures potentielles de son enfant

Toujours en lien avec les compétitions, Julie ressentait du stress à chaque compétition par rapport au risque de blessures que son fils pourrait avoir durant une course de ski : « Quand arrive son tour, quand son dossard s'en vient, il y a toujours des espèces de petits papillons qui s'installent à l'intérieur de moi. Tout ce que je veux c'est qu'il ne se fasse pas mal ». Malheureusement Julie n'avait pas vraiment de stratégie pour gérer cette source de stress. Le stress était toujours présent lorsque c'était le tour de son fils, mais une fois que la descente était terminée et qu'il franchissait la ligne d'arrivée le stress redescendait.

1.10.5 Attente des résultats

Une fois les descentes complétées en compétition, Julie ressentait également du stress par rapport à l'attente des résultats. En effet, Julie pouvait vivre une frénésie en lien au classement de son fils par rapport aux autres skieurs de sa catégorie : « C'est plus une frénésie par exemple, s'il a fait une super bonne performance, comment il va se situer par rapport aux autres ». Ainsi, dans le cas d'une bonne performance de son fils, Julie ressentait donc du stress puisqu'elle espérait un bon classement pour son fils comparativement aux compétiteurs de sa catégorie. Lorsque ce moment arrivait, Julie n'utilisait pas de stratégie particulière pour gérer cette source de stress.

1.10.6 Pandémie

Finally, during the 2019-2020 sports season, Julie was confronted with a last source of stress. After the stress of resources and competitions passed, Julie had to face an unexpected stress. For Julie, she had to face the pandemic during a competition and lived with anxiety due to the announcement of the situation to her son: « I was under stress at that moment, of anxiety, especially of having to manage the disappointment that the event be cancelled [due to the pandemic] ». She knew her son was going to experience a disappointment so this was creating a stress for which Julie felt powerless to manage. She had no strategy to deal with this.

In conclusion, Julie had few strategies to deal with these different sources of stress reported. She used organization and planning as well as avoidance to better manage her stress related to the execution of her son's performance in competition. However, she had no specific strategy for her other sources of stress: (a) the equipment to have at the beginning of the year; (b) the meteorological conditions for her son to practice his sport; (c) the risk of injuries that her son faces in competition; (d) the expectation of results after a competition and (e) the pandemic and the disappointment that it was causing.

1.11 Participant 11 (Caroline)

Caroline is the mother of an artistic gymnast competing at the provincial JO6 level. Younger, Caroline practiced gymnastics, swimming and artistic skating. During the 2019-2020 sports season, Caroline never attended trainings but was always present at competitions. She primarily experienced stress related to the social integration of her child, the anticipation of her daughter's disappointment and the pandemic.

1.11.1 Intégration sociale de son enfant

En début de saison 2019-2020, Caroline avait eu à faire face à une source de stress, soit par rapport à l'intégration sociale de sa fille. Il y avait souvent des tensions et des relations qu'elle disait plus difficiles entre les athlètes et parfois même avec les entraîneurs, donc ceci engendrait du stress pour Caroline. Elle devait composer avec cela et ne trouvait pas cette situation toujours facile : « Il y a quand même souvent des tensions entre les athlètes, entre athlètes et entraîneurs ou les athlètes entre elles [en parlant du stress que ces tensions ont engendré]. Et après ça, de savoir comme membre du conseil d'administration (CA) de le gérer aussi [les conflits entre athlètes] ».

Afin de gérer cette source de stress, Caroline avait utilisé la communication avec les autres membres du CA dans le but de trouver une solution. Puisqu'elle était membre du CA, elle communiquait le plus possible avec les autres pour trouver des solutions : « Le dialogue [en parlant de stratégie] [...], elle sait [sa fille] que je vais appeler la coordonnatrice et que je vais parler avec d'autres membres du CA et on va voir comment on va adresser le problème ». En agissant ainsi, son niveau de stress était diminué.

1.11.2 Anticipation de la déception de son enfant

Comme autre source de stress durant la saison sportive 2019-2020, Caroline vivait souvent du stress en lien avec l'anticipation de la déception de sa fille. Sa fille vivait du stress par rapport au risque de blessures puisqu'elle en a eu plusieurs qui l'empêchaient de performer dans le passé. Pour Caroline, ce n'était pas la crainte qu'elle se blesse, mais plus qu'elle vive une déception lors des compétitions. Les résultats n'étaient pas une source de stress, mais elle espérait toujours que la gymnastique procure de la joie chez sa fille : « En fait moi mon stress comme parent, c'est toujours que mon enfant soit déçue ».

Afin de mieux contrôler cette source de stress, Caroline avait utilisé la communication dans le but de diriger sa fille vers une spécialiste en physiothérapie. En faisant voir cette spécialiste à son enfant, elle pouvait se sentir plus en sécurité et vivait moins de stress. Sachant que son enfant était plus en confiance, ceci venait diminuer le stress de Caroline : « c'est justement d'aller me chercher des stratégies pour désamorcer son stress [à son enfant] comme la physiothérapeute ». En faisant voir à son enfant une spécialiste, ceci venait diminuer son stress comme parent puisqu'elle savait que son enfant avait les outils nécessaires pour faciliter son rétablissement et pour revenir au jeu.

1.11.3 Pandémie

Comme dernière source de stress survenue durant la saison sportive 2019-2020, il s'agissait de la pandémie. La pandémie avait créé du stress, c'est-à-dire lorsqu'elle voyait que son enfant était affectée par cela : « Je vous dirais que dans tout le stress global que cette pandémie-là a engendré, c'est sûr que c'était un petit stress par rapport à tout le reste [stress de voir son enfant affecté par cela] ». Cependant, puisque sa fille arrivait à tout de même bien vivre cela et que la pandémie avait de plus gros impacts sur d'autres sphères de la vie, Caroline n'avait pas été trop affectée par cela et elle n'avait pas eu à utiliser des stratégies d'adaptation précises.

En conclusion, Caroline avait réussi à maîtriser son stress en utilisant principalement la communication, soit pour trouver des solutions en lien avec le stress de l'intégration sociale et des relations interpersonnelles de sa fille ainsi que pour diriger sa fille vers une spécialiste, permettant à sa fille de diminuer son stress et par le fait même le sien relié à l'anticipation de la déception de sa fille. Elle n'avait toutefois pas employé de stratégies pour gérer le stress de la pandémie.

1.12 Participant 12 (Patrick)

Le dernier participant, Patrick, a une fille qui pratiquait le volleyball de niveau collégial AAA. Plus jeune, Patrick avait lui-même joué au volleyball collégial AAA en plus d'avoir pratiqué d'autres sports comme le hockey et le badminton. Il a également déjà été entraîneur de volleyball. Il s'agit donc d'un sport qu'il connaît bien. Patrick assistait souvent aux entraînements et toujours aux compétitions. Durant la saison sportive 2019-2020, il a vécu du stress principalement lorsque sa fille a connu une baisse de motivation. Son stress était donc relié : (a) à l'anticipation de la déception de son enfant; (b) à l'exécution de la performance de son enfant; (c) au sentiment d'impuissance par rapport à son enfant et (d) aux répercussions de l'attitude de son enfant sur le climat familial.

1.12.1 Anticipation de la déception de l'enfant

Au courant de la saison sportive 2019, Patrick avait vécu du stress tout au long de la saison, particulièrement lors des parties de volleyball et les jours suivants. Sa fille était à sa deuxième année collégiale et Patrick avait trouvé difficile de voir qu'elle avait une baisse de motivation. En la voyant ainsi, il redoutait la déception de sa fille à plus long terme si elle n'atteignait pas ses objectifs : « C'était toujours le stress de savoir si ton enfant va être malheureux parce qu'il n'a pas atteint son objectif ».

Afin de soutenir son enfant, Patrick avait utilisé certaines stratégies de gestion du stress comme la communication avec sa fille pour mieux comprendre le problème : « On va plus être là comme parent et de l'écouter, pas rien dire ». En plus d'offrir son écoute pour mieux comprendre sa fille, Patrick avait également utilisé la communication, mais dans le but de diriger sa fille vers son entraîneur : « On essayait moins de jouer le rôle de coach [...] et de la rediriger vers son coach ». Finalement,

comme dernière stratégie employée pour cette source de stress, Patrick avait également choisi l'évitement en essayant de se détacher afin de ne pas mettre de la pression involontaire sur sa fille : « Moi, j'essaie d'être un peu plus neutre et de me détacher et peut-être lui enlever un peu de pression ».

1.12.2 L'exécution de la performance de son enfant

Toujours lors de parties de volleyball de sa fille, Patrick vivait également une autre source de stress, soit l'exécution de la performance de celle-ci. La performance n'était pas un enjeu pour lui, il souhaitait qu'elle performe bien simplement pour atteindre ses objectifs à elle : « Chaque match que l'on allait la voir nous étions très stressés car on voulait qu'elle performe, mais pas pour nous, faut qu'elle le fasse pour elle. Il faut qu'elle retire une satisfaction, elle performe et elle veut faire sa place du côté universitaire ».

Tout comme pour la première source de stress, Patrick utilisait les mêmes moyens soit la communication pour comprendre sa fille, la communication pour diriger sa fille vers son entraîneur et l'évitement en tentant de se détacher de ses performances pour lui enlever de la pression.

1.12.3 Sentiment d'impuissance par rapport à son enfant

Une autre source de stress vécue durant la saison sportive 2019-2020 était le sentiment d'impuissance par rapport à son enfant. Pour Patrick, cela était une source de stress de sentir qu'il ne pouvait pas aider son enfant : « Tu veux l'aider [en parlant de son enfant et de vouloir l'aider à atteindre son objectif], mais tu es comme un peu démuni car ce n'est pas nous autres qui est sur le terrain ».

Afin de pallier cette source de stress, Patrick avait misé sur la communication sous différentes formes. Premièrement, il avait utilisé la communication dans le but de diriger sa fille vers un spécialiste en préparation mentale : « Ils ont accès à plein de ressources. Donc on disait : va voir une psychologue sportive, va jaser avec ». Deuxièmement, il avait tenté la communication avec sa fille pour mieux comprendre le problème : « Tu jases de cela, tu lui demandes si elle aime encore cela le volleyball, c'est tu ça que tu veux faire, pourquoi tu n'as pas la motivation, c'est d'essayer de comprendre tout cela ». Finalement, il avait utilisé la communication pour diriger sa fille vers son entraîneur : « On disait parles-en à ton entraîneur, essaie de trouver des solutions avec [afin de rediriger son enfant vers son entraîneur et ne pas s'en mêler] ».

1.12.4 Répercussion de l'attitude de son enfant sur le climat familial

Finalement, Patrick avait vécu une dernière source de stress tout au long de la saison sportive 2019-2020, soit les répercussions de l'attitude de sa fille sur le climat familial. En effet, l'humeur de sa fille pouvait impacter les autres membres de la famille et ceci créait un stress chez Patrick puisqu'il ne savait jamais comment sa fille allait réagir : « Cela a été une source de stress pour toute la famille je dirais [en lien avec la motivation et le niveau d'effort de son enfant] parce que nous avons quand même deux autres enfants donc ça faisait des soupers animés ».

Pour diminuer ce stress, Patrick avait décidé d'utiliser l'évitement, soit en évitant de parler de volleyball à certains moments : « On ne se parle plus de volleyball aux repas, on minimise le temps qu'on parle de volleyball parce que ça revenait toujours sur les mêmes affaires ».

En conclusion, Patrick avait utilisé différentes stratégies pour gérer ses sources de stress. Il avait utilisé la communication pour mieux comprendre le problème ainsi que pour diriger sa fille vers son entraîneur afin de diminuer ses sources de stress reliées à l'anticipation de la déception de sa fille, à l'exécution de la performance et au sentiment d'impuissance par rapport à son enfant. Il avait également utilisé l'évitement pour les sources de stress reliées à l'anticipation de la déception de sa fille, à l'exécution de la performance et aux répercussions de l'attitude de sa fille sur le climat familial. Finalement, il avait aussi utilisé la communication afin de diriger sa fille vers une spécialiste en psychologie sportive pour diminuer son stress relié au sentiment d'impuissance par rapport à sa fille.

2. LES SOURCES DE STRESS ET STRATÉGIES D'ADAPTATION LES PLUS RAPPORTÉES PAR LES PARENTS D'ATHLÈTES

Pour donner suite à la présentation des 12 cas, cette section présente les résultats au regard des objectifs de la présente étude. Tout d'abord, le premier objectif était de rendre compte des différentes sources de stress vécues par des parents d'athlètes en phase de spécialisation et d'investissement. Ensuite, le second objectif était de décrire les stratégies d'adaptation à ces sources de stress utilisées par des parents d'élèves-athlètes. Les sources de stress les plus rapportées par les 12 parents ainsi que les stratégies d'adaptation sont donc présentées. Des tableaux à double entrées sont présentés pour bien illustrer ces sources de stress et stratégies d'adaptation utilisées par chaque parent. Finalement, cette section fait également l'état d'une comparaison entre les résultats obtenus par cette étude et les conclusions de la littérature scientifique.

Dans la littérature scientifique et dans le modèle transactionnel du stress de la Lazarus et Folkman adapté aux parents d'athlètes décrit dans le deuxième chapitre, les

sources de stress auxquelles les parents d'athlètes font face sont séparées en trois principales catégories soit le stress compétitif, le stress organisationnel et le stress développemental (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014; Knight et Holt, 2013a; Knight et Holt, 2013b; Neely *et al.*, 2017). Une quatrième catégorie avait été ajoutée, soit la catégorie « autre » pour laisser place à d'autres sources de stress. Les extraits des entrevues étaient tous classables parmi les catégories de ce modèle, ce qui a permis une première analyse de type déductive (Oliver, 1998; Polkinghorne, 2003), soit de regrouper en catégories à partir du modèle existant les sources de stress rapportées par les parents.

Pour ce qui est des stratégies d'adaptation, dans la littérature, elles sont classées en deux principales catégories soit les stratégies centrées sur le problème et les stratégies centrées sur les émotions (Lazarus et Folkman, 1984). Une catégorie avait été ajoutée à mon modèle, soit les stratégies d'évitement (Nicholls et Polman, 2007). L'analyse déductive, en suivant le modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman adapté aux parents d'athlètes, a donc été utilisée initialement. Cependant, comme il y avait des extraits qui pouvaient se retrouver à la fois dans deux catégories, les catégories ont été redéfinies pour mieux rendre exclusif les différents extraits. L'analyse inductive a donc complété l'analyse déductive pour laisser émerger trois nouvelles catégories et remplacer les autres initialement identifiées. Voici les nouvelles catégories utilisées pour classer les stratégies : les stratégies centrées sur le parent, les stratégies de communication et aucune stratégie. La dernière catégorie, soit « aucune stratégie », est utilisée lorsque les parents n'utilisent pas de stratégie précise. Ce sont donc ces trois nouvelles catégories qui ont été utilisées pour le classement des extraits tirés des entretiens avec les 12 parents participant à cette étude. La figure 3 illustre ce modèle transactionnel du stress adapté avec les modifications dans les catégories de stratégies d'adaptation.¹² Dans ce chapitre, nous ferons références à ces nouvelles catégories.

¹² Voir les modifications en orange sur la figure 3.

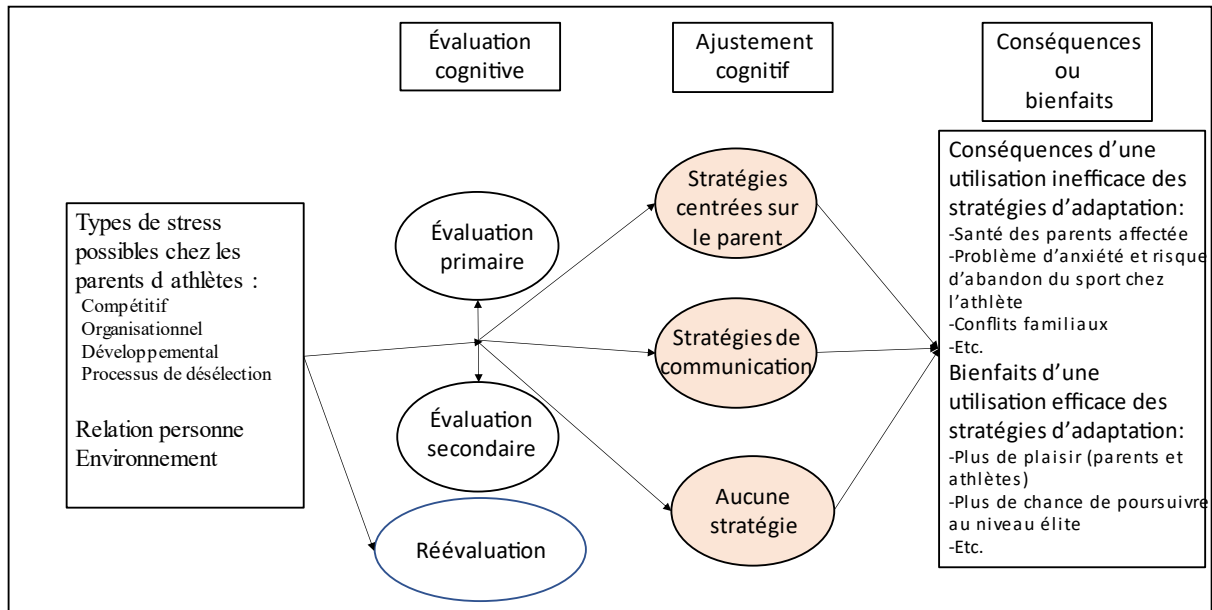


Figure 3. Modèle transactionnel du stress adapté avec les nouvelles catégories de stratégies d'adaptation.

2.1 Stress compétitif

À la lumière des récits racontés par les 12 parents d'athlètes, quatre principales sources de stress compétitif ont été rapportées par un minimum de trois parents :

- l'anticipation de la déception de son enfant (parents 2, 3, 4, 7, 8, 11 et 12);
- l'exécution de la performance de son enfant (parents 2, 3, 8, 9, 10 et 12);
- l'exécution de la performance de son enfant durant une compétition importante (parents 3, 5, 6 et 9) et
- le sentiment d'impuissance face à son enfant (parents 1, 7 et 12).

Les stratégies d'adaptation les plus rapportées en lien avec l'anticipation de la déception de son enfant sont : (a) l'activité physique (parents 2 et 4); (b) voir les

retombées positives (parents 7 et 8); (c) l'évitement (parents 4 et 12); (d) les encouragements (parents 3 et 7) et (e) la communication dans le but de trouver une solution (parents 3 et 8). Pour le stress relié à l'exécution de la performance de son enfant, on constate que c'est l'évitement qui a été majoritairement rapporté, c'est-à-dire par trois parents (parents 9, 10 et 12). La stratégie la plus rapportée pour contrer le stress relié à l'exécution de la performance de son enfant durant une partie importante est d'encourager son enfant, stratégie rapportée par deux parents (parents 3 et 6). Finalement, pour le sentiment d'impuissance face à son enfant, une stratégie a été rapportée par les trois parents vivant ce type de stress, soit d'orienter leur enfant vers un spécialiste (parents 1, 7 et 12).

Dans le tableau 2, on peut voir les sources de stress compétitif de chaque parent ainsi que la ou les stratégies utilisées pour chacune de ces sources de stress. Les numéros représentent chaque participant de l'étude, soit d'un à 12. Lorsqu'il y a plus d'une stratégie par rapport à une source de stress, il faut lire les numéros de haut en bas.

Tableau 2

Mise en relation du stress compétitif et des stratégies d'adaptation des participants

Stress compétitif	Stratégies centrées sur le parent								Stratégies de communication									
	Activité physique	Mode de vie calme	Respiration	Monologue intérieur	Relativiser l'importance d'une compétition	Rester dans le moment présent	Voir les retombées positives	Être plus permissif	Faire confiance à son enfant	Organisation et planification efficace	Évitement	Interagir avec autrui	Encourager	Communication dans le but de comprendre	Communication dans le but de trouver une solution	Orienter vers un spécialiste	Diriger vers son entraîneur	Aucune stratégie
S.C.1. Performance sportive de l'enfant																		
S.C.1.1 Anticipation de la déception de l'enfant	2. 4.	2.	4.	4.	3.	7. 8.			4.	4. 12.	4. 7.	3. 12.	3. 8.	11.	12.			
S.C.1.2 Exécution de la performance de son enfant	2.	2.		3.	8.	10.	9. 10. 12.		3.	12.	3.		12.					
S.C.1.3 Exécution de la performance de son enfant pendant une compétition ou un match important				5.	3.	5.	5.	9.	3.	5. 6.	3.							
S.C.1.4 Exécution de la performance de son enfant lors des sélections									4.									
S.C.1.5 Attente des résultats																		10
S.C.2. Autrui : les autres parents	4.	4.	4.					4. 6.	4.									
S.C.3. Soi-même : sentiment d'impuissance par rapport à son enfant												12.		1.	12. 7. 12.			

2.1.1 *L'anticipation de la déception de son enfant*

La source de stress la plus rapportée dans la catégorie du stress compétitif est l'anticipation de la déception de son enfant. Sept parents ont mentionné avoir vécu ce type de stress. Le niveau de stress vécu en lien avec l'anticipation de la déception de son enfant, variait d'un parent à l'autre. En effet, certains disaient être « peu stressé » tandis que pour d'autres cela pouvait aller à un niveau « très stressé ». On retrouve deux hommes parmi les sept parents et tous les deux avaient un niveau de stress de quatre sur cinq, c'est-à-dire étant « stressé ». Pour les cinq femmes, leur niveau variait de deux à cinq sur cinq, c'est-à-dire de « peu stressé » à « très stressé ». Dans la littérature scientifique, on retrouve une source de stress assez similaire à celle-ci, c'est-à-dire l'état d'esprit de l'enfant et les conséquences du résultat d'une compétition (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). Ce résultat dans cette étude vient donc appuyer ce qui était déjà présent dans la littérature.

Au niveau des stratégies d'adaptation au stress, 13 stratégies furent évoquées et seulement cinq de ces stratégies sont mentionnées par deux parents. Toutes les autres stratégies sont évoquées par un seul parent. Ceci indique que les stratégies d'adaptation sont très variables d'un parent à l'autre. Les parents ont principalement utilisé des stratégies centrées sur le parent, c'est-à-dire l'activité physique, voir les retombées positives et l'évitement. Deux autres stratégies furent utilisées dans la catégorie des stratégies de communication soit les encouragements et la communication dans le but de trouver une solution.

2.1.2 *L'exécution de la performance de son enfant*

Une seconde source de stress dans la catégorie du stress compétitif est l'exécution de la performance de son enfant. Six parents ont rapporté vivre ce type de

stress. Pour tous les parents, cette source de stress était « assez élevée » c'est-à-dire évaluée à quatre sur cinq. Les parents qui ont rapporté vivre ce stress durant la saison vivent donc sensiblement beaucoup de stress, particulièrement au moment de la compétition. Ce résultat vient appuyer la littérature déjà existante puisqu'on y retrouve également la performance de l'enfant comme étant une source de stress (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014).

En lien avec les stratégies d'adaptation au stress utilisées, 10 stratégies ont été utilisées. La stratégie la plus commune a été l'évitement, utilisée par trois parents (parents 9, 10 et 12). D'autres stratégies furent utilisées, mais par un seul parent.

2.1.3 L'exécution de la performance de son enfant durant une compétition importante

L'exécution de la performance de son enfant, plus particulièrement durant une compétition importante est une troisième source de stress. Celle-ci s'est manifestée pour quatre parents. Parmi les quatre, un seul était un homme. Une des femmes a rapporté être « très stressée » c'est-à-dire à un niveau de cinq sur cinq sur l'échelle de perception de stress. Les deux autres mères avaient quantifié leur niveau de stress à trois sur cinq, c'est-à-dire comme étant « moyennement stressé ». Finalement, le seul homme se situait entre les deux, à quatre sur cinq, soit « stressé ». Dans la littérature, le stress de performance n'était toutefois pas autant détaillé, c'est-à-dire qu'on parlait de stress de performance, sans spécifier l'importance de la compétition.

Pour les stratégies utilisées, ce sont huit stratégies d'adaptation au stress qui ont été rapportées par les parents de cette étude. La stratégie la plus populaire est d'encourager son enfant, mentionnée par deux parents (parents 3 et 6).

2.1.4 Sentiment d'impuissance par rapport à leur enfant

D'autres parents ont également vécu du stress en lien avec le sentiment d'impuissance par rapport à leur enfant. Ce sont trois parents qui ont vécu ce type de stress, soit deux hommes et une femme.

Trois stratégies d'adaptation au stress furent rapportées par les parents dans la présente étude. Parmi ces trois stratégies, l'une d'entre elles a été mentionnée par les trois parents, soit d'orienter leur enfant vers un spécialiste. Cette stratégie serait donc très utile lorsque les parents vivent ce stress et qu'ils ne savent pas comment aider leur enfant.

De façon générale, on retrouve certaines des stratégies au stress compétitif dans la littérature et qui ont été rapportées dans la présente étude également. L'évitement sous différentes formes était mentionné comme une stratégie pour des sources de stress en lien avec la compétition (Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). Pour ce qui est d'orienter son enfant vers un spécialiste, Holt et Knight (2014) proposaient quant à eux d'enseigner à son enfant des stratégies d'adaptation. Si le parent n'est pas en mesure d'aider son enfant, il est donc logique d'utiliser l'aide d'un spécialiste en préparation mentale par exemple. Il s'agit donc de stratégies avec des similitudes puisqu'il s'agit de trouver une façon de mieux outiller son enfant. Ainsi, si son enfant devient plus autonome dans sa gestion du stress, le parent vivra peut-être moins de stress lui-même puisqu'il sent que son enfant est en contrôle. Finalement, dans la présente recherche, les encouragements ont ressorti comme étant une bonne stratégie de gestion du stress compétitif. Dans la littérature, on retrouve également des stratégies similaires tels que le soutien social et la communication (Hayward *et al.*, 2017).

2.2 Stress organisationnel

Toujours à la lumière des récits racontés par les 12 parents d'athlètes, deux sources de stress organisationnel ont été rapportées plus souvent, par un minimum de trois parents : les blessures potentielles de son enfant (parents 5, 6, 8, 9 et 10) et l'intégration sociale de son enfant (parents 6, 7 et 11).

Comme stratégies d'adaptation au stress rapportées par les parents de cette étude qui ont mentionné vivre du stress relié aux blessures potentielles de leur enfant, on retrouve différentes stratégies, mais aucune ne prédomine. Pour le stress relié à l'intégration sociale de son enfant, on constate que c'est la communication dans le but de trouver une solution au problème qui a été rapportée par les trois parents (parents 6, 7 et 11).

Dans le tableau 3, on peut voir les sources de stress organisationnel de chaque parent ayant vécu ce type de stress ainsi que la ou les stratégies utilisées pour chacune de ces sources de stress. Les numéros représentent chacun des 12 participants de l'étude.

2.2.1 Les blessures potentielles de son enfant

Cette source de stress a été rapportée par cinq parents (parents 5, 6, 8, 9 et 10). Quatre parents sur cinq ont vécu beaucoup de stress puisqu'ils se situaient à quatre ou cinq sur une échelle d'un à cinq, c'est-à-dire « stressé » et « très stressé ». Les blessures étaient également une source de stress organisationnel présente chez les parents d'athlètes dans certaines études, entre autres par rapport au manque de soutien en cas de blessure et de devoir eux-mêmes trouver des professionnels pour que leur enfant guérisse mieux (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). La littérature scientifique vient donc appuyer ce résultat.

Les stratégies utilisées par les parents de cette étude au regard des blessures étaient toutes différentes d'un parent à l'autre. C'est un total de huit stratégies d'adaptation au stress différentes qui ont été rapportées. On peut voir que certains parents sont plus proactifs en essayant des stratégies de communication. Pour d'autres parents, ils sont plus dans les stratégies centrées sur le parent, sans toutefois essayer de comprendre ou régler le problème. Ce type de stratégie a été utilisé par deux parents.

2.2.2 L'intégration sociale de son enfant

Une autre source de stress rapportée par plusieurs parents est l'intégration sociale de son enfant. Celle-ci a été rapportée par trois parents. Leur niveau de stress était tous assez élevé, c'est-à-dire situé à quatre ou plus sur une échelle de cinq. Dans la littérature, plutôt que de mettre en lumière les relations avec les coéquipiers, on faisait peut-être plus référence à des difficultés interpersonnelles comme la triade enfant – parent – entraîneur (Burgess *et al.*, 2016) ou encore avec l'organisation sportive dans laquelle son enfant évolue (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014). Bien que ce ne soit pas exactement la même source de

stress, on peut quand même faire un rapprochement entre les résultats de cette étude et ceux dans la littérature puisqu'on peut voir que l'aspect relationnel est une source de stress. En effet, que ce soient les relations avec les autres coéquipiers ou encore avec l'entraîneur et l'organisation sportive, ce sont toutes des relations avec des gens. Cela peut donc devenir une source de stress puisque le parent souhaite que son enfant ne souffre pas de mauvaises relations avec autrui.

Deux seules stratégies d'adaptation au stress ont été rapportées par les parents de l'étude. La communication dans le but de trouver une solution a d'ailleurs été utilisée par ces trois parents. Ils utilisaient la communication afin de prévenir ou de trouver une solution à ce problème et ainsi éviter que leur enfant en soit trop affecté.

Dans la littérature scientifique, on retrouve la communication ouverte et honnête comme étant une stratégie au stress organisationnel, entre autres dans une étude menée auprès de mères de nageuses (Hayward *et al.*, 2017). Cette stratégie se rapproche de celles dans la présente étude, soit la communication dans le but de trouver une solution ainsi que la communication dans le but de comprendre le problème.

2.3 Stress développemental

Au niveau du stress développemental, aucune source de stress n'a été rapportée par plus d'un parent. Toutefois, un parent indiquait comme source de stress la peur que son enfant abandonne son sport et un autre le stress en lien avec la conciliation des études et du sport de son enfant. Dans la littérature, on faisait référence à deux sources de stress principalement dans ce type de stress, c'est-à-dire la réussite scolaire de son enfant ainsi que l'évolution de la carrière sportive de ce dernier (Burgess *et al.*, 2016; Harwood et Knight, 2009; Hayward *et al.*, 2017; Holt et Knight, 2014).

Parmi les stratégies rapportées, aucune stratégie centrée sur le parent n'a été rapportée et deux stratégies de communication ont été nommées. Dans la littérature, on parlait plutôt de stratégies comme la gestion du temps, le soutien social et se concentrer sur le présent et le plaisir qu'a son enfant (Clarke et Harwood, 2014 ; Hayward *et al.*, 2017).

2.4 « Autre » type de stress

Finalement à la lumière des récits racontés par les 12 parents d'athlètes, une dernière source de stress a été rapportée souvent, par un minimum de trois parents, soit la pandémie de Covid-19 (parents 1, 8, 10 et 11).

Aucune stratégie d'adaptation au stress n'a été rapportée par plus d'un parent. Cependant, deux parents n'avaient aucune stratégie.

Dans le tableau 4, on peut voir les sources de stress développemental et « autre » de chaque parent ainsi que la ou les stratégies utilisées pour chacune de ces sources de stress. Les numéros représentent chaque participant de l'étude.

Tableau 4

Mise en relation du stress développemental et autre stress et des stratégies d'adaptation des participants

	Stratégies centrées sur le parent	Stratégies de communication
Stress développemental	Activité physique Mode de vie calme Respiration Monologue intérieur Relativiser l' importance d' une compétition Rester dans le moment présent Voir les retombées positives Être plus permissif Faire confiance à son enfant Organisation et planification efficace Évitement	Interagir avec autrui Encourager Communication dans le but de comprendre Communication dans le but de trouver une solution Orienter vers un spécialiste Diriger vers son entraîneur Aucune stratégie
S.D.1. Abandon de son sport		1.
S.D.2. Conciliation école et sport		5. 5.
Stress : Autre		
S.A.1. Pandémie (covid)	1.	1. 8. 10 11

2.4.1 La pandémie

Quatre parents ont vécu une source de stress ne pouvant se placer dans aucune des catégories existantes, c'est-à-dire la pandémie de Covid-19. Cette situation survenue durant la saison sportive 2019-2020 n'était pas prévisible, mais a certainement créé du stress chez certains parents. La pandémie a donc été ajoutée dans une catégorie « autre ». Le niveau de stress variait vraiment d'un parent à l'autre, c'est-à-dire de « peu stressé » à « stressé », soit de deux à quatre sur l'échelle d'un à cinq. Considérant qu'il s'agit d'une situation nouvelle et imprévisible, il est difficile de faire des liens avec la littérature puisqu'il s'agissait d'un événement encore inconnu avant mars 2020.

Au niveau des stratégies d'adaptation utilisées face à la pandémie, deux parents (parents 10 et 11) n'avaient aucune stratégie. Cependant, trois stratégies sont ressorties au regard du stress engendré par la pandémie, mais à une seule reprise chacune. Les parents semblaient donc moins outillés par rapport à cette source de stress, possiblement parce que c'était inédit. Une situation devient stressante lorsqu'elle comporte un ou des critères parmi les suivants: (a) l'absence ou le peu de contrôle sur une situation; (b) l'imprévisibilité; (c) la nouveauté et (d) la menace à l'égo (Centre d'études sur le stress humain, s.d.). Puisque la pandémie était quelque chose de nouveau, d'imprévisible et dont les parents avaient peu de contrôle, ceci pourrait facilement expliquer pourquoi les parents souffraient face à ce stress et ne savaient pas trop comment y faire face. Puisqu'il s'agit d'un événement nouveau, on ne retrouve pas de comparatif avec la littérature.

En résumé, les stratégies d'adaptation utilisées selon le type de stress vécu sont très variées. Devant la complexité du phénomène, il est difficile d'en arriver à une ou des tendances.

3. HISTOIRE RÉCAPITULATIVE

Afin de conclure ce chapitre, mais aussi de résumer les résultats, une histoire récapitulative (narrative) est présentée (Oliver, 1998; Polkinghorne, 2003). Celle-ci exemplifie les principales sources de stress vécues au courant de la saison sportive 2019-2020 ainsi que les stratégies de gestion de stress les plus utilisées. Bien que chaque histoire soit différente et que chaque parent puisse vivre et réagir de façon différente au stress, cette histoire permet de mieux comprendre l'expérience vécue par un parent fictif d'athlète. Les sources de stress et stratégies prises en compte pour la rédaction de cette histoire narrative devaient être mentionnées par au moins deux parents.

Marie est le nom fictif choisi pour représenter l'histoire narrative d'un parent d'athlète lors de la saison sportive 2019-2020. Marie a fait face à six différentes sources de stress selon le moment de la saison. Elle a dû utiliser différentes stratégies de gestion de stress pour l'aider à gérer ces événements stressants.

Tout d'abord, en début de saison, Marie a vécu du stress en lien avec l'intégration sociale de son enfant. Pour Marie, voir que son enfant pouvait être en situation de conflit avec d'autres athlètes était un facteur de stress. Elle craignait que sa fille ne soit pas acceptée par les autres et qu'il y ait des répercussions sur sa fille dans le sport et même dans d'autres sphères de sa vie. Pour diminuer cette première source de stress, Marie a dû utiliser la communication pour tenter de trouver une solution à ce problème. Elle a en effet discuté avec les responsables du Sport-études pour trouver une solution à ce problème de conflit entre athlètes.

Une fois le début de saison passé, sont arrivées les premières compétitions. Marie vivait du stress à chaque compétition en lien avec l'exécution de la performance

de sa fille, mais aussi avec l'anticipation de la déception de son enfant. Marie voulait que sa fille performe non pas pour elle, mais plutôt pour qu'elle soit fière d'elle-même et que son estime n'en soit pas affectée. Pour pallier ces deux sources de stress, Marie a dû utiliser certaines stratégies de gestion de stress. Tout d'abord, pour l'aider avec son stress d'exécution de la performance de son enfant, elle utilisait l'évitement. Puisque c'était parfois trop stressant, elle regardait ailleurs lorsque c'était le tour de sa fille. Une fois la performance de sa fille exécutée, Marie essayait de voir les retombées positives de sa performance et d'encourager sa fille.

Une fois la saison et les compétitions bien amorcées, Marie a également vu son stress augmenter en lien avec un sentiment d'impuissance par rapport à son enfant. Parfois, après certaines compétitions où elle voyait son enfant déçue d'elle-même, Marie trouvait difficile de ne pas se sentir outillée pour aider son enfant. Pour aider à diminuer ce stress, Marie a décidé d'orienter sa fille vers un spécialiste, c'est-à-dire en la faisant voir un professionnel en préparation mentale. De cette façon, cela venait diminuer son stress puisqu'elle sentait que son enfant avait quelqu'un sur qui compter.

Marie a également vécu une source de stress qui a été présente toute la saison sportive 2019-2020, c'est-à-dire le risque de blessure que pourrait subir son enfant. Marie vivait constamment du stress, particulièrement en compétition, en lien avec une blessure potentielle chez son enfant. Le stress relié aux blessures était important, c'est-à-dire qu'elle pensait à toutes les répercussions que cela pourrait avoir sur son enfant comme la déception que vivrait sa fille si sa saison devait être hypothéquée, que son enfant souffre physiquement d'une blessure et l'organisation que nécessiterait une blessure en lien avec les suivis de physiothérapeute ou autre spécialiste. Afin de diminuer cette source de stress, Marie a utilisé deux stratégies lors des compétitions soit le monologue intérieur pour se rassurer et de rester dans le moment présent plutôt qu'anticiper le pire.

Comme dernière source de stress survenue au courant de la saison sportive 2019-2020, Marie a vécu quelque chose d'inattendue, soit le stress relié à la pandémie de Covid-19 et l'arrêt des sports. Pour Marie et comme pour tout le monde, c'était nouveau et imprévu. Elle n'avait pas pu se préparer à cela et ne savait surtout pas comme réagir par rapport à cette situation. Elle était un peu prise par surprise et n'avait malheureusement pas de stratégie pour gérer cette dernière source de stress.

CONCLUSION

La question de recherche était de trouver quelles étaient les stratégies d'adaptation utilisées par des parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu. Sachant que le stress des parents relié à l'expérience sportive de leur enfant peut entraîner des conséquences négatives, il était pertinent de continuer les recherches pour déterminer les stratégies d'adaptation en réponse au stress chez ces parents. Ainsi, pour répondre à cette question, deux objectifs spécifiques ont été approfondis dans cette étude, soit rendre compte des différentes sources de stress vécues par des parents d'athlètes en phase de spécialisation et d'investissement et décrire les stratégies d'adaptation au stress utilisées par des parents d'athlètes.

1. BILAN DES RÉSULTATS

Les analyses des résultats sont venues confirmer certains éléments du modèle transactionnel du stress adapté aux parents d'athlètes et inspiré du modèle de Lazarus et Folkman (1984). Les mêmes types de stress ont été rapportés et on peut voir que le stress compétitif est le plus présent chez les parents de cette étude. Bien que les catégories pour les stratégies de gestion du stress aient été modifiées afin de permettre une meilleure distinction entre certains propos recueillis, on retrouve plusieurs stratégies différentes, comme il sera possible de le constater ci-dessous. Selon le stress qui est vécu, plusieurs stratégies peuvent donc s'avérer efficaces pour une même source de stress. Par rapport au stress compétitif, on retrouve des stratégies centrées sur le parent ainsi que des stratégies de communication utilisées par les parents d'athlètes. Pour le stress organisationnel, c'est la communication qui prédomine comme stratégie d'adaptation. Cette stratégie permettrait de mieux comprendre la source de stress et de trouver des solutions. Alors que très peu de parents ont soulevé le stress

développemental, un type de stress s'est ajouté, c'est-à-dire la pandémie. Cette dernière source de stress n'a toutefois que très peu de stratégies soulevées, probablement dû au manque de ressources.

Enfin, à la lumière de ces résultats, on peut voir que le stress compétitif revenait souvent à chaque compétition durant la saison. Certes il pouvait y avoir une gradation, par exemple une hausse du niveau de stress lorsqu'il y avait des compétitions plus importantes, mais même en suivant la progression de la saison, certaines sources de stress revenaient. Le fait d'avoir procédé à une entrevue narrative pour revenir sur une saison complète a permis de voir que le stress compétitif survenait à pratiquement toutes les compétitions, donc tout au long de la saison, tandis que le stress organisationnel survenait davantage en début de saison, à une exception, soit le stress relié au risque de blessure.

2. RETOMBÉES DE L'ÉTUDE

Cette étude menée auprès de parents d'athlètes s'inscrivant aux stades de spécialisation et d'investissement, nous procure des données intéressantes sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour guider certains parents.

D'abord, pour les parents ayant pris part à cette étude, ceci leur a potentiellement permis de mieux prendre conscience des types de stress qu'ils vivent, mais également des stratégies qu'ils utilisent. En effet, en racontant leur histoire, il leur a été possible d'identifier des moments stressants durant une saison sportive. En étant conscient des moments où l'on vit du stress, il serait par conséquent plus facile de s'y préparer pour une prochaine saison. De plus, ils ont eu la chance de réfléchir à leurs stratégies d'adaptation au stress. Pour certains, ils ont peut-être pu réaliser qu'ils avaient plus d'outils qu'ils ne le pensaient. En faisant ce genre de réflexion, il est possible de faire

un bilan sur ses stratégies ainsi que leur efficacité. Ils pourraient ainsi réutiliser leurs stratégies qu'ils trouvaient efficaces et potentiellement modifier celles qui l'étaient moins.

En ayant mis en lumière certaines stratégies de gestion du stress, ces résultats pourraient aider à mieux informer certains parents qui n'ont pas les ressources pour gérer leur stress. En exposant certaines stratégies qui semblent plus populaires, cela pourrait contribuer à soutenir et aider, en plus de permettre d'outiller d'autres parents d'élèves-athlètes. En effet, des parents qui ne savent pas comment gérer leur stress pourraient avoir des pistes de solution au regard des différentes stratégies évoquées grâce à ces résultats. Bien que les stratégies varient selon le type de stress vécu, la communication est une stratégie à privilégier sous différentes formes tel que déterminée dans la présente étude, par exemple pour mieux comprendre le problème, pour trouver une solution et pour diriger vers un spécialiste. Il serait donc important que les parents développent ces habiletés communicationnelles afin de mieux comprendre leur enfant, mais aussi pour bien s'entourer. Bien que plusieurs autres stratégies soient ressorties dans cette étude comme : (a) l'évitement; (b) de rester dans le moment présent; (c) de voir les retombées positives ou encore (d) d'encourager son enfant, on peut voir qu'il existe de nombreuses façons de gérer son stress et qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire. Il demeure donc important de guider les parents en leur proposant un éventail de choix pour que ceux-ci soient mieux outillés et puissent par eux-mêmes déterminer les stratégies les plus efficaces pour eux.

De plus, à la lumière de ces résultats, on peut voir que pour des situations nouvelles ou encore inconnues, comme la pandémie de Covid-19 qui a débuté à l'hiver 2020, le stress semblait beaucoup plus difficile à gérer. Ceci vient donc proposer qu'en étant mieux préparés, il est plus facile pour les parents de faire face à leurs sources de stress. Ainsi, en proposant différentes stratégies de gestion du stress, ceci ne vient

pas enlever le stress que peuvent vivre les parents, mais cela peut s'avérer utile pour diminuer ou contrôler le niveau de stress ressenti. Il serait alors pertinent de proposer des stratégies aux parents d'athlètes et que les parents puissent partager leurs expériences à cet effet tant pour décrire les situations de stress que rendre compte des stratégies d'adaptation qui sont efficaces.

3. LIMITES DE L'ÉTUDE

Bien que cette étude ait permis d'établir des liens avec la littérature existante et de faire ressortir certaines stratégies de gestion du stress selon le type de stress, il n'en demeure pas moins qu'elle comporte certaines limites dont il importe de tenir compte.

Premièrement, la taille de l'échantillon, malgré les efforts pour le recrutement de participants, est certainement une limite puisque qu'il y a seulement 12 parents qui ont pris part à l'étude. Ce sont seulement quelques parents provenant de deux seules écoles qui ont participé à la première étape, soit de répondre à un questionnaire. Puisque le taux de participation n'était pas très élevé et dû à l'absence de réponse de d'autres écoles, c'est grâce à des contacts dans l'entourage de la chercheuse et de ses directeurs de recherche qu'il a été possible de recruter d'autres participants.

Deuxièmement, puisqu'il s'agissait d'un sujet de recherche entourant le stress, il est possible que certains parents aient été réfractaires à participer à cette étude compte tenu de la sensibilité du sujet. Puisque le stress peut être perçu de façon négative, il est possible que certains parents n'aient pas voulu s'exposer de peur de laisser paraître une faiblesse. D'un autre côté, il est également possible que certains parents ne soient même pas conscients de certaines sources de stress qu'ils peuvent vivre.

Troisièmement, à l'hiver 2020 un événement mondial est survenu, c'est-à-dire la pandémie de Covid-19 qui est venue affecter le déroulement de la recherche. Au mois de mars 2020, lorsque la collecte de données devait commencer, la pandémie a débuté et les démarches ont dû être mises sur pause un certain temps. Ceci a donc mis un frein à la recherche de parents intéressés à participer à cette étude. Quelques semaines plus tard, lorsque les démarches de collecte de données ont pu reprendre, certains parents ne répondaient plus présents à l'appel. De plus, comme le processus de collecte de données a été retardé et qu'il était difficile de rejoindre des parents, la collecte s'est échelonnée sur une plus longue période. Puisque certains parents ont fait leur entrevue seulement à la fin de l'été et même à l'automne 2020, il est possible qu'ils aient oublié certains moments marquants de la saison précédente de leur enfant. Du point de vue des résultats obtenus par rapport aux sources de stress, la pandémie accompagnée de l'arrêt des sports fut une source de stress pour certains parents. Ce type de stress n'aurait pas pu être envisagé et se trouve encore moins dans la littérature existante. Il s'agissait donc d'un événement nouveau sur lequel nous n'avions pas de comparatif. Finalement, il est également possible qu'avec la saison sportive écourtée de leur enfant, certains parents n'aient pas vécu certains moments où normalement ils auraient vécu du stress, par exemple lors des championnats de fin de saison.

4. PISTE DE RECHERCHE FUTURE

Pour de futures recherches, il pourrait être intéressant de cibler certains sports pour ainsi permettre davantage de liens. Par exemple, il serait possible d'effectuer une recherche avec seulement des sports individuels ou seulement collectifs.

Une autre piste de recherche serait de cibler un certain profil de parents. Par exemple, nous pourrions effectuer une recherche auprès de parents qui ont un passé sportif de niveau compétitif, comparativement à d'autres qui n'ont pas pratiqué de sport

de compétition durant leur enfance. Il serait ainsi intéressant de voir si les parents avec un passé sportif sont mieux outillés. Il serait également possible de réaliser une recherche auprès de mères uniquement ou de pères.

En continuité avec ce projet de recherche, il pourrait être intéressant d'évaluer l'efficacité des stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes au regard du stress vécu. Une échelle pourrait être utilisée pour noter l'efficacité de la stratégie employée et ainsi permettre d'identifier les stratégies les plus efficaces.

Finalement, je crois qu'il pourrait être pertinent de démystifier le stress auprès des parents avant de procéder au recrutement, c'est-à-dire leur mentionner que c'est normal d'en vivre. Pour une future recherche, si les parents sont mieux informés de ce qu'est le stress ainsi que de la normalité d'en vivre, il serait peut-être plus facile ensuite de recruter des parents puisque ces derniers seraient davantage en mesure d'identifier leurs sources de stress en plus de moins y attribuer une connotation négative.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Aldebert, B. et Rouzies, A. (2014). Quelle place pour les méthodes mixtes dans la recherche francophone en management ? *Management international*, 19(1), 43-60.
- Beaud, J.-P. (2003). L'échantillonnage. Dans B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale : de la problématique à la recherche des données* (p. 211-242). Presses de l'Université du Québec.
- Bois, J. E., Lalanne, J. et Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 995-1005.
- Burgess, N. S., Knight, C. J. et Mellalieu, S. D. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(3), 237-256.
- Centre d'études sur le stress humain (s.d.). *Recette du stress*. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>
- Clarke, N. J. et Harwood, C. G. (2014). Parenting experiences in elite youth football: A phenomenological study. *Psychology of sport and exercise*, 15(5), 528-537.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., Baker, J. et Abernethy, B. (2003). From play to practice. A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. Dans J. Starkes et K. A. Ericsson (dir.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (p. 89-113). Human Kinetics.
- Creswell, J., W. (1998). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology Science and Practice*, 5(2), 314-332.
- Fortin, M.-F. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche. Méthodes quantitatives et qualitatives* (2e éd.). Les éditions de la Chenelière Inc.

- Gillet, N., Rosnet, E. et Vallerand, R., J. (2008). Développement d'une échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40(4), 230-237.
- Gustafsson, H., Hill, A. P., Stenling, A. et Wagnsson, S. (2016). Profile of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(10), 1256-1264.
- Harwood, C. et Knight, C. J. (2008). Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), 339-351.
- Harwood, C. et Knight, C. J. (2009). Stress in youth sport: a developmental investigation of tennis parents. *Psychology of sport and exercise*, 10(4), 447-456.
- Hayward, F. P. I, Knight, C. J. et Mellalieu, S. D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of sport and exercise*, 29, 56-68.
- Holt, N. L. et Knight, C. J. (2014). *Parenting in youth sport from research to practice*. Routledge.
- Hotton, M. et Bergeron, F. (2014). Revue critique de la littérature sur les qualités métrologiques du Hearing in Noise Test. *Revue canadienne d'orthophonie et d'audiologie*, 38(3), 340-370.
- Knight, C. et Holt, N. (2013a). Factors that influence parents' experiences at junior tennis tournaments and suggestions for improvement. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 173-189.
- Knight, C. et Holt, N. (2013b). Strategies used and assistance required to facilitate children's involvement in tennis: parents' perspectives. *The Sport Psychologist*, 27(3), 281-291.
- Knight, C. J., Holt, N. L. et Tamminen, K. A. (2009). Stress and coping among youth sport. Dans C. H. Chang (dir.), *Handbook of Sport Psychology* (p. 1-13). Nova Science.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Landis, J. R. et Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159-174.

- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R. et Folkman, S. (1984a). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. et Folkman, S. (1984b). *Modèle transactionnel du stress*, Lazarus et Folkman. https://www.researchgate.net/figure/Modele-transactionnel-de-Lazarus-et-Folkman-1984_fig1_236625114
- L'Écuyer, R. (1990). *Méthodologie de l'analyse développementale de contenu : méthode GPS et concept de soi*. Presses de l'Université du Québec.
- Lévesque, J. et Guimond, S. (2018). *Anxiété sois mon invitée*. Un monde différent.
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D. et Polman, M. (2009). Organisational stressors, coping, and coping effectiveness: longitudinal study with an elite coach. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(1), 31-45.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. et Zilber, T. (1998). *Narrative-research: reading, analysis and interpretation*. Sage.
- Lincoln, Y. S., Lynham, S. A. et Guba, E. G. (2011). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. Dans N. K. Denzin et Y. S. Lincoln (dir.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (4e éd., p. 97-128). Sage Publications.
- Mariage, A. (2001). Stratégies de coping et dimensions de la personnalité : étude dans un atelier de couture. *Presses Universitaires de France*, 1(64), 45-59.
- Moon, K. et Blackman, D. (2014). A guide to understanding social science research for natural scientists. *Conservation Biology*, 28(5), 1167-1177.
- Neely, K., McHugh, T-L., Dunn, J. et Holt, N. (2017). Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: a communal coping perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 1-9.
- Nicchi, S. et Le Scanff, C. (2005). Les stratégies de faire face. *Bulletin de psychologie*, 475(1), 97-100.
- Nicholls, A. R. et Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sport Sciences*, 25(1), 11-31.
- Oliver, K. L. (1998). A journey into narrative analysis: A methodology for discovering meaning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 244-259.

- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8(1), 5-23.
- Polkinghorne, D. E. (2003). Narrative configuration in qualitative analysis. Dans J. A. Amos et R. Wisniewski (dir.), *Life history and narrative* (p. 5-24). Taylor & Francis e-Library.
- Posen, D. (2005). *Maîtriser votre stress*. Broquet.
- Roy, M., Trudel, P. et Lemyre, F. (2002). Retour sur l'expérience sportive d'athlètes Universitaires. *Avante*, 8(2), 44-56.
- Savoie-Zajc, L. (2011). La recherche qualitative/interprétative en éducation. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (dir.), *La recherche en éducation : étapes et approches* (3e éd., p. 123-148). Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.
- Thill, E. et Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. Vigo

ANNEXE A – LETTRE DE RECRUTEMENT

À la direction de l'école secondaire ...,

Dans le cadre de ma maîtrise en sciences de l'activité physique de l'Université de Sherbrooke, je souhaite réaliser un projet de recherche auprès de parents d'athlètes s'entraînant dans un programme Sport-études ou concentration sportive au niveau secondaire. Je désire connaître les stratégies d'adaptation utilisées, c'est-à-dire les moyens utilisés pour gérer le stress, auprès des parents d'athlètes en fonction du type de stress vécu. Pour ce faire, j'aimerais avoir la possibilité de recruter des participants par l'entremise de votre école. Si vous acceptez, je vous ferai parvenir une invitation et formulaire de consentement à transmettre par courriel aux parents d'athlètes de vos programmes Sport-études. Les parents qui signeront ce consentement recevront ensuite un lien vers un court questionnaire de 13 questions à répondre en ligne. En remplissant le questionnaire, ils devront mentionner s'ils acceptent d'être contactés pour des entrevues. Par la suite, environ 10 participants seront rencontrés individuellement pour des entrevues narratives visant à raconter des événements stressants qu'ils ont vécus durant la saison sportive de leur enfant ainsi que la façon qu'ils ont négocié ces événements. Les parents seront sélectionnés selon les réponses obtenues dans le questionnaire et parmi ceux ayant mentionné l'intérêt d'être contacté pour les entrevues. La participation des parents aux différentes étapes de cette étude sera confidentielle.

Avec votre collaboration, je pourrai contribuer à l'avancement des connaissances entourant les stratégies d'adaptation au stress chez les parents d'athlètes selon le type de stress vécu. En prenant part à cette étude, les parents pourront mieux identifier leurs sources de stress et réfléchir sur les stratégies pour une meilleure gestion de leur stress.

Je vous remercie à l'avance pour votre collaboration,

Marie-Andrée Poulin, étudiante à la Maîtrise
Chercheuse responsable du projet de recherche
Université de Sherbrooke
Faculté des sciences de l'activité physique
marie-andree.poulin@usherbrooke.ca

Sous la codirection de
Martin Roy, PhD (martin.roy@usherbrooke.ca)
Amélie Soulard, D.Ps. (amelie.soulard@usherbrooke.ca)

ANNEXE B - QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire sera envoyé uniquement aux parents qui auront signé le formulaire de consentement prévu à cet effet. Les participants recevront par courriel un lien les dirigeant vers ce court questionnaire à répondre en ligne.

Questionnaire pour le projet de recherche :

Quelles sont les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu ?

Marie-Andrée Poulin, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

Étudiante à la Maîtrise et chercheuse responsable du projet de recherche
Sous la codirection de Martin Roy, PhD et Amélie Soulard, D.Ps

Mise en contexte

1. Je suis une femme
Je suis un homme
Je préfère ne pas y répondre
2. Quel est le sport principal de votre enfant?
3. Quelle est sa catégorie (ex : cadet, juvénile, etc.) et son niveau de rayonnement (ex : AA, AAA, etc.)?
4. Quel(s) sport(s) avez-vous pratiqué plus jeune?
5. Quel a été votre plus haut niveau de rayonnement dans ce sport? (Donner exemple)
6. Avez-vous déjà été entraîneur dans ce sport?
7. De façon générale, assistez-vous aux entraînements?
8. De façon générale, assistez-vous aux compétitions/matches?

Relativement au stress en lien avec la pratique sportive de votre enfant

9. Considérez-vous avoir vécu du stress relié à la pratique sportive de votre enfant au cours de la dernière saison?
- Oui
 - Non
10. Si oui, à quel(s) moment(s) en particulier durant la saison? (Soyez précis, qu'est-ce qui se passait dans la saison sportive de votre enfant à ce moment)
 _____ (donner exemple, ex : durant les séries, camp d'entraînement)
11. Si vous avez répondu oui à la question 9, à combien évaluez-vous ce stress sur un échelle de 1 à 5?
- 1 = très peu stressé
 - 2 = peu stressé
 - 3 = moyennement stressé
 - 4 = stressé
 - 5 = très stressé
12. Si vous avez répondu oui à la question 9, quelles sont vos sources de stress? (Vous pouvez cocher plus d'une réponse)
- La performance de votre enfant
 - L'attitude de votre enfant à l'entraînement ou en compétition
 - Le développement sportif de votre enfant (ex : concrétisation vers un statut élite)
 - La conciliation sport et études de votre enfant
 - L'aspect temps (conciliation de vos horaires avec l'horaire d'entraînement de votre enfant)
 - Les blessures que pourraient avoir votre enfant en pratiquant son sport
 - L'aspect financier (relié à la pratique sportive de votre enfant)
 - Autres (précisez) : _____
13. Acceptez-vous que l'on vous contacte pour prendre part à une entrevue dans le cadre de ce projet de recherche?
 L'entrevue permettra d'approfondir vos sources de stress vécues en lien avec le sport de votre enfant au courant de la dernière saison ainsi que les moyens que vous avez utilisés pour gérer ces différentes sources de stress.

Merci de fournir votre nom et votre adresse courriel afin que nous puissions vous envoyer le formulaire de consentement pour l'entrevue.

Nom : _____

Courriel : _____

Merci pour votre participation!

ANNEXE C – GUIDE D'ENTREVUE

Guide d'entrevue narrative

Les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes vivant du stress

Marie-Andrée Poulin, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

Étudiante à la Maîtrise et chercheuse responsable du projet de recherche
Sous la codirection de Martin Roy, PhD et Amélie Soulard, D.Ps

Mise en situation :

J'aimerais que vous me racontiez votre expérience dans l'accompagnement sportif de votre enfant-athlète au courant de la dernière saison sportive. J'aimerais d'abord que vous me parliez des sources de stress (événements stressants) vécues tout au long de la dernière saison. Ensuite, j'aimerais que vous me racontiez comment vous avez réagi face à ces situations et comment vous vous êtes senti. Quelles stratégies avez-vous utilisées pour gérer ces différentes sources de stress? Finalement, y avait-il des moments durant la saison où le niveau de stress était plus élevé?

ANNEXE D – APPROBATION PROJET DE RECHERCHE



Sherbrooke, le 6 février 2020

Mme Marie-Andrée Poulin
FACULTÉ DES SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (études)
Université de Sherbrooke

N/Réf. 2019-2443/Poulin

Objet : Approbation finale de votre projet de recherche

Madame,

Le Comité d'éthique de la recherche – Éducation et sciences sociales a reçu les clarifications ou les modifications demandées concernant votre projet de recherche intitulé « **Les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes aux stades de spécialisation et d'investissement en fonction du type de stress vécu?** ».

Les documents suivants ont été analysés :

- Formulaire de réponse aux conditions (F20-5457)
- Outil de collecte des données (Questionnaire.docx) [date : 29 janvier 2020]
- Recrutement (Lettre de recrutement.docx) [date : 29 janvier 2020]
- Formulaire d'information et de consentement (Formulaire de consentement questionnaire.docx) [date : 29 janvier 2020]
- Formulaire d'information et de consentement (Formulaire de consentement entrevue.DOC) [date : 29 janvier 2020]

Le comité a le plaisir de vous informer que votre projet de recherche a été **approuvé**.

Cette approbation étant **valide jusqu'au 6 février 2021**, il est de votre responsabilité de remplir le formulaire de suivi (formulaire F5-ESS) que nous vous ferons parvenir annuellement. Il est également de votre responsabilité d'aviser le comité de toute modification au projet de recherche (formulaire F4-ESS) ou de la fin de votre projet (formulaire F6-ESS). Ces deux derniers formulaires sont disponibles dans Nagano.

Le comité vous remercie d'avoir soumis votre demande d'approbation à son attention et vous souhaite, Madame, le plus grand succès dans la réalisation de cette recherche.

Mme Mélanie Lapalme
Présidente du CÉR - Éducation et sciences sociales
Professeure au département de psychoéducation
Faculté d'éducation

c. c. Vice-décanat à la recherche
Directeur ou directrice de recherche (le cas échéant)
Service d'appui à la recherche, à l'innovation et à la création (le cas échéant)

ANNEXE E – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT QUESTIONNAIRE

**Invitation à participer et formulaire de consentement pour le projet de
recherche :**
Les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes vivant du stress.

Marie-Andrée Poulin, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de
Sherbrooke

Maîtrise en sciences de l'activité physique en intervention éducative en activité
physique et santé avec cheminement à visée recherche

Sous la codirection de Martin Roy, PhD et Amélie Soulard, D.Ps

Madame,
Monsieur,

Nous vous invitons à participer à la recherche en titre. L'objectif de ce projet de recherche est de décrire les stratégies d'adaptation au stress utilisées par les parents d'athlètes, c'est-à-dire les moyens utilisés pour mieux gérer leur stress, selon les sources de stress vécues.

En quoi consiste la participation au projet?

Votre participation à cette première partie du projet de recherche consiste à répondre à un questionnaire de 13 questions qui devrait prendre environ 15 minutes de votre temps. Une fois que vous aurez signé le présent formulaire de consentement, nous vous ferons parvenir par courriel un lien vous donnant accès au questionnaire se rapportant au sport de votre enfant. Ce questionnaire permettra de déterminer si vous vivez du stress en lien avec la pratique sportive de votre enfant (c'est-à-dire si vous vivez des situations où la demande excède vos ressources et pouvant affecter votre bien-être) ainsi que d'identifier vos sources de stress. Ce questionnaire vise à identifier des parents qui répondent à certains critères d'inclusions, c'est-à-dire à un certain niveau de stress exprimé ainsi que des parents vivant différentes sources de stress. Par la suite, des participants seront contactés parmi ces critères et parmi ceux ayant mentionné un intérêt pour prendre part à la deuxième partie du projet, soit l'entrevue.

Les seuls inconvénients liés à votre participation sont le temps consacré à la recherche, soit environ 15 minutes pour répondre au questionnaire et la possibilité que vous ressentiez un malaise en repensant à certains événements survenus durant la saison sportive de votre enfant. Si c'est le cas, vous êtes libres de répondre ou non et au besoin,

nous pourrons vous diriger vers le site de référencement de l'Ordre des Psychologues du Québec ou vers le site de service de consultation de l'École de psychologie de l'Université Laval à moindre coût.

Qu'est-ce que la chercheuse fera avec les données recueillies?

Pour éviter votre identification comme personne participante à cette recherche, les données recueillies par cette étude seront traitées de manière **entièrement confidentielle**. La confidentialité sera assurée en attribuant un nom fictif à chaque participant. De plus, l'école de votre enfant ainsi que votre région demeureront non identifiées dans les diffusions de résultats. Seulement l'activité sportive sera dévoilée dans les résultats. Les résultats de la recherche ne permettront pas d'identifier les personnes participantes. Les renseignements pouvant mener à l'identification des personnes participantes seront éliminés. Les résultats seront diffusés dans le mémoire de la chercheuse. Ces résultats pourraient également être diffusés (a) dans différentes communications, (b) dans des publications scientifiques et (c) dans des présentations ou activités de formation aux parents d'athlètes. Les données recueillies seront sauvegardées dans l'ordinateur de la chercheuse sécurisé par un mot de passe ainsi que sur le OneDrive de l'Université de Sherbrooke. Les seules personnes qui auront accès aux données sont la chercheuse ainsi que ses directeurs de recherche. Les données seront détruites au plus tard cinq ans après la publication des résultats et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Est-il obligatoire de participer?

Non. La participation à cette étude se fait sur une base volontaire et la direction de votre école ne sera pas informée de votre participation ou non à cette étude. Vous êtes entièrement **libre de participer ou non**, et de vous retirer en tout temps sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit. Vous ne serez en aucun cas, vous ou vos enfants, exposés à aucun préjudice.

Y a-t-il des risques, inconvénients ou bénéfices?

Au-delà des risques et inconvénients mentionnés jusqu'ici (malaise par rapport à certaines thématiques abordées et inconvénient de temps), la chercheuse considère que les risques possibles sont minimaux. La contribution à l'avancement des connaissances au sujet des stratégies d'adaptation au stress chez les parents d'athlètes selon le type de stress vécu ainsi que l'avantage d'identifier vos sources de stress et de réfléchir sur les façons de faire pour mieux gérer votre stress sont les bénéfices prévus. En effet, bien

que les éléments stressants vécus au courant de l'année puissent représenter un malaise, vous pourriez également en retirer des avantages. Mieux identifier vos éléments stressants et stratégies utilisées pourrait s'avérer utile dans le but de modifier certains comportements pour les prochaines années. Aucune compensation financière n'est accordée.

Que faire si j'ai des questions concernant le projet?

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, n'hésitez pas à communiquer avec moi aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Marie-Andrée Poulin, étudiante à la Maîtrise
Chercheuse responsable du projet de recherche
Université de Sherbrooke
Faculté des sciences de l'activité physique
marie-andree.poulin@usherbrooke.ca

Martin Roy
Directeur de recherche
Université de Sherbrooke
Faculté des sciences de l'activité physique
martin.roy@usherbrooke.ca

Amélie Soulard
Codirectrice de recherche
Université de Sherbrooke
Faculté des sciences de l'activité physique
amelie.soulard@usherbrooke.ca

J'ai lu et compris le document d'information au sujet du projet sur les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes vivant du stress. J'ai compris les conditions, les risques et les bienfaits de ma participation. J'ai obtenu des réponses aux questions que je me posais au sujet de ce projet. J'accepte librement de participer à ce projet de recherche.

-
- J'accepte de recevoir le lien pour le questionnaire par courriel (SVP nous donner votre courriel à l'endroit désigné ci-bas)*
 - J'accepte que les données recueillies à mon sujet soient utilisées de façon anonyme à des fins académiques, scientifiques et professionnelles.*

Participante ou participant :

Nom : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Courriel : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

X

Signature du participant(e)

X

Signature de la chercheuse

Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

S.V.P., signez le formulaire et le retourner par courriel à la chercheuse :
marie-andree.poulin@usherbrooke.ca

Le Comité d'éthique de la recherche - Éducation et sciences sociales de l'Université de Sherbrooke a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que participant à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer avec ce comité au numéro de téléphone 819-821-8000 poste 62644 (ou sans frais au 1 800 267-8337) ou à l'adresse courriel ethique.ess@usherbrooke.ca.

ANNEXE F – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ENTREVUE

Invitation à participer et formulaire de consentement pour le projet de recherche :
Les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes vivant du stress.

Marie-Andrée Poulin, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de
Sherbrooke

Maîtrise en sciences de l'activité physique en intervention éducative en activité
physique et santé avec cheminement à visée recherche

Sous la codirection de Martin Roy, PhD et Amélie Soulard, D.Ps

Madame,
Monsieur,

Nous vous invitons à participer à la recherche en titre. L'objectif de ce projet de recherche est de décrire les stratégies d'adaptation au stress utilisées par les parents d'athlètes, c'est-à-dire les moyens utilisés pour mieux gérer leur stress, selon les sources de stress vécues.

En quoi consiste la participation au projet?

Pour la seconde partie du projet de recherche, environ 10 participants seront invités à prendre part à une entrevue. Les personnes seront identifiées selon les réponses obtenues au questionnaire et parmi celles ayant mentionnées l'intérêt de prendre part à l'entrevue. Votre participation sera requise pour une entrevue d'environ une heure. L'entrevue permettra de raconter votre expérience afin d'identifier quelles sont vos sources de stress à différents moments dans la dernière saison sportive (c'est-à-dire si vous avez vécu des situations où la demande excédait vos ressources et pouvait affecter votre bien-être) ainsi que les stratégies d'adaptation (soit les moyens utilisés pour gérer ces situations stressantes) que vous avez utilisés au courant de l'année. Cette entrevue fera l'objet d'un enregistrement audio afin d'être retranscrite intégralement pour être ensuite analysée.

Les seuls inconvénients liés à votre participation sont le temps consacré à l'entrevue, soit environ 60 minutes, ainsi que le déplacement nécessaire. L'entrevue sera faite à l'endroit et au moment qui vous conviendra le mieux ou encore par téléphone. Les lieux choisis pour l'entrevue devront toutefois permettre la confidentialité des propos échangés. Il est également possible que vous ressentiez un malaise en racontant votre histoire lors de l'entrevue narrative. Si c'est le cas, vous êtes libres de raconter ou non les détails de certains événements et au besoin, nous pourrions vous diriger vers le site

de référencement de l'Ordre des Psychologues du Québec ou vers le site de service de consultation de l'École de psychologie de l'Université Laval à moindre coût.

Qu'est-ce que la chercheuse fera avec les données recueillies?

Pour éviter votre identification comme personne participante à cette recherche, les données recueillies par cette étude seront traitées de manière **entièrement confidentielle**. La confidentialité sera assurée en attribuant un nom fictif à chaque participant. De plus, l'école de votre enfant ainsi que votre région demeureront non identifiées dans les diffusions de résultats. Seulement l'activité sportive sera dévoilée dans les résultats. Les résultats de la recherche ne permettront pas d'identifier les personnes participantes ni les personnes à qui vous faites allusion dans votre histoire. Lors de la transcription des entrevues, les renseignements pouvant mener à l'identification des personnes participantes seront éliminés. De plus, les enregistrements audios lors de la collecte de données ne seront jamais diffusés. Les résultats seront diffusés dans le mémoire de la chercheuse. Ces résultats pourraient également être diffusés (a) dans différentes communications, (b) dans des publications scientifiques et (c) dans des présentations ou activités de formation aux parents d'athlètes. Les données recueillies seront sauvegardées dans l'ordinateur de la chercheuse sécurisé par un mot de passe ainsi que sur le OneDrive de l'Université de Sherbrooke. Les seules personnes qui auront accès aux données sont la chercheuse ainsi que ses directeurs de recherche. Les données seront détruites au plus tard cinq ans après la publication des résultats et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Est-il obligatoire de participer?

Non. La participation à cette étude se fait sur une base volontaire et la direction de votre école ne sera pas informée de votre participation ou non à cette étude. Vous êtes entièrement **libre de participer ou non**, et de vous retirer en tout temps sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit. Vous ne serez en aucun cas, vous ou vos enfants, exposés à aucun préjudice.

Y a-t-il des risques, inconvénients ou bénéfices?

Au-delà des risques et inconvénients mentionnés jusqu'ici (malaise par rapport à certaines thématiques abordées, inconvénient de temps ou de déplacement), la chercheuse considère que les risques possibles sont minimaux. La contribution à l'avancement des connaissances au sujet des stratégies d'adaptation au stress chez les parents d'athlètes selon le type de stress vécu ainsi que l'avantage d'identifier vos

sources de stress et de réfléchir sur les façons de faire pour mieux gérer votre stress sont les bénéfices prévus. En effet, bien que les éléments stressants vécus au courant de l'année puissent représenter un malaise, vous pourriez également en retirer des avantages. Mieux identifier vos éléments stressants et stratégies utilisées pourrait s'avérer utile dans le but de modifier certains comportements pour les prochaines années. Aucune compensation financière n'est accordée.

Que faire si j'ai des questions concernant le projet?

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, n'hésitez pas à communiquer avec moi aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Marie-Andrée Poulin, étudiante à la Maîtrise
Chercheuse responsable du projet de recherche
Université de Sherbrooke
Faculté des sciences de l'activité physique
marie-andree.poulin@usherbrooke.ca

Martin Roy
Directeur de recherche
Université de Sherbrooke
Faculté des sciences de l'activité physique
martin.roy@usherbrooke.ca

Amélie Soulard
Codirectrice de recherche
Université de Sherbrooke
Faculté des sciences de l'activité physique
amelie.soulard@usherbrooke.ca

J'ai lu et compris le document d'information au sujet du projet sur les stratégies d'adaptation utilisées par les parents d'athlètes vivant du stress. J'ai compris les conditions, les risques et les bienfaits de ma participation. J'ai obtenu des réponses aux questions que je me posais au sujet de ce projet. J'accepte librement de participer à ce projet de recherche.

- J'accepte que la chercheuse me contacte pour une entrevue (SVP nous donner votre courriel et/ou numéro de téléphone à l'endroit désigné ci-bas)*
 - J'accepte que les données recueillies à mon sujet soient utilisées de façon anonyme à des fins académiques, scientifiques et professionnelles.*
-

Participante ou participant :

Nom : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Téléphone : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Courriel : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

X

Signature participant(e)

X

Signature chercheuse

Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

Date : Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

S.V.P., signez le formulaire et le retourner par courriel à la chercheuse.

Le Comité d'éthique de la recherche - Éducation et sciences sociales de l'Université de Sherbrooke a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que participant à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer avec ce comité au numéro de téléphone 819-821-8000 poste 62644 (ou sans frais au 1 800 267-8337) ou à l'adresse courriel ethique.ess@usherbrooke.ca.

**ANNEXE G – DÉFINITION DES CATÉGORIES ET SOUS-CATÉGORIES
UTILISÉES POUR L'ANALYSE**

Types de stress		
Catégorie 1 : stress compétitif (S.C.)	<p>S.C.1 = Performance sportive de l'enfant Stress relié à la performance de son enfant en compétition</p>	<p><u>S.C.1.1 = Anticipation de la déception de l'enfant</u> Stress que son enfant vive une déception, qu'il se dévalorise ou qu'il y ait des répercussions négatives sur d'autres sphères de sa vie à la suite de sa performance sportive.</p>
		<p><u>S.C.1.2 = Exécution de la performance de son enfant</u> Stress de l'inconnu, c'est-à-dire de ne pas savoir ce qui va se passer et stress que son enfant ne performe pas aussi bien qu'il est capable ou qu'il n'ait pas de plaisir.</p>
		<p><u>S.C.1.3 = Exécution de la performance de son enfant pendant une compétition ou match important</u> Stress relié à la performance de son enfant et à l'incertitude du déroulement positif d'un match ou une compétition importante avec un enjeu de performance ou de résultat, par exemple une qualification ou un championnat.</p>
		<p><u>S.C.1.4 = Exécution de la performance de son enfant lors des sélections</u> Stress que son enfant ne performe pas aussi bien qu'il est capable et ne puisse réellement démontrer ses compétences. Stress relié à l'inconnu du processus de sélection d'une équipe, ne sachant pas les critères et comment les sélections se dérouleront.</p>
		<p><u>S.C.1.5. Attente des résultats</u> Déf. : Stress relié à l'attente du résultat et du classement une fois que l'enfant a terminé sa performance.</p>
	<p>S.C.2 = Autrui : les autres parents Stress relié aux parents pendant la performance de son enfant, c'est-à-dire aux commentaires qu'ils pourraient avoir en lien avec la performance de son enfant.</p>	
	<p>S.C.3 = Soi-même : sentiment d'impuissance par rapport à son enfant Stress par rapport à ses propres capacités et aux attentes de son enfant, de ne pas être en mesure d'aider son enfant ou de l'accompagner à surmonter ses défis. Stress de ne pas être mesure de dire les bons mots ou de savoir comment agir.</p>	
Catégorie 2 : Stress organisationnel (S.O.)	<p>S.O.1 = Relations interpersonnelles de son enfant Stress relié aux personnes dans l'entourage de son enfant, pour que celui-ci soit entouré de personnes compétentes et qu'il ait des relations saines.</p>	<p><u>S.O.1.1 = Compétences de l'entraîneur</u> Stress concernant les compétences de l'entraîneur et s'il sera capable de bien faire évoluer son enfant.</p> <p><u>S.O.1.2 = Intégration sociale de l'enfant</u> Stress concernant les autres dans l'équipe en lien avec l'intégration de son enfant; les chicanes entre amis et que son enfant soit bien dans ses relations.</p>
	<p>S.O.2 = Les blessures potentielles de son enfant Les blessures que pourraient avoir son enfant en pratiquant son sport ainsi que l'organisation et les suivis que cela entraîne.</p>	
	<p>S.O.3 = Ressources Stress relié aux ressources permettant les conditions optimales pour la réussite sportive de son enfant.</p>	<p><u>S.O.3.1 = Équipement</u> Stress d'avoir tout l'équipement nécessaire et d'être prêt pour la saison.</p> <p><u>S.O.3.2 = Conditions météorologiques</u> Stress que la température soit adéquate pour la pratique sportive de son enfant.</p>
	<p>S.O.4 = Impact sur la famille Stress relié aux conséquences d'une telle implication sportive sur le reste de la famille.</p>	<p><u>S.O.4.1 = Répercussions de l'attitude de son enfant sur le climat familial</u> Stress que l'attitude ou le comportement de son enfant en lien avec ses performances pourrait avoir sur le climat et l'ambiance familial.</p> <p><u>S.O.4.2 = Conciliation du sport avec les activités familiales</u> Le stress relié à toute la conciliation de l'horaire familial, le travail, les loisirs des frères et sœurs ainsi que les diverses occupations de la famille.</p>
	<p>S.O.5 = Adaptation dû à des transitions Stress relié à des transitions comme le passage vers un sport plus compétitif, un changement de niveau ou un changement d'école incluant les changements potentiellement impliqués.</p>	

Catégorie 3 : Stress développemental (S.D.)	S.D.1 = Abandon de son sport Stress que son enfant vienne qu'à abandonner son sport .	
	S.D.2 = Conciliation école et sport Stress que son enfant ne performe pas assez sur le plan scolaire ou même qu'il décroche.	
Catégorie 4 : Pandémie (S.P.)	S.A.1 = Pandémie (covid) Stress relié aux répercussions de la pandémie , comme la déception et même la démotivation que la pandémie a engendré en écourtant la saison.	

Stratégies d'adaptation		
Catégorie 1 : Centrée sur le parent (C.P.)	C.P.1 = Utiliser des stratégies de relaxation ou d'activation Utiliser des stratégies de relaxation ou d'activation comme l'activité physique afin de se changer les idées et diminuer son stress.	C.P.1.1 = Activité physique Parent qui fait de l'activité physique au quotidien (ex : marche, course, yoga, etc)
		C.P.1.2 = Mode de vie calme Parent qui a des habitudes de vie ou fait des activités axées sur le calme et la détente au quotidien (ex : lecture, méditation)
		C.P.1.3 = Respiration Parent qui utilise différentes techniques de respiration pour se calmer .
	C.P.2 = Orienter ou modifier ses pensées Changer sa façon de penser en se parlant, modifiant son comportement ou en modifiant certaines pensées automatiques.	C.P.2.1 = Monologue intérieur Parent qui se parle à soi-même pour essayer de faire baisser le niveau de stress (ex : exemple en se rassurant).
		C.P.2.2 = Relativiser l'importance d'une compétition Parent qui prend conscience qu'une compétition n'a pas de gros impact sur la vie (la sienne et celle de son enfant) en général et que le résultat n'est pas grave .
		C.P.2.3 = Rester dans le moment présent Ne pas penser (le parent) à ce qui pourrait arriver de néfaste à son enfant en anticipant le pire (ex : que son enfant se blesse) mais plutôt profiter et se concentrer sur le moment.
		C.P.2.4 = Voir les retombées positives Parent qui se concentre sur le positif dans la situation (ex : le travail, le progrès ou tout autre apprentissage derrière une performance, au-delà du résultat en soi).
	C.P.3 = Modifier son comportement Changer sa façon d'agir	C.P.3.1 = Être plus permissif Parent qui laisse son enfant prendre certaines décisions et lui laisse plus de liberté (ex : laisser son enfant contrôler son propre horaire).
		C.P.3.2 = Faire confiance à son enfant Faire confiance à son enfant en se disant qu'il est capable de prendre les bonnes décisions.
	C.P.4 = Organisation et planification efficace Parent qui a une bonne planification de son temps pour être organisé, ne rien oublier et être à l'heure .	
C.P.5 = Évitement Parent qui évite la source de stress en se détachant du stresser, en pensant ou parlant d'autre chose ou tout simplement en ne regardant pas ou même en n'assistant pas à une compétition.		
Catégorie 2 : Communication avec autrui (C.C.)	C.C.1 = Communication dans le but de se changer les idées Parent qui communique avec autrui (ex : son conjoint ou d'autres parents) afin de se changer les idées et ne pas penser à la source du problème ou pour soutenir son enfant.	C.C.1.1 = Interagir avec autrui Échanger et parler avec d'autres personnes dans son entourage comme son conjoint ou d'autres parents dans le but de se calmer temporairement, de se rassurer ou de se changer les idées.
		C.C.1.2 = Encourager Donner des encouragements à son enfant ou à l'équipe afin de motiver, soutenir ou se libérer de son stress.

	<p>C.C.2 = Communication dans le but de comprendre le problème Écouter, échanger et s'informer (le parent avec son enfant ou avec d'autres parents) afin d'identifier et de mieux comprendre le problème à l'origine du stress, les besoins et exigences du sport ou les émotions de son enfant.</p>	
	<p>C.C.3 = Communication dans le but de proposer/trouver une solution Communiquer (le parent avec son enfant, avec d'autres parents ou avec l'entraîneur de son enfant) afin de prévenir le problème qui pourrait causer du stress, de conseiller ou de trouver une ou des solutions au problème.</p>	
	<p>C.C.4 = Communication dans le but de diriger/orienter vers quelqu'un Communiquer (parent avec son enfant) afin de diriger son enfant vers quelqu'un d'autre pour régler son problème.</p>	<p>C.C.4.1 = Orienter vers un spécialiste Faire rencontrer un spécialiste à son enfant ou suivre les conseils émis par une ou des personnes d'expérience. C.C.4.2 = Diriger vers son entraîneur Diriger son enfant vers son entraîneur afin qu'ils trouvent ensemble des solutions.</p>