

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

IDENTITÉ ATHLÉTIQUE CHEZ LES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU :  
ÉTUDE QUALITATIVE PAR LES RÉCITS DE VIE

ESSAI DE 3<sup>e</sup> CYCLE PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION)

PAR  
MYRIAM CÔTÉ

SEPTEMBRE 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

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

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

**Direction de recherche :**

---

Daniela Wiethaeuper, Ph. D.  
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

**Jury d'évaluation :**

---

Daniela Wiethaeuper, Ph. D.  
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

---

Julie Lefebvre, Ph. D.  
Université du Québec à Trois-Rivières

évaluatrice interne

---

Gabriel Henrique Treter Gonçalves, Ph. D.  
Universidade do Estado de Santa Catarina

évaluateur externe

## Sommaire

De récentes recherches se sont intéressées à l'identité des athlètes d'élite et aux conséquences possibles d'une identification trop élevée au rôle d'athlète. Les expériences de vie à l'extérieur du sport demeurent peu étudiées. La présente étude visait donc à mieux comprendre l'identité des athlètes de haut niveau, à travers notamment leur capacité à valoriser et à maintenir de multiples rôles et activités en dehors du sport. L'étude proposée a été réalisée dans une méthodologie qualitative s'inscrivant dans un paradigme compréhensif. Des entretiens individuels semi-dirigés (60 à 80 minutes) de type récit de vie ont été effectués auprès de quatre athlètes québécois compétitionnant sur la scène internationale dans des disciplines individuelles ou d'équipe distinctes. L'analyse thématique des récits obtenus a révélé quatre thèmes principaux : (1) la poursuite dans la résignation malgré les exigences et défis; (2) une dualité entre la valorisation et la réalité dans la recherche d'équilibre; (3) les influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles; et (4) la planification du futur et les sentiments liés à la vie après le sport. En somme, les résultats offrent un éclairage sur les expériences de vie des athlètes, les défis rencontrés, les préoccupations sur l'après-carrière, ainsi que sur les facteurs entrant en jeu pour leur permettre de valoriser et d'intégrer différents rôles. La perspective riche et diversifiée de l'étude sur l'expérience des athlètes réitère que des mesures doivent être prises afin d'accompagner ce groupe d'individus dans un développement identitaire sain, notamment en favorisant l'exploration en dehors du sport.

## Table des matières

Sommaire .....	iii
Liste des tableaux .....	ix
Liste des figures .....	x
Remerciements .....	xi
Introduction .....	1
Contexte théorique .....	6
Développement de l'identité .....	7
Théorie développementale de l'identité d'Erik Erikson .....	8
Stade I - Confiance versus méfiance (0-1 an½) : Confiance de base .....	10
Stade II - Autonomie versus honte/doute (1 an ½ -2ans) : volonté .....	11
Stade III - Initiative versus culpabilité (3-6 ans) : but .....	12
Stade IV - Productivité versus infériorité (6-12 ans) : compétence.....	13
Stade V - Identité versus confusion de rôles (adolescence, 12-20 ans) : fidélité .....	13
Stade VI - Intimité versus isolement (20-45 ans) : amour .....	15
Stade VII - Générativité versus stagnation (40-65 ans) : sollicitude .....	15
Stade VIII - Intégrité de l'ego versus désespoir (65 ans+) : sagesse .....	16
Apport de James Marcia .....	18
Identité achevée (Identity Achievement).....	22
Identité moratoire (Moratorium).....	23
Identité forclosée (Forclosure).....	24
Identité diffuse (Identity Diffusion).....	24

Identité athlétique.....	27
Le concept d'athlète .....	28
Définition de l'identité athlétique .....	29
Identité athlétique forclosée.....	30
Instruments de mesure de l'identité athlétique .....	31
Recherches empiriques sur l'identité athlétique .....	33
Études portant sur l'IA et divers phénomènes psychologiques .....	34
Études portant sur l'IA, la retraite sportive et la planification de carrière..	39
Identité athlétique d'un point de vue qualitatif.....	45
Objectifs et questions de recherche.....	51
Objectifs.....	52
Questions de recherche .....	52
Méthode.....	54
Orientation méthodologique .....	55
Méthode de collecte des données.....	56
Entretiens individuels semi-directifs.....	56
Questionnaire sociodémographique.....	57
Journal de bord.....	58
Population à l'étude .....	59
Recrutement .....	61
Description du groupe de participants .....	63
Méthode d'analyse des données.....	64

Préparation des données.....	65
Analyse thématique.....	65
Stratégies de validation .....	67
Résultats .....	69
Portrait des participants.....	70
Participant 1 .....	70
Participant 2 .....	71
Participant 3 .....	72
Participant 4 .....	73
Présentation des thèmes issus de l'analyse qualitative .....	75
Thème 1 – Poursuite dans la résignation malgré les exigences et les défis .....	75
Perception négative de l'investissement dans le sport.....	76
Implications coûteuses .....	78
Défis rencontrés dans le parcours .....	79
Appréciation du statut d'athlète.....	80
Thème 2 – Dualité valorisation et réalité dans la recherche d'équilibre.....	81
Besoins relatifs à la recherche d'équilibre .....	81
Justifications favorables au maintien de plus d'un rôle.....	83
Défis propres à l'investissement dans plusieurs rôles .....	85
Prédominance du sport dans la vie .....	86
Thème 3 - Influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles .....	87
Facteurs environnementaux facilitants .....	88

Influences systémiques .....	89
Thème 4 - Planification du futur et sentiments relatifs à la vie après le sport...	90
Planification de l'après-carrière.....	91
Sentiments relatifs à la vie après le sport.....	93
Discussion .....	96
Description des expériences de vie .....	97
Expériences satisfaisantes .....	98
Expériences limitées .....	99
Incompatibilité perçue des expériences autres.....	101
Hétérogénéité dans la valorisation de multiples rôles.....	103
Double-carrière .....	105
Planification de la retraite .....	107
Valorisation du rôle d'athlète.....	109
Négociation de différents rôles .....	111
Facteurs environnementaux et systémiques à considérer .....	114
Forces et limites de l'étude .....	116
Forces de l'étude .....	117
Limites de l'étude .....	118
Retombées et pistes de recherche futures .....	121
Retombées de la recherche.....	121
Pistes de recherche futures.....	123
Conclusion.....	125

Références .....	129
Appendice A Certification éthique et amendements .....	144
Appendice B Guide d'entrevue .....	148
Appendice C Questionnaire sociodémographique .....	152
Appendice D Formulaire d'information et de consentement .....	156
Appendice E Fiche d'information sommaire .....	162
Appendice F Tableaux détaillés des codes du thème 1 avec extraits de verbatim .....	164
Appendice G Tableaux détaillés des codes du thème 2 avec extraits de verbatim .....	171
Appendice H Tableaux détaillés des codes du thème 3 avec extraits de verbatim .....	177
Appendice I Tableaux détaillés des codes du thème 4 avec extraits de verbatim .....	181

## Liste des tableaux

### Tableau

1	Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables psychologiques .....	36
2	Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs fréquemment citées portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables en lien avec la retraite sportive et la carrière.....	41
3	Aperçu d'études à devis qualitatif ou mixte portant sur l'identité athlétique des athlètes de haut niveau .....	47
4	Méthodes de collecte de données .....	60
5	Déroulement du recrutement de participants.....	62
6	Description du groupe de participants.....	64
7	Catégories et codes du thème 1 : Poursuite dans le sport malgré les exigences et les défis.....	77
8	Catégories et codes du thème 2 : Dualité idéalisation/réalité dans la recherche d'équilibre .....	82
9	Catégories et codes du thème 3 : Influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles .....	88
10	Catégorie et codes du thème 4 : Planification du futur et sentiments liés à la vie après le sport.....	91

## Liste des figures

Figure

- 1 Les crises psychosociales de chaque stade et leurs acquis selon Erikson..... 17
- 2 Le paradigme des statuts identitaires de James Marcia..... 20

## **Remerciements**

Tout d'abord, je souhaite exprimer ma reconnaissance envers Madame Daniela Wiethaeuper, Ph. D., professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, pour son soutien dans l'élaboration et la réalisation de ce projet d'envergure.

Je souhaite également remercier tous mes proches, famille et ami-es, pour leurs encouragements constants – sans lesquels j'aurais difficilement pu me rendre à la ligne d'arrivée – et, surtout, pour tous les moments partagés en dehors des bancs d'école qui m'ont permis d'apprécier la vie à l'extérieur du doctorat.

Plus particulièrement, je remercie mes collègues du doctorat, qui sauront se reconnaître, pour leur écoute, leurs conseils et leur compagnie – partager cette expérience l'aura sans doute rendue beaucoup plus agréable. À mes amies du baccalauréat : merci d'avoir amorcé ce long parcours avec moi, d'être restées près même lorsque nos chemins se sont séparés et d'avoir traversé les aléas des cycles supérieurs à distance avec moi.

Enfin, une mention spéciale à mon conjoint qui m'a soutenue dans les dernières années chargées de mon parcours doctoral et qui a su porter l'espoir quand j'y arrivais difficilement, particulièrement dans le sprint final.

## **Introduction**

La participation sportive offre un contexte aux individus pour satisfaire leur besoin de développer un sentiment d'efficacité, et ce, dès un très jeune âge (Petitpas & France, 2012). Avec le temps, la pratique sportive prend différentes directions : pour certains, elle demeurera une activité récréative alors que d'autres viseront à se développer dans le but d'exceller. Les individus qui s'entraînent, compétitionnent et s'investissent dans leur sport sont qualifiés d'athlètes (Yao et al., 2018). On parle de sport de haut niveau ou d'élite<sup>1</sup> lorsque la performance est produite dans un contexte sportif hautement organisé et compétitif (Aman et al., 2009). Pour l'année 2016 seulement, pas moins de 70 évènements sportifs d'élite ont eu lieu à travers le monde, dont 61 Championnats du monde, impliquant la participation de 43 164 athlètes au total (SportCal Global Communication, 2017).

Les athlètes d'élite ont un statut social particulier, ils bénéficient d'une importante reconnaissance sociale et d'éloges du public. Leurs performances sportives fascinent les foules par leur caractère quasi surhumain. Mais que se cache-t-il derrière ces exploits? L'envers de la médaille est très peu présent dans l'univers médiatique entourant le sport. Selon Gladwell (2008), il faudrait au moins 10 000 heures d'entraînement pour devenir un athlète d'élite, ce qui signifie que dès le plus jeune âge et jusqu'à l'adolescence, les enfants qui pourraient potentiellement devenir des athlètes sont soumis à un entraînement et à des

---

<sup>1</sup> Les termes « de haut niveau » et « élite » pour décrire le sport ou les athlètes seront utilisés de manière interchangeable dans le présent travail.

compétitions sportives rigoureuses. Même si l'estimation des 10 000 heures est aujourd'hui remise en question (Jayanthi et al., 2013), les athlètes espoirs participent à un entraînement intense, tout au long de l'année, dans un seul sport et l'entourage supporte souvent l'objectif d'avancement dans ce sport particulier (Verkooijen et al., 2012). La pratique du sport chez les jeunes est passée d'un jeu libre et récréatif à une activité dirigée, délibérée, hautement structurée, et consacrée au développement d'aptitudes sportives spécifiques, visant l'excellence dans tous les niveaux d'athlétisme (Jayanthi et al., 2013). La carrière sportive de haut niveau demande un investissement de temps, de corps et d'esprit immenses afin de développer les habiletés poussées qui mèneront à la performance (Barbusse, 2002; Stéphan et al., 2005). L'individu est donc imprégné, au long de sa carrière, de la réalité propre à son statut d'athlète et à l'environnement sportif dans lequel il baigne; ses comportements, ses habitudes et ses restrictions sont donc directement influencés par cette réalité.

Pour ces individus, l'identité est alors intimement imbriquée à leur évolution dans le sport. L'atteinte des plus hauts niveaux implique que le sport occupe une place dominante dans la vie des athlètes, de manière similaire à un parcours professionnel dans lequel une personne désire cheminer jusqu'au sommet en franchissant diverses étapes (Ogilvie & Taylor, 1993). Par ailleurs, des recherches ont montré que la culture du sport véhicule l'idée selon laquelle le succès de haut niveau est impossible sans un focus exclusif sur la performance et le sport (Carless & Douglas, 2013a; Uphill & Dray, 2013), laissant peu de place aux athlètes pour se développer dans d'autres sphères de leur vie. Le terme identité

athlétique est utilisé dans la littérature pour référer à cette identité qui s'observe de manière significativement plus élevée chez les athlètes (Brewer, van Raalte et al., 1993; Houle et al., 2010). Le rôle prédominant de l'identité athlétique peut entraîner, chez certains, des conséquences à long terme lors de l'arrêt du sport. Les enjeux de santé mentale sont notamment très présents dans cette population (Uphill & Dray, 2013). Nombreux sont d'ailleurs les athlètes qui font des sorties publiques (Radio-Canada Sports, 2022) après leur retraite du sport pour exprimer les difficultés identitaires inhérentes à cette transition hors de ce qui représentait souvent leur monde entier.

Dans la présente recherche, l'intérêt est porté sur les multiples rôles et activités des athlètes dans leur histoire de vie dans l'objectif de bonifier la compréhension de leur identité. Ces informations seront obtenues par la narration, à travers laquelle un individu relate le récit de sa vie: ce qui est important pour lui, comment a-t-il évolué, etc. (Atkinson, 1998; Bertaux, 2016). Un tel point de mire de recherche s'avère pertinent pour encourager des programmes de soutien psychologique aux athlètes ayant pour visée de les accompagner dans leur développement et de favoriser une identité plus intégrée. Du même coup, sur le plan social, l'étude peut contribuer à la réflexion sur les coûts sociaux associés aux difficultés psychologiques vécues par les athlètes durant le développement de leur carrière et à la suite de leur retraite sportive (Park et al., 2013; Uphill & Dray, 2013).

Cet essai doctoral est constitué de cinq chapitres. Le premier chapitre présente les éléments théoriques touchant le développement de l'identité ainsi que les études

empiriques reliées à l'identité athlétique. Le second chapitre décrit la méthode utilisée dans la présente étude et le troisième chapitre, quant à lui, contient l'analyse des résultats. Ces résultats sont discutés au quatrième chapitre. Enfin, une conclusion vient clore ce travail.

## **Contexte théorique**

Dans le but de bien saisir la problématique de cette recherche, cette section de l'essai présente les thèmes étudiés dans une perspective théorique et empirique. Le contexte théorique est divisé en trois parties. La première aborde l'approche développementale de l'identité selon les théories d'Erik H. Erikson et de James Marcia. La deuxième section porte sur le concept d'identité athlétique et ses implications pour les athlètes selon la littérature scientifique. Enfin, la dernière section porte sur les objectifs de l'étude et les questions de recherche.

### **Développement de l'identité**

L'étude de l'identité chez les athlètes est apparue dans les recherches en psychologie du sport durant les années 1990. Cet intérêt a initialement été porté sur les facteurs pouvant améliorer les performances sportives (Ryba & Wright, 2005); par exemple les types de personnalités plus susceptibles d'exceller dans le sport ou les différences entre les personnalités des athlètes et non-athlètes (Ronkainen et al., 2016a). La pratique d'un sport de haut niveau débute souvent à un très jeune âge et est donc concomitante au développement de l'identité du jeune individu. Ce faisant, la littérature en psychologie sportive sur l'identité des athlètes s'est intéressée particulièrement aux théories développementales d'Erikson (1956) et de Marcia (1966), qui font l'objet des prochaines sections.

### **Théorie développementale de l'identité d'Erik Erikson**

Il revient à Erikson (1956) d'introduire le concept d'identité dans la littérature en psychologie. Selon Erikson (1972), le développement d'un individu repose sur l'interaction d'évènements internes (biologiques, psychiques, physiologiques) et provenant de l'environnement (sociaux, culturels). Il a défini l'identité comme une conscience de soi dans laquelle le sujet reconnaît son unicité – le sentiment d'être distinct des autres et des objets, sa permanence – le sentiment d'être en continuité dans le temps et dans l'espace, son unité – le sentiment d'être un tout cohérent, et son appartenance - le sentiment d'identification aux caractéristiques essentielles de son groupe (Erikson, 1972).

Pour Erikson (1972), la croissance humaine évolue à travers la résolution de conflits internes ou externes auxquels l'individu fait face et qui lui permettent de construire son identité, au fil de huit différents stades de vie. Les stades sont les suivants : petite enfance (0-1an½), enfance (1½ an-2 ans), âge du jeu (3-6 ans), âge scolaire (6-12 ans), adolescence (12-20 ans), jeune adulte (20-45 ans), âge adulte (40-65 ans), vieillesse (65 ans+). L'évolution de chaque stade psychosocial est liée à la maturation du corps, de la psyché et à l'interaction avec l'environnement. Au cœur de chacun de ces stades se trouve un enjeu développemental identitaire émergeant de la rencontre entre le *self* et le monde social alors que l'individu est confronté à de nouvelles réalités dans son environnement et de nouveaux désirs. Cette rencontre entre le *self* et le monde social engendre, à chaque étape de la vie, une crise développementale qui se joue à travers des polarités, soit le pôle syntonique et le pôle dystonique (Erikson, 1959).

Pour passer d'un stade à l'autre, l'individu doit résoudre la crise d'une manière satisfaisante. Toutefois, cette dernière n'est pas systématiquement bien résolue et elle peut être revisitée plus tard au cours de la vie de l'individu (Erikson, 1959). Le pôle syntonique correspond à ce qui permet à l'individu de résoudre la crise, tandis que le pôle dystonique est l'opposé, qui agit comme frein à la résolution. La résolution de la crise de chaque stade suppose cependant une intégration des deux polarités de l'enjeu développemental par un équilibre entre les deux; celles-ci doivent être intégrées à l'identité de l'individu. Cette résolution permet l'obtention de différents acquis identitaires qui amènent le rapport de l'individu à lui-même, aux autres et au monde extérieur à se modifier continuellement. Ces dispositions continuent à se développer et à influencer la personnalité et l'identité de l'individu à l'âge adulte.

Il n'y a pas une seule bonne façon de résoudre une crise, car chaque individu résout le conflit selon son vécu unique. En revanche, il est possible qu'une résolution soit plus ou moins adaptative selon le niveau d'intégration des pôles syntonique et dystonique (Erikson, 1972). Erikson et ses collègues (1994) ont présenté, pour chaque stade, ce qui peut se produire si cet équilibre n'est pas atteint lors de la résolution du stade. L'enjeu développemental propre à chaque stade correspond à la tendance adaptative. Dans le cas où le pôle syntonique serait surdéveloppé, souvent dans le désir de mettre de côté son opposé, la résultante est une tendance mésadaptative (*maladaptation*), qui peut provoquer des difficultés d'adaptation. Dans le cas où le pôle dystonique prendrait le dessus, la résultante est une tendance inadaptative (*malignancy*), qui peut compliquer le passage au

stade suivant (Coslin, 2017). Ces tendances mésadaptatives et inadaptatives ne sont pas présentées dans le cadre du présent essai. Les prochaines sections présentent les crises traversées par l'individu au cours des huit stades du cycle de la vie de Erikson (1956, 1959, 1972; Eriksson et al., 1994).

### ***Stade I - Confiance versus méfiance (0-1 an<sup>1/2</sup>) : Confiance de base***

Selon Erikson (1959), sur le plan développemental, la confiance constitue la base du sens d'identité. La confiance de base s'acquiert par l'intégration saine avec la méfiance de base, lors de la crise du premier stade de développement dans la petite enfance. Il s'agit d'une attitude envers lui-même et le monde qui se construit dans les expériences de la première année de vie du nourrisson (Erikson, 1959). L'enfant bâtit sa confiance dans l'univers, les autres et en lui-même en regard de la manière dont ses parents en prennent soin et répondent à ses besoins (Houde-Sauvé, 1999). Cet acquis, tout comme ceux des stades qui suivent, se fond dans la personnalité globale lorsqu'il est développé dans l'enfance, puis intégré durant l'âge adulte. Pour bâtir une confiance réaliste, l'intégration d'une certaine dose de méfiance est nécessaire. D'une part, cette méfiance prépare l'enfant à aspirer à l'autonomie, qui est l'enjeu du stade suivant, car c'est en constatant les limites de la confiance que peut naître chez lui le désir de se prendre lui-même en main. D'autre part, cette dose de méfiance lui permet également de sortir de la symbiose maternelle et d'élaborer le sentiment de son identité propre (Erikson, 1972). Durant ce premier stade, l'équilibre entre les pôles syntonique (confiance) et dystonique (méfiance) aide à créer l'*espoir* (Erikson & Erikson, 1998). Cette force essentielle évolue au fil du cycle de la vie

alors que l'individu tente d'intégrer un sentiment de confiance et de croyance en l'univers (Erikson et al., 1994).

***Stade II - Autonomie versus honte/doute (1 an ½ -2ans) : volonté***

Lors du deuxième stade se joue l'enjeu de l'autonomie versus la honte. L'équilibre atteint entre les deux pôles affectera sa façon d'être autonome comme adolescent et comme adulte. La façon dont il est reconnu et valorisé par les parents dans son besoin de faire ce qu'il veut à sa manière lui permet d'acquérir un sentiment d'autonomie. Le sentiment de contrôle de soi, sans la perte de l'estime de soi, permet à l'enfant de développer un sentiment durable d'autonomie et de fierté (Erikson, 1959). De l'autre côté, si l'enfant est contraint, il peut développer un sentiment de honte ou de doute vis-à-vis de ses habiletés. La honte peut se manifester par des anxiétés liées à la peur de se sentir exposé et observé. Bien que l'autonomie fournisse la confiance en soi à l'enfant, la polarité négative doit également être intégrée lors de ce stade. Effectivement, l'élaboration d'une autonomie fonctionnelle sur le plan social nécessite l'intégration d'une certaine dose de doute de soi. L'apprentissage de ce doute nuance les apprentissages de l'autonomie et favorise l'éveil d'une certaine réflexion sur les limites personnelles. C'est ce même doute qui permet la prudence, la protection de soi et le recours à des demandes d'aide au besoin (Erikson, 1972). L'opposition entre le pôle syntonique (autonomie) et le pôle dystonique (honte/doute) permet d'établir les bases de la *volonté*. Avec la maturation, cette volonté deviendra une détermination à exercer son libre-choix autant qu'à se restreindre (Erikson

et al., 1994). L'apport de ce stade à la formation de l'identité réside dans le courage d'être un individu capable de choisir et de diriger son avenir (Erikson, 1972).

### ***Stade III - Initiative versus culpabilité (3-6 ans) : but***

À ce moment de la vie, la crise se joue dans l'intégration de l'initiative et de la culpabilité. Sur le plan psychosocial, la résolution du troisième stade dépend du soutien et du renforcement reçus par l'enfant dans ses différentes initiatives (p. ex., inventer des jeux, poser des questions, faire de la bicyclette) et de la manière dont ce dernier intégrera à son self ces informations provenant de l'environnement (Houde-Sauvé, 1999). Comme pour les stades précédents, l'intégration de la polarité dystonique (culpabilité) est nécessaire. La culpabilité inhérente à une initiative qui a mal tourné (p. ex., un jeu qui a blessé quelqu'un) peut être adaptative en ce sens où elle permet à l'enfant de développer sa capacité à se mettre à la place des autres et de mieux prévoir les conséquences de ses gestes, permettant l'éveil de l'empathie (Erikson, 1972). La force issue de la balance entre les polarités de ce stade est le *but (purpose)*, c'est-à-dire le courage de poursuivre des objectifs sans être inhibé par les défaites infantiles, un sentiment de culpabilité ou la peur d'être puni (Erikson, 1972). La contribution de ce stade au développement identitaire réside dans la libération du sentiment d'initiative chez l'enfant et dans le sentiment qu'il peut s'orienter dans des tâches d'adultes qui lui permettront de s'accomplir dans toutes les capacités dont il dispose.

***Stade IV - Productivité versus infériorité (6-12 ans) : compétence***

Le quatrième stade oppose les pôles de productivité (syntonique) et de sentiment d'infériorité (dystonique) à l'âge scolaire. Le pôle productivité réfère au sentiment d'apprendre à travailler et à s'ajuster aux lois et règlements. Le fait d'être valorisé ou non dans ce qu'il entreprend et dans les habiletés qu'il construit va influencer le développement du sens de compétence chez l'enfant ou, au contraire, un sentiment d'infériorité. Par ailleurs, l'intégration de ce sentiment d'infériorité à celui de nos habiletés permet de développer un sens plus réaliste des compétences qui module le besoin de compétition et encourage la collaboration avec les ressources complémentaires des autres (Erikson, 1972). La force adaptative qui se développe dans cette crise est la *compétence*, soit l'utilisation de la dextérité et de l'intelligence dans l'accomplissement de tâches, malgré la menace d'un sentiment d'infériorité.

***Stade V - Identité versus confusion de rôles (adolescence, 12-20 ans) : fidélité***

Le stade de l'adolescence est celui qui donne l'occasion à l'individu de développer son identité (pôle syntonique), tout en étant confronté à une confusion dans cette identité (pôle dystonique) (Erikson, 1959). La crise identitaire est donc l'aspect psychosocial de l'adolescence. Durant cette étape, les adolescents sont à la recherche de leur rôle personnel, contemplent leurs forces et faiblesses, et tentent de trouver un sens de continuité dans leurs expériences passées, présentes et futures. Les multiples changements inhérents à cette période de la vie permettent d'établir une identité, notamment à travers les perceptions des autres, ainsi que dans les relations avec les pairs et les parents. Il

demeure nécessaire d'intégrer la polarité dystonique dans la résolution de ce stade. L'acquisition d'une identité bien individualisée nécessite la contribution d'une certaine dose de confusion, permettant de garder vivant le goût de la recherche et de la découverte de soi. Cette confusion des rôles maintient l'identité et la définition de soi ouvertes et disponibles à la remise en question, puisque ce processus n'est jamais complètement atteint (Erikson, 1972). Lorsque la tension entre les pôles se résout, un sentiment de *fidélité* émerge envers l'identité qui s'est développée et envers d'autres orientations plus générales, ce qui aide à unifier l'identité de la personne avec des idéaux existants ou émergents. La fidélité constitue l'habileté à conserver ses loyautés malgré les contradictions des différents systèmes de valeurs auxquels l'individu est confronté. Cette force qui émerge à l'adolescence est la pierre angulaire de l'identité et elle se construit peu à peu lorsque l'adolescent confirme ses idéologies et s'assoit dans ses relations (Erikson et al., 1994).

À ce stade, l'individu revoit tous les conflits précédents pour créer un sens d'identité (à qui fait-il confiance, développement du doute de soi, évaluation des initiatives, sentiment de compétence). Ainsi, des transitions de vie (p. ex., perte d'un rôle prédominant) importantes peuvent générer d'importantes crises identitaires compte tenu du fait que l'individu revisite également tous les conflits précédents. La résolution adéquate de la crise identitaire se manifeste chez l'adolescent par un haut niveau de confort avec le *self*, un sens de direction à sa vie, un sentiment de continuité et la capacité de s'individualiser de ses parents (Erikson, 1956). La résolution des stades subséquents à

celui-ci sera plus ou moins possible selon l'aboutissement de la quête d'identité au seuil de la vie adulte (Colin, 2016). Le travail de ce stade peut être poursuivi grâce à d'autres événements de la vie de l'individu si l'adolescent ne parvient pas à établir un sens clair de ce qu'il est (Erikson, 1972).

### ***Stade VI - Intimité versus isolement (20-45 ans) : amour***

L'établissement d'un sens d'identité au stade précédent permet ici au jeune adulte de connaître réellement l'intimité avec une autre personne ou avec lui-même (Erikson, 1959). L'intimité implique la capacité d'éprouver les besoins et les préoccupations d'une autre personne comme aussi importants que les siens (Houde-Sauvé, 1999). Le partage et la sollicitude font donc partie de cette intimité. L'autre polarité de ce stade, l'isolement, risque de se produire lorsque l'individu ne peut partager d'intimité. L'intégration de la polarité négative, une certaine dose d'isolement, est nécessaire dans la résolution de ce stade puisque la solitude intérieure permet l'émergence du besoin de relations et d'intimité (Erikson, 1972). L'équilibre trouvé dans la tension entre l'intimité et l'isolement, intégré à tous les stades précédents, permet l'émergence d'une force importante, soit *l'amour*. C'est le mélange des deux polarités, soit entre la fusion avec l'autre et la centration sur soi, que peut naître ce sentiment (Erikson, 1972).

### ***Stade VII - Générativité versus stagnation (40-65 ans) : sollicitude***

Le milieu de la vie, qui correspond au septième stade, oppose la générativité (pôle syntonique) et la stagnation (pôle dystonique). Erikson (1972) a décrit la générativité

comme une préoccupation vis-à-vis des générations montantes et le souci de guider la prochaine génération. À l'opposé, la stagnation est caractérisée par une absorption envers soi-même, laissant souvent un sentiment de vide. Cette polarité dystonique demeure toutefois importante à intégrer puisqu'elle mène au désir de réalisation de soi et à la sollicitude pour les autres qui naissent en réponse au ressenti de vide intérieur (Erikson, 1972). La *sollicitude*, qu'Erikson décrit comme le fait de se soucier de quelqu'un et de vouloir en prendre soin, est la force émergente de cette crise développementale.

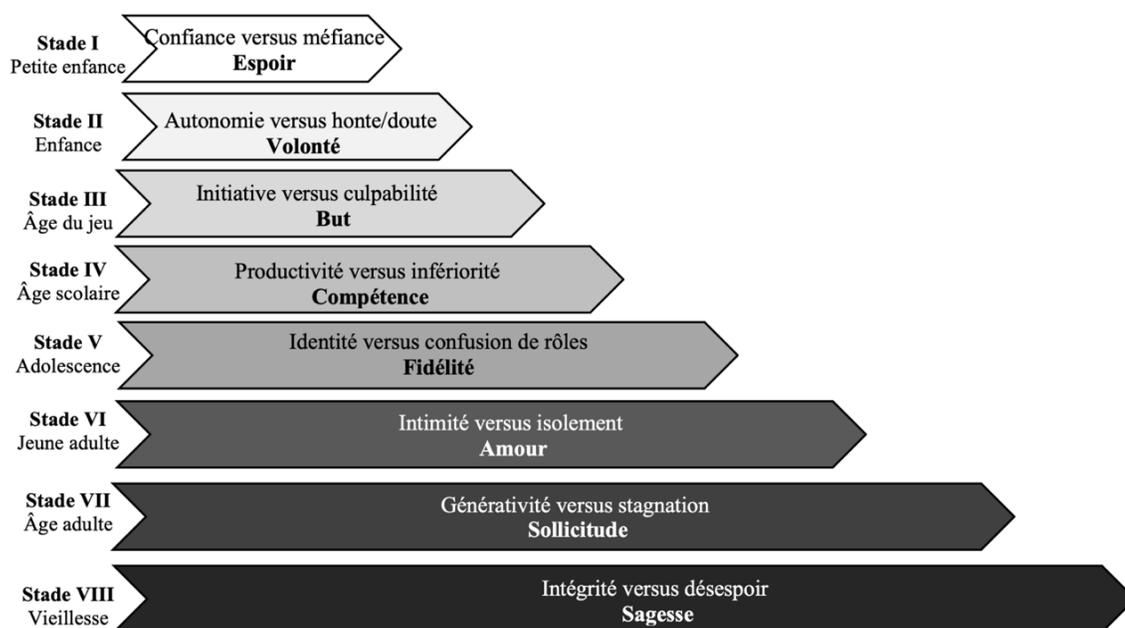
#### ***Stade VIII - Intégrité de l'ego versus désespoir (65 ans+) : sagesse***

Ce dernier stade est celui durant lequel l'adulte jette un regard sur sa vie et en évalue le sens, jonglant entre le sentiment d'intégrité et le désespoir. L'intégrité (pôle syntonique) serait le sentiment d'être cohérent et entier, résultant d'un sens de réussite (Erikson & Erikson, 1998), tandis que le désespoir (pôle dystonique) correspond plutôt au fait de regarder en arrière sur une vie de déceptions et d'objectifs non atteints, laissant un profond sentiment d'amertume ou de manque de sens chez l'individu (Erikson, 1959). Ce désespoir demeure néanmoins important dans l'intégration de ce stade puisqu'il permet la *sagesse*, une attitude de détachement envers la fin de la vie qui ne serait pas possible si tous les espoirs de vivre étaient maintenus (Erikson, 1972). Cette étape peut également se produire plus tôt dans le développement lorsqu'une personne sent qu'elle est proche de la fin de sa vie, par exemple lors de la réception d'un diagnostic de maladie en phase terminale.

Le développement psychologique est ainsi perçu selon Erikson (1959) comme se complexifiant au fil de la vie de l'individu : l'acquis identitaire de chaque stade intègre ceux des stades ultérieurs et permet le développement des stades à venir. La Figure 1 résume le modèle eriksonnien en présentant chaque stade ainsi que la crise développementale et l'acquis identitaire y étant associés. Elle illustre également le caractère épigénétique du modèle, la croissance en escalier se voulant une représentation visuelle de l'implication des enjeux antérieurs dans la résolution d'un stade.

**Figure 1**

*Les crises psychosociales de chaque stade et leurs acquis selon Erikson<sup>1</sup>*



<sup>1</sup> Figure originale réalisée par l'auteure du présent essai doctoral.

En résumé, le modèle d'Erikson présente le développement identitaire comme continuél au cours de la vie d'un individu, la période la plus charnière pour l'identité demeurant toutefois l'adolescence et le début de l'âge adulte (Colin, 2016). Au fil des différents stades de sa vie, l'individu est en quête de son identité, qui se bâtit peu à peu grâce aux acquis qui émergent des crises qu'il traverse. Le succès de la crise identitaire se manifeste par un niveau élevé de confort avec le *self*, une impression de direction à sa vie, un sentiment de continuité et la capacité de s'individualiser de ses parents (Erikson, 1972). Par ailleurs, bien qu'Erikson offre une description riche des caractéristiques de l'identité, il n'offre pas de définition opérationnalisée du construit, ce à quoi la théorie de James Marcia tente de palier (Adams, 2011). Ses recherches sur l'identité clarifient des concepts énoncés par Erikson, dont des aspects importants à prendre en considération dans le cadre de cet essai. La prochaine section s'attarde aux recherches de Marcia et leur apport dans la compréhension du développement identitaire.

### **Apport de James Marcia**

Le psychologue canadien James E. Marcia (1980) a défini l'identité comme une structure dynamique à laquelle des éléments sont ajoutés et retirés continuellement (p. ex., rôles, perceptions de soi, rapport à l'autre, perception du monde). L'identité, selon Marcia (1966), comporte trois facettes : subjective, comportementale et structurale. La facette subjective correspond à la conscience d'être une personne unifiée et unique malgré les différents rôles adoptés. La facette comportementale, quant à elle, réfère à l'idée que l'individu est bien identifié dans les attitudes qui lui sont propres. Enfin, la facette

structurale fait référence à l'idée selon laquelle l'identité n'existe qu'en interaction avec l'environnement, l'individu s'adaptant ainsi à son contexte et son milieu.

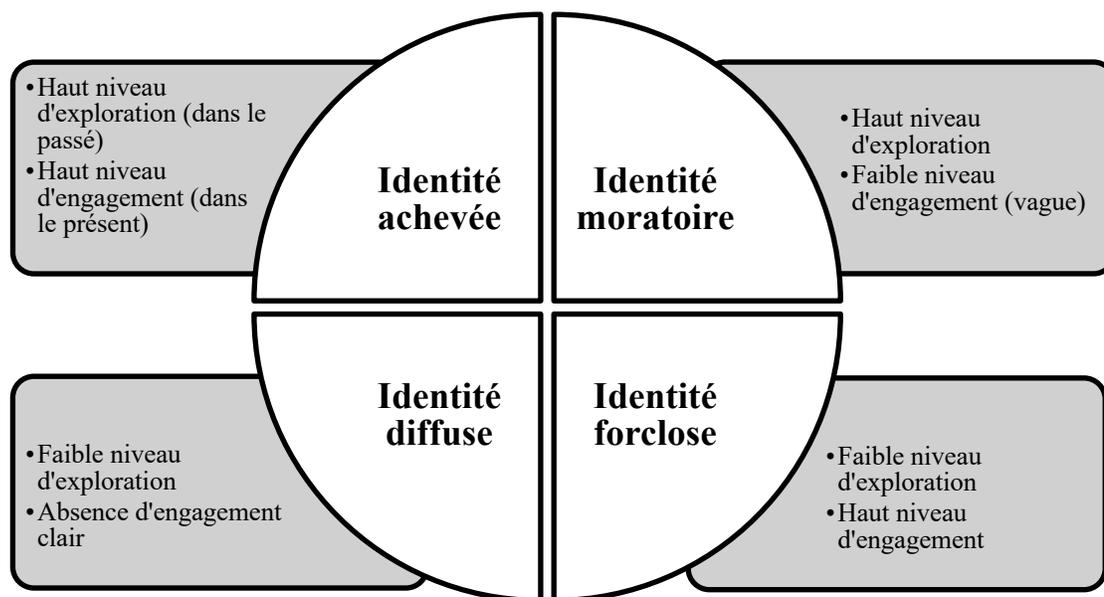
Marcia (1966) a raffiné et élargi la théorie d'Erikson en opérationnalisant deux thèmes centraux : l'exploration (aussi appelée *crise*) et l'engagement. L'exploration correspond au degré auquel l'individu est dans un processus actif de questionnement par rapport à son identité, à savoir s'il remet en question des valeurs et des croyances qui l'entourent (p. ex., celles véhiculées par les parents). Le critère de l'engagement réfère à la prise de décision et l'enracinement dans une définition de soi, soit le degré d'investissement personnel dans différents rôles, croyances et objectifs (Marcia, 1966). Les degrés d'exploration et d'engagement vécus par l'individu indiquent, selon Marcia (1966), l'étendue de sa résolution de la tâche de formation identitaire : son statut identitaire. Les statuts identitaires représentent des issues possibles à la période de crise identitaire et constituent quatre niveaux distincts de résolution identitaire (Marcia, 1966).

Le statut identitaire tel que défini par Marcia (1966) est déterminé en termes de degré d'exploration et d'engagement sur deux plans : l'occupation et l'idéologie. Cette dernière réfère à une certaine compréhension du monde dont l'individu a besoin pour envisager un futur (Erikson, 1963). Marcia (1993a) a proposé qu'il puisse y avoir deux types d'engagement : un engagement qui suit une exploration, remettant en question ou modifiant des croyances, et un engagement sans exploration d'autres alternatives. Le désengagement se définit pour sa part comme une absence de direction cohérente dans le

sens d'identité. Les individus dits désengagés se distinguent aussi en deux catégories, soit ceux qui en sont préoccupés et ceux qui en sont plutôt indifférents (Marcia, 1993a). L'intersection entre l'engagement et de l'exploration produit quatre combinaisons, soit les quatre statuts identitaires (Marcia, 1966), tels que présentés dans la Figure 2.

**Figure 2**

*Le paradigme des statuts identitaires de James Marcia<sup>1</sup>*



La Figure 2 résume les quatre statuts identitaires définis par Marcia (1966) en fonction des degrés d'exploration et d'engagement qui leur correspondent. Le statut de diffusion identitaire apparaît au début de la crise identitaire ou peut être le résultat d'une crise identitaire mal résolue; l'individu ayant une identité diffuse peut être instable et peu

<sup>1</sup> Figure originale réalisée par l'auteure du présent essai doctoral.

concerné par ses choix (p. ex., professionnels), et il peut ressentir un sentiment d'ennui ou de vide. Le statut de forclusion identitaire peut être une étape développementale normale à l'adolescence ou une finalité en soi, ce qui peut s'avérer plus problématique; l'individu ayant une identité forclosée pourrait être un individu qui s'est conformé aux attentes (p. ex., parentales) sans entreprendre de questionnements personnels. Le statut moratoire correspond à l'idée emblématique de la crise d'adolescence; la personne est en processus d'exploration de multiples possibilités, sans être en mesure de s'engager. Le statut achevé représente, quant à lui, la résolution finale de la construction identitaire.

Les études de Marcia (1966, 1967) ont d'abord cherché à valider le construit par le biais d'une corrélation positive entre une mesure projective de l'identité globale basée sur les idées d'Erikson (*Ego Identity Incomplete Sentences Blank*; EI-ISB) et ses statuts identitaires, mesurés par une entrevue semi-structurée (*Identity Status Interview*; ISI). Ceci a confirmé que le modèle des statuts identitaires offre une représentation adéquate de la théorie ericksonnienne globale (Marcia, 1966, 1993b). Des études visant à vérifier la validité du construit ont également été conduites avec des variables telles que l'autoritarisme, la susceptibilité au feedback positif ou négatif, la performance à une tâche de rapidité dans un contexte d'évaluation, l'estime de soi, le niveau d'aspiration, l'anxiété et les antécédents parentaux (Marcia, 1966, 1967; Marcia & Friedman, 1970). Les résultats obtenus ont corroboré les hypothèses initiales du modèle ainsi que le construit sous-jacent, soit la théorie psychanalytique de l'identité développée par Erikson (Kroger & Marcia, 2011; Marcia, 1993b). Les recherches subséquentes (voir Kroger &

Marcia, 2011 pour une revue complète) ont ensuite visé à approfondir le modèle des statuts identitaires en investiguant leur relation avec des caractéristiques de personnalité (p. ex., structure de personnalité [Orlofsky & Frank, 1986]; estime de soi [Ryeng et al., 2013a]; autoritarisme [Ryeng et al., 2013b], anxiété [Lillevoll et al., 2013], développement du Moi [Jespersen et al., 2013a], raisonnement moral [Jespersen et al., 2013b]), des conditions antérieures (Adams, 1985) et des conséquences sur les stades suivants (p. ex., intimité; Orlofsky et al., 1973). Ces études ont contribué à l'évolution de la théorie sur les statuts identitaires. Les prochains paragraphes présentent les quatre statuts en tenant compte de ces avancées.

### ***Identité achevée (Identity Achievement)***

L'individu avec une identité achevée a vécu la crise psychosociale en explorant différentes alternatives, par exemple sur le plan idéologique ou dans le choix de carrière. Ainsi, il est ancré dans ses décisions vocationnelles et dans son système d'idées à partir duquel il analyse la réalité, même si elles peuvent différer de celles de ses parents (Marcia, 1966). Cette personne est engagée dans les alternatives choisies, ce qui lui procure un sentiment de continuité avec elle-même (Petitpas & France, 2010), et ne se laisse pas facilement influencer par des pressions externes lorsqu'il est question de ses choix de vie (Kroger & Marcia, 2011). Ce statut est caractérisé par un niveau élevé de développement du Moi (Loevinger, 1976), une vulnérabilité moindre aux conditions de stress lors d'une évaluation, des objectifs réalistes, une complexité cognitive et une tendance moindre à la conformité (Marcia, 1966, 1967; Marcia & Friedman, 1970). Sur le plan relationnel, leur

capacité à avoir des relations intimes est plus élevée que celle des autres statuts (Marcia, 1993a) et ils ont tendance à s'approprier davantage la responsabilité de ce qui leur arrive et à être plus autonomes (Marcia, 1993b).

### ***Identité moratoire (Moratorium)***

L'individu dans le stade moratoire est en pleine crise. Il tente activement de forger son identité et est déchiré entre diverses alternatives; il a de la difficulté à se définir en matière d'occupation, d'idéologie ou d'intérêts (Marcia, 1966). Ses engagements sont plutôt incertains et il est envahi d'importantes préoccupations internes; il tente de jongler entre ses capacités, les demandes sociales et les attentes parentales (Marcia, 1966). Des directions se dessinent pour son futur, mais elles sont vaguement définies : l'individu s'engage surtout dans des comportements d'exploration sans s'affirmer dans des décisions de carrière ou d'idéologie (Kroger & Marcia, 2011; Petitpas & France, 2010). Ce statut est caractérisé par le plus haut niveau d'anxiété et la plus forte sensibilité sur les plans moral et interpersonnel (Marcia, 1993a). Notamment, sur le plan relationnel, les relations sont ambivalentes avec la famille et l'individu dans le stade moratoire a tendance à osciller entre des patrons opposés de rébellion ou de conformisme (Marcia, 1993b). Il est souhaitable que ce statut mène éventuellement à l'achèvement identitaire. Or, ces personnes peuvent parfois devenir paralysées par leur indécision et ruminer dans leurs dilemmes plutôt que d'explorer (Kroger & Marcia, 2011).

### ***Identité forclosée (Forclosure)***

L'individu avec une identité forclosée est fortement engagé, sans avoir vécu de crise ni avoir eu de comportements d'exploration. Il peut paraître aussi fort et autodirigé que les individus du statut achevé, mais il présente une difficulté à considérer différentes alternatives (Marcia, 1966). Ces individus peuvent par exemple se protéger en mettant de côté leurs idéaux qui pourraient différer de ceux véhiculés par leur famille ou la société afin d'éviter d'être rejetés (Kroger & Marcia, 2011; Marcia, 1966). Ce statut est caractérisé par une rigidité cognitive, des objectifs irréalistes, une soumission à l'autorité, des relations interpersonnelles stéréotypées et superficielles, et une difficulté à se différencier de la famille (Marcia, 1966, 1993a). L'individu demeure dans un sentiment de sécurité en limitant son exploration et peut mener une vie raisonnablement satisfaisante, quoique plus limitée (Kroger & Marcia, 2011).

### ***Identité diffuse (Identity Diffusion)***

À l'opposé de l'achèvement identitaire, l'individu dans le statut d'identité diffuse ne présente pas de comportements d'exploration et est incapable de faire des engagements clairs, changeant souvent d'idée à propos de ceux-ci. Il peut avoir traversé ou non la crise développementale (Marcia, 1966). Ce statut se caractérise notamment par un développement moral et cognitif plus limité ainsi qu'un manque d'identification solide à des figures d'attachement (Marcia, 1993a, 1993b). Les personnes se situant dans ce statut identitaire ont des styles variés. Au mieux, ils sont perçus comme infiniment flexibles et pouvant s'adapter à toute situation, bien qu'ils cherchent constamment à se définir à partir

du monde externe. Au pire, ils sont isolés et perdus, envahis par des sentiments de manque de sens et de vide. Ainsi, la forclusion identitaire est préférable à la diffusion identitaire, puisque chez les premiers il y a au moins un certain sens d'identité (Kroger & Marcia, 2011).

À l'origine, une organisation linéaire pour les statuts identitaires a été proposée (diffusion – forclusion – moratoire – achèvement), la diffusion étant la polarité dysfonctionnelle et l'achèvement étant la polarité représentant une résolution saine de la crise identitaire (Marcia, 1966). Les multiples recherches permettant d'approfondir son modèle l'ont amené à se rétracter, avançant plutôt que chaque statut peut être, à certains degrés, sain et dysfonctionnel (Marcia, 1980). Par ailleurs, dans l'étude de suivi effectuée en 1976 avec 30 des participants de l'étude originale, Marcia a conclu que les statuts identitaires sont statiques, alors que l'identité ne l'est pas, et que tous les individus doivent s'accommoder à chaque nouvel enjeu du cycle de vie qui émerge. Une régression vers d'autres statuts à certains moments de la vie est donc possible, voire importante, afin de permettre à l'adulte de continuer son exploration (Marcia, 1976). Des différences entre les statuts identitaires ont été observées pour certaines variables sociodémographiques (p. ex., âge, genre, contexte d'emploi/d'éducation) (Verschuere et al., 2017).

En résumé, les théories psychanalytiques d'Erikson et de Marcia concernent le développement de l'*ego identity* (le Moi), c'est-à-dire le sens de continuité et d'intégration dans la perception qu'une personne a d'elle-même (APA Dictionary of Psychology, 2022).

Le développement de l'identité implique la synthèse des habiletés, croyances et identifications de l'enfance dans un tout plus ou moins cohérent qui procure au jeune adulte un sentiment de continuité avec le passé et une direction pour le futur (Marcia, 1993a). Erikson est un pionnier dans la définition de l'identité en psychologie grâce à sa théorie en huit stades de développement psychosocial. En reprenant les fondements de cette théorie, Marcia précise les différentes formes que peut prendre la résolution de la crise identitaire : les statuts identitaires de Marcia (1966) représentent des phénomènes observables liés aux processus de développement du Moi décrits par Erikson (1956), indiquant la présence ou l'absence d'une structure identitaire sous-jacente (Marcia, 1993a). La plupart de la recherche effectuée sur la formation identitaire utilise d'ailleurs l'opérationnalisation de Marcia (Adams, 2011).

La crise identitaire est résolue initialement, mais non définitivement, à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte (18-22 ans) (Erikson, 1972; Marcia, 1993a). Bien qu'elle représente l'enjeu clé de l'adolescence, la quête identitaire peut se poursuivre dans la vingtaine (Verschuere et al., 2017). Pour Erikson (1972), l'identité d'un individu est multidimensionnelle, constituée d'un ensemble d'identités spécifiques à des domaines particuliers qui sont formées à partir des rôles remplis par celui-ci. Ainsi, lorsque l'individu tente de répondre à la question « qui suis-je? », il se penche sur différents domaines et rôles. La participation sportive est un des aspects. Effectivement, très jeunes, les enfants sont initiés à différents sports et certains d'entre eux investissent particulièrement ce domaine de leur vie en aspirant à l'excellence (Jayanthi et al., 2013;

Petitpas & France, 2010). L'identité athlétique (Brewer, van Raalte et al., 1993), un construit central en ce qui concerne la compréhension de l'identité des athlètes de haut niveau, est une thématique dont le présent essai s'est inspiré pour tisser sa toile de fond. La prochaine section veille à définir ce concept ainsi qu'à présenter les recherches empiriques menées sur ses relations avec diverses variables psychosociales.

### **Identité athlétique**

Selon Erikson (1972), l'individu est appelé, dans sa construction identitaire, à se définir sur plusieurs plans (p. ex., relations, travail, école, loisirs, sport). Pour les athlètes d'élite, le développement identitaire se fait à travers leur évolution dans le sport, qui leur demande beaucoup de temps et d'énergie sur les plans physique et psychologique (Petitpas & France, 2010). Dans ce contexte, le statut d'athlète devient à risque d'être priorisé aux dépens des autres, ce qui peut faire en sorte qu'ils développent une identité basée principalement sur leur participation sportive (Brewer, van Raalte et al., 1993). Le terme identité athlétique est utilisé dans la littérature pour référer à cette identité, qui s'observe de manière significativement plus élevée chez les athlètes (Brewer, van Raalte et al., 1993; Houle et al., 2010). Il s'agit d'une dimension psychologique importante à explorer considérant que la période de vie durant laquelle les athlètes sont les plus engagés dans le sport correspond souvent aussi à la période la plus importante de leur vie pour l'exploration de soi, de leurs différents rôles et du marché de l'emploi (Cabrita et al., 2014).

## **Le concept d'athlète**

Avant d'approfondir le concept d'identité athlétique, il convient d'élaborer au préalable celui d'athlète et d'athlète de haut niveau. Yao et ses collaborateurs (2018) définissent un athlète comme un individu s'entraînant, compétitionnant et s'investissant dans son sport. Rappelons que le sport de haut niveau se caractérise par l'entraînement, la compétition et l'investissement d'une pratique sportive dans un contexte hautement organisé et compétitif (Aman et al., 2009). La Direction du sport, du loisir et de l'activité physique du Québec (2019) compte cinq contextes de pratique sportive : découverte, initiation, récréation, compétition et excellence (haut niveau), les deux derniers correspondant aux contextes des athlètes tels que définis par Yao et al. (2018).

Au Québec, le sport de haut niveau est défini comme représentant « le contexte de pratique où on trouve les athlètes engagés dans une recherche de très haute performance » (Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, 2019, p.33). Selon cette définition, l'athlète de haut niveau évolue donc dans le niveau de performance le plus élevé dans sa discipline sportive sur la scène internationale. Les athlètes de ce contexte prennent part aux Jeux olympiques et paralympiques, aux championnats du monde et aux coupes du monde senior de leur discipline sportive, ou évoluent dans les premiers réseaux professionnels mondiaux (LNH, NBA, NFL, MLB, FIFA 1re Division, ATP, WTA, etc.). La définition de l'athlète de haut niveau varie toutefois d'une fédération sportive à une autre et d'un pays à l'autre. Ce faisant, le présent travail prend en considération, dans sa revue de la littérature, divers contextes de haut niveau (p.ex. sport universitaire, sport

olympique, sport professionnel, etc.) et les termes « de haut niveau » et « élite » sont utilisés de manière interchangeable.

### **Définition de l'identité athlétique**

Une définition de référence pour l'identité athlétique (IA) est celle de Brewer, van Raalte et al. (1993), soit « le degré auquel un individu s'identifie au rôle d'athlète » [traduction libre, p. 237]. Brewer, van Raalte et ses collègues (1993) ont proposé que l'IA se place dans un concept de soi multidimensionnel, c'est-à-dire que l'autodéfinition d'un individu comprend un éventail d'identités (rôles) qui sont hiérarchisées selon l'importance que l'individu leur accorde. Les auteurs avancent que cette identité se forme très tôt dans l'enfance et a tendance à décroître avec l'âge puisque l'individu gagne en maturité et est exposé à une myriade d'activités et d'influences (Brewer, van Raalte et al., 1993). Cieslak (2005) définit quant à lui l'IA comme « le degré d'importance, de force et d'exclusivité rattaché au rôle athlétique, qui est maintenu par l'athlète et influencé par son environnement » [traduction libre, p. 15]. La définition de Brewer, van Raalte et al. (1993) demeure la plus utilisée par les chercheurs dans les études portant sur l'IA (Robert da Silva et al., 2020; Ronkainen et al., 2016a).

L'IA telle que conceptualisée par Brewer, Boin et ses collègues (1993) comprend différents sous-aspects de l'identité relatifs au sport : l'IA est un rôle social - influencé par la famille, les amis, les entraîneurs, les enseignants et les médias, une structure cognitive à partir de laquelle l'individu traite les informations qui le concernent, et comporte une

composante affective – les émotions, la motivation et l'estime de soi sont influencées par la perception de compétence dans le domaine athlétique. Le degré d'identification au rôle d'athlète peut être plus ou moins élevé. L'IA peut donc être une identité qui se retrouve chez des individus avec différents niveaux d'implication dans le sport (non-sportifs, sportifs récréatifs, athlètes d'élite). Bien que l'identité athlétique soit présente dans la population générale, il semblerait qu'elle soit significativement plus élevée chez les athlètes (Brewer & Cornelius, 2001; Brewer, van Raalte et al., 1993).

### *Identité athlétique forclose*

Le développement d'une IA n'est pas problématique en soi, mais une suridentification au rôle d'athlète met à risque le concept de soi de l'individu dans le cas d'un échec, ou d'un arrêt, dans cette sphère (Heird & Steinfeldt, 2013). Brewer et Petitpas (2017) ont conceptualisé cette suridentification en introduisant le concept d'identité athlétique forclose. Prenant ses racines dans la théorie développementale d'Erikson (1959) et de Marcia (1966), l'identité athlétique forclose réfère à « l'engagement dans le rôle d'athlète, en absence d'exploration d'autres alternatives occupationnelles ou idéologiques » (Brewer & Petitpas, 2017, p. 120) [traduction libre]. Il a été démontré que l'identité des athlètes de haut niveau s'entremêle fortement avec le sport, plutôt que d'être dispersée sur un large spectre d'activités (Houle et al., 2010). Cela se manifeste par des individus ne s'engageant pas dans des comportements d'exploration et mettant toutes leurs énergies dans le sport, qui devient leur source primaire d'identité (Brewer & Petitpas, 2017; Petitpas & France, 2010). La force de l'IA constitue une variable d'intérêt dans les études

s'intéressant à l'identité de cette population; la littérature demeure cependant vague quant aux termes utilisés pour adresser ce phénomène (IA forte, élevée, exclusive, forclosée). Ces termes semblent interchangeable et selon les études, ne prennent pas systématiquement racine dans la théorie des statuts identitaires de Marcia.

### **Instruments de mesure de l'identité athlétique**

Brewer, van Raalte et ses collègues (1993) ont vu l'importance de développer un outil pouvant pousser la recherche sur la force et l'exclusivité de l'identification au rôle d'athlète et ont développé l'*Athletic Identity Measurement Scale* (AIMS). Les dix items de l'échelle originale ont été conçus pour représenter les facettes sociale, cognitive et affective de l'identité athlétique (Brewer, Boin et al., 1993). Parmi les items, à coter sur une échelle de Likert en sept points (de « *Totalement en accord* » à « *Totalement en désaccord* »), se retrouvent des énoncés tels que « Je me considère comme un athlète », « Le sport est la partie la plus importante de ma vie », « J'ai plusieurs objectifs reliés au sport » et « Je ne me sens pas bien lorsque je performe mal en sport » (Brewer, van Raalte et al., 1993, p. 243) [traduction libre]. Les analyses factorielles initiales indiquaient l'unidimensionnalité du score total obtenu à l'AIMS (Brewer, van Raalte et al., 1993).

Des études de validation subséquentes de l'AIMS (Brewer, van Raalte et al., 1993) ont cependant remis en question sa structure factorielle telle que présentée originalement et proposé que l'échelle est composée de trois facteurs (Hale, 1995). Une révision de l'AIMS a donc été entreprise par Brewer et Cornelius (2001) en réponse aux critiques sur

l'unidimensionnalité de l'outil de mesure, donnant lieu à une version révisée de l'échelle comprenant uniquement sept items, soit trois de moins que l'originale. Un modèle à trois facteurs a été identifié dans les analyses factorielles, correspondant aux facteurs identifiés dans les recherches précédentes et aux composantes théoriques de l'IA : l'identité sociale, l'affectivité négative et l'exclusivité (Brewer, Boin et al., 1993; Brewer, van Raalte et al., 1993; Hale, 1995). L'identité sociale représente la force de l'identification au rôle d'athlète, c'est-à-dire à quel point l'individu se perçoit comme un athlète d'un point de vue social (Hale et al., 1999). L'affectivité négative, pour sa part, correspond à l'ampleur des réactions émotionnelles négatives face à des résultats défavorables dans le sport, qui peuvent être perçus comme l'échec de répondre au rôle d'athlète (Brewer, van Raalte et al., 1993; Hale et al., 1999). Finalement, l'exclusivité reflète le degré auquel l'estime de soi de l'individu est déterminée seulement par son rôle d'athlète (Ryska, 2002), ainsi que l'absence d'investissement dans d'autres rôles (Hale et al., 1999). De multiples études de validation pour diverses populations et cultures ont également été menées (Robert da Silva et al., 2020).

Les autres instruments utilisés pour mesurer l'IA sont l'*AIMS-Plus* (Cieslak, 2005), l'*Athletic Identity Questionnaire* (*AIQ*; Anderson, 2004) et le *Public-Private Athletic Identity Scale* (*PPAIS*; Nasco & Webb, 2006). L'*AIMS-Plus* (Cieslak, 2005) a ajouté deux facteurs au modèle révisé de l'AIMS (Brewer & Cornelius, 2001) : *self-identity* (cognitions par rapport à soi) et affectivité positive (sentiments positifs liés à une bonne performance). Le *PPAIS* (Nasco & Webb, 2006) a offert une restructuration du modèle de

l'IA en deux dimensions plus larges : la dimension publique et la dimension privée. L'AIQ (Anderson, 2004), quant à lui, a été élaboré dans la visée d'élargir la mesure à l'exercice et l'activité physique en général. À ce jour, l'AIMS (version de 7 ou de 10 items) demeure l'instrument de mesure privilégié dans les études à devis quantitatifs portant sur l'IA (Robert da Silva et al., 2020; Ronkainen et al., 2016a), d'où le choix de s'y attarder davantage dans la présente revue de littérature.

### **Recherches empiriques sur l'identité athlétique**

Depuis la conceptualisation du construit, des chercheurs ont dirigé leur intérêt sur diverses variables en relation avec la force de l'IA dans le concept de soi global de l'individu. Brewer, van Raalte et ses collègues (1993) ont présenté l'IA à la fois comme une force (« muscle d'Hercules ») et comme une faiblesse (« talon d'Achille »); si elle est source de sens et d'estime personnelle, elle peut être problématique lorsque les performances ne vont pas comme souhaité ou quand le sport s'arrête soudainement (Ronkainen et al., 2016a). Des bénéfices potentiels à long terme ont été identifiés : des effets positifs sur la performance (Rasquinha & Cardinal, 2017; Werthner & Orlick, 1986), l'augmentation des interactions sociales, des expériences athlétiques plus positives et une motivation accrue (Brewer, van Raalte et al., 1993; Horton & Mack, 2000). L'IA serait également associée à un meilleur engagement à l'entraînement et envers les objectifs (Anderson et al., 2009; Horton & Mack, 2000), ainsi qu'à des conséquences positives sur le plan psychologique résultant de l'entraînement intensif et de performances à succès,

telles qu'une meilleure image corporelle, une confiance en soi accrue et moins d'anxiété (Callero, 1985; Horton & Mack, 2000).

Le côté problématique de l'IA se présente quand l'athlète s'identifie à son rôle aux dépens des autres sphères de sa vie et d'autres sources d'identification potentielles (Allen, 2017; Brewer & Petitpas, 2017; Brewer, van Raalte et al., 1993). Les événements de vie qui menacent la performance athlétique, tels que les maladies, les blessures, la non-sélection ont été identifiés comme pouvant affecter négativement l'identité et l'estime personnelle des individus qui s'identifient fortement au rôle d'athlète (Marin-Urquiza et al., 2018; Sparkes, 1998; Tasiemski & Brewer, 2011). Alors que certains ont avancé que l'investissement élevé ou exclusif dans le sport est un prérequis à une performance athlétique optimale (Brewer, van Raalte et al., 1993), d'autres ont plutôt remis en question cette idée hautement véhiculée dans la culture du sport (Douglas & Carless, 2015; Lally, 2007; van Rens et al., 2019). Dans le cadre d'une étude longitudinale, les résultats de Lally (2007) indiquent d'ailleurs que la performance des athlètes ayant consciemment diminué la prééminence du sport dans leur identité en vue de leur fin de carrière n'avait pas subi d'effets négatifs. Parmi le vaste champ d'études portant sur l'IA, certaines tendances se dessinent; elles sont adressées dans les prochaines sections.

### ***Études portant sur l'IA et divers phénomènes psychologiques***

Bien que la recherche ait reconnu l'impact positif d'une IA forte sur la performance sportive, des études ont également souligné des problématiques liées à une IA élevée. Un

des risques qui a été identifié est la dépendance de la valeur personnelle et de la confiance en soi envers la performance athlétique (Gustafsson et al., 2008; Huml & Nite, 2019). Une identité athlétique élevée serait par ailleurs associée à des problématiques sur le plan du comportement alimentaire (Gapin & Petruzzello, 2011; Palermo & Rancourt, 2019; Voelker et al., 2014), de l'épuisement (Chang et al., 2018; Gustafsson et al., 2007, 2008, 2018; Martin & Horn, 2013, 2021), du bien-être (Verkooijen et al., 2012), de l'agressivité (Vissek et al., 2010) et de l'anxiété (Masten et al., 2006). L'IA serait également un facteur de risque au développement de pathologies chez les athlètes d'élite (Darnall, 2002; Giannone et al., 2017; Park et al., 2013).

Les études se sont penchées sur de multiples variables psychologiques en relation avec l'IA chez les athlètes de haut niveau, témoignant d'une certaine reconnaissance des effets pervers possibles d'une identité exclusivement athlétique pour cette population. Le Tableau 1 offre un aperçu de recherches quantitatives effectuées dans les deux dernières décennies qui, sans être exhaustif, donne un portrait global de l'orientation de la recherche dans le domaine. Les études ont été choisies pour démontrer la diversité des variables et des populations étudiées avec l'AIMS. Les thèses doctorales, les méta-analyses, les revues systématiques et les articles publiés dans des journaux non répertoriés (p. ex., journal étudiant) ont été exclus par souci de concision.

**Tableau 1**

*Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables psychologiques<sup>1</sup>*

Auteurs	Population (pays; N)	Âge; type de sport	Sujet	Méthodologie / Résultats
Chang et al. (2018)	Taiwan; $n = 132$	18-25 ans ( $M = 19,9$ ans); étudiants-athlètes universitaires	Rôle de l'IA et de la flexibilité psychologique dans le développement de l'épuisement	Analyses de régression hiérarchique multiple; Mesures auto rapportées (AIMS-7 items; <i>Acceptance and Action Questionnaire-II</i> ; <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> ). IA est positivement liée au développement de l'épuisement émotionnel pour les individus dont la flexibilité psychologique est bien inférieure à la moyenne (2,5 ÉT sous la moyenne, $b = 0,49$ , $IC_{90\%} = 0,02, 0,93$ ) et est négativement liée au développement de l'épuisement émotionnel pour les individus dont la flexibilité psychologique est bien supérieure à la moyenne (2,5 ÉT au-dessus la moyenne; $b = -0,40$ , $IC_{90\%} = -0,80, -0,05$ ).
Costa et al. (2020)	Italie, $n = 1125$ (F = 610, H = 515)	18-50 ans ( $M = 27,47$ ans); différents niveaux de compétition, sports individuels et d'équipe	IA et régulation émotionnelle en temps de COVID-19	ANOVA, comparaisons entre groupes avec MANOVA; mesures auto rapportées (AIMS version italienne; Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-version italienne)). Des différences significatives ont été trouvées pour la dimension "rumination" [ $F(1, 1124) = 8,50$ , $p < 0,01$ , $p\eta^2 = 0,008$ , puissance observée = 0,830] et pour la dimension "catastrophisme" [ $F(1, 1124) = 12,66$ , $p < 0,00$ , $p\eta^2 = 0,011$ , puissance observée = 0,945]. Dans les deux cas, les athlètes ayant une identité athlétique plus élevée ont eu tendance à ruminer et à catastrophiser davantage que les athlètes ayant une identité athlétique plus faible. Aucune différence significative n'a été trouvée pour toutes les autres dimensions du CERQ.

<sup>1</sup> Ce tableau constitue un aperçu non-exhaustif.

**Tableau 1**

*Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables psychologiques (suite)*

Auteurs	Population (pays; N)	Âge; type de sport	Sujet	Méthodologie / Résultats
Gapin & Petruzzello (2011)	États-Unis; $n = 179$ (F = 91, H = 88)	$M = 36$ ans; récréatif	IA et troubles alimentaires	Comparaison de groupes avec MANOVA; mesures auto rapportées (AIMS, <i>Eating Disorder Inventory</i> , <i>Obligatory Exercise Questionnaire</i> ).  Relation significative entre l'IA et les comportements alimentaires problématiques : scores totaux de l'AIMS corrélés positivement avec sous-échelle « Recherche de minceur » ( $r = 0,18, p = 0,015$ ) et la sous-échelle « Perfectionnisme » ( $r = 0,24, p = 0,002$ ).
Martin & Horn (2013)	Etats-Unis; $n = 186$	16-18 ans; scolaire (secondaire)	Rôle de l'IA et de la passion dans la prédiction de l'épuisement	Analyses de régression hiérarchique multiple; mesures auto rapportées ( <i>Passion Scale</i> , AIMS, <i>Athlete Burnout Questionnaire</i> ).  Les sous-dimensions de l'IA (identité sociale, exclusivité et affectivité négative) expliquent de manière significative une augmentation dans la variance entre les niveaux de sens d'accomplissement réduit ( <i>reduced accomplishment</i> ) ( $R^2 = 0,05, p < 0,02$ ).et d'épuisement ( $R^2 = 0,08, p < 0,01$ ).

**Tableau 1**

*Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables psychologiques (suite)*

---

Auteurs	Population (pays; N)	Âge; type de sport	Sujet	Méthodologie / Résultats
Verkooijen et al. (2012)	Pays-Bas; $n = 61$ , ncontrôle = 62	16-30 ans ( $M = 19$ ans); athlètes élite vivant dans un centre pour le sport d'élite (CTO), athlètes élite ne vivant pas dans ces centres	IA et bien-être	<p>Comparaison entre les groupes, mesures auto rapportées (<i>World Health Organisation Quality of Life</i> instrument; AIMS; Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)), variables sociodémographiques et nombre d'heures d'entraînement hebdomadaire.</p> <p>Les athlètes vivant dans les CTO ont rapporté un bien-être psychologique plus bas (<math>M = 3,81</math>, <math>SD = 0,53</math>) que les athlètes n'y vivant pas (<math>M = 4,15</math>, <math>SD = 0,44</math>). La résidence dans un CTO a un effet significatif sur le sentiment réduit d'accomplissement (sous-échelle du ABQ), <math>F(1, 117) = 6,19</math>, <math>p = 0,01</math>, <math>\eta^2 = 0,05</math>. Pas de liens significatifs entre l'IA et le bien-être subjectif et l'épuisement.</p>

---

Le Tableau 1 met en lumière les orientations prises dans la recherche quant aux impacts de l'IA sur la vie des athlètes durant leur carrière. Plusieurs problématiques ont été soulevées en lien avec le caractère exclusif de l'IA, mais les recherches n'explorent pas les autres sphères de vie des participants. De plus, le type d'athlètes recrutés dans ces recherches diffère d'une étude à l'autre, la généralisation des résultats à toute autre population spécifique est donc difficile à établir compte tenu des contextes différents dans lesquels se retrouvent les athlètes (olympiques, professionnels, récréatifs, étudiants). Dans le contexte du sport de haut niveau, les individus se voient attribuer le statut d'athlète, qui est souvent priorisé au détriment des autres rôles possibles. La fin de la carrière sportive peut ainsi entraîner la perte de ce rôle dominant et affecter profondément le concept de soi de l'individu de même que son ajustement aux prochaines étapes de sa vie. Ainsi, une autre avenue prisée dans le domaine est l'étude de l'IA en relation avec la retraite sportive et le choix de carrière des athlètes. La prochaine section s'y attarde.

### *Études portant sur l'IA, la retraite sportive et la planification de carrière*

D'une part, l'identité athlétique est un des facteurs les plus étudiés en ce qui a trait à la retraite sportive (Yao, 2018). Dans une revue systématique sur la transition de carrière hors du sport, Park et ses collègues (2013) ont mis de l'avant la corrélation négative d'une forte identité athlétique avec la qualité de la transition en dehors du sport, se manifestant par une perte d'identité, une période plus longue pour s'ajuster à la vie après le sport, davantage d'émotions négatives (Alfermann et al., 2004). Les résultats de Giannone et ses collègues (2017) ont d'ailleurs montré un lien prédictif entre l'IA et une symptomatologie

anxieuse ou dépressive post retraite. De manière assez consensuelle, l'identité a été reconnue comme ayant une grande importance dans l'adaptation à la retraite (Allen, 2017; Andrijw, 2020; Brewer et al., 2000; Cosh et al., 2013; Giannone et al., 2017; Grove et al., 1997; Menke & Germany, 2019; Park et al., 2013; Stambulova et al., 2007; Yao et al., 2020). D'autre part, la capacité à prendre des décisions au sujet de la carrière post sportive (planification de carrière) chez les individus particulièrement investis dans le sport est aussi étudiée : certains résultats ont présenté un lien positif entre une IA élevée et l'efficacité de la prise de décision de carrière (Cabrita et al., 2014) alors que d'autres ont plutôt trouvé des associations entre une IA élevée et à un retardement des choix de carrière, une prise de décision plus difficile et une maturité de carrière moindre (Houle & Kluck, 2015; Monteiro et al., 2021; Murphy et al., 1996).

Considérant la place occupée par l'IA dans le concept de soi général de l'athlète, l'adaptation à la retraite et le choix de carrière après le sport se sont avérés des sujets d'intérêts dans le champ de la psychologie du sport. Le Tableau 2 présente les recherches les plus fréquemment citées qui établissent des liens entre l'IA et l'adaptation à la retraite ou au choix de carrière, afin de donner un aperçu de l'étendue de ce champ d'intérêt. Les études sélectionnées ont utilisé l'AIMS comme instrument de mesure. Les thèses doctorales, les méta-analyses, les revues systématiques et les articles publiés dans des journaux non répertoriés (p. ex., journal étudiant) ont été exclus par souci de concision.

**Tableau 2**

*Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs fréquemment citées portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables en lien avec la retraite sportive et la carrière<sup>1</sup>*

Auteurs	Population (pays; N)	Âge; niveau de sport	Sujet	Méthodologie / Résultats principaux
Cabrita et al. (2014)	Portugal; $n = 153$ (H = 114, F = 39)	Groupe 1 = 13-17 ans ( $n = 76$ ), Groupe 2 = 18-25 ans ( $n = 73$ ); international	IA, prise de décision de carrière et optimisme pour le futur	<i>AIMS-Plus</i> (Cieslak, 2005), <i>Career-Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form</i> , <i>Time Attitude Scale</i> (TAS), corrélations de Pearson et régression linéaire  Les athlètes avec une IA élevée ont plus d'auto-efficacité dans le processus de choix de carrière et des niveaux d'optimisme pour le futur plus élevés. Ils sont plus enclins à choisir une profession liée au sport dans le futur.
Giannone et al. (2017)	Canada (provinces de l'Ouest); $n = 72$	$M = 22$ ans; Étudiants-athlètes universitaire	IA et symptômes dépressifs/anxieux post-retraite	Mesures répétées (2 temps : 1 mois avant la retraite prévue et 3 mois après la retraite), questionnaires (AIMS, State-Trait Anxiety Inventory, Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale)  L'IA élevée prédit significativement ( $\beta = 0,29$ , $p < 0,01$ ) l'apparition de symptômes anxieux après la retraite (avec contrôle de l'anxiété pré retraite). Un pattern similaire, mais non significatif, a été observé pour les symptômes dépressifs.

<sup>1</sup> Ce tableau constitue un aperçu non-exhaustif. Il s'agit des études les plus fréquemment citées.

**Tableau 2**

*Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs fréquemment citées portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables en lien avec la retraite sportive et la carrière (suite)*

Auteurs	Population (pays; N)	Âge; niveau de sport	Sujet	Méthodologie / Résultats principaux
Grove et al. (1997)	Australie; $n = 48$	Athlètes nationaux ou provinciaux retraités	Influence de l'IA sur l'adaptation à la retraite sportive	Échelle rétrospective (AIMS), corrélations bivariées IA et mesures d'ajustement à la retraite  Ajustement émotif ( $r = 0,67, p < 0,001$ ) et social ( $r = 0,70, p < 0,001$ ) fortement corrélés à IA, temps nécessaire à l'ajustement social ( $r = 0,49, p < 0,001$ ) et émotif ( $r = 0,36, p < 0,01$ ) corrélé positivement avec IA, scores de l'AIMS corrélés positivement avec anxiété face à la prise de décision de carrière ( $r = 0,57, p < 0,001$ ) et négativement avec la planification pré retraite ( $r = -0,46, p < 0,001$ ), niveau d'IA influence significativement les mécanismes d'adaptation utilisés à la retraite.
Houle & Kluck (2015)	États-Unis; $n = 221$ (F = 115, H = 106)	19-23 ans ( $M = 20$ ans); Étudiants-athlètes universitaires	Relation IA et maturité de carrière	Analyses de régression hiérarchique; mesures auto rapportées (AIMS; Career Decision-Making Self-Efficacy Scale; Career Decision Scale)  IA prédit significativement la maturité de carrière, $F(1, 219) = 4,417, p = 0,04$ . Plus l'IA est élevée, plus le niveau de maturité de carrière est bas ( $\beta = -0,141, p = 0,037$ ). Le niveau d'IA et l'autoefficacité de prise de décision de carrière sont associés indépendamment à la maturité de carrière.

**Tableau 2**

*Aperçu des recherches empiriques à devis quantitatifs fréquemment citées portant sur l'identité athlétique (IA) et diverses variables en lien avec la retraite sportive et la carrière (suite)*

Auteurs	Population (pays; N)	Âge; niveau de sport	Sujet	Méthodologie / Résultats principaux
Murphy et al. (1996)	États-Unis; $n = 124$ (F = 25, H = 99)	18-24 ans; Étudiants-athlètes universitaires (Division I NCAA)	Relation IA et identité forclosée et maturité de carrière	Corrélations; Batterie de questionnaires auto-rapportés (sous-échelle de forclusion de <i>Objective Measure of Ego-Identity Status</i> ; AIMS; échelle d'attitude de <i>Career Maturity Inventory</i> ) Forclusion identitaire ( $r = -0,36, p < 0,005$ ) et IA ( $r = -0,31, p < 0,005$ ) inversement corrélée à la maturité de carrière. La corrélation entre la forclusion identitaire et IA ( $r = 0,11, p > 0,05$ ) n'est pas statistiquement significative, ce qui suggère que les deux variables sont associées indépendamment à la maturité de carrière.

Le Tableau 2 met en valeur le rôle important joué par l'IA dans le processus décisionnel post carrière sportive et dans l'ajustement à la retraite. Ce tableau met aussi en relief l'intérêt qui a été porté, dans la littérature, sur l'après-coup de la carrière sportive ou l'anticipation de celle-ci. Il faut également retenir l'accent porté à la population des étudiants-athlètes – qui pratiquent leur sport sous les couleurs de leur établissement d'études, dans une ligue universitaire – dans les recherches. La majorité des études portant sur l'IA se sont intéressées à cette population spécifique, notamment en raison de la dualité identitaire (académique et athlétique) qui leur est propre. Cependant, les athlètes dits amateurs – c'est-à-dire pratiquant sur la scène internationale dans des disciplines n'ayant pas de ligue professionnelle – peuvent également investir leurs études et vivre des tensions similaires, sont plutôt délaissés.

Il apparait clair, à la lumière des recherches présentées, que l'exclusivité du rôle d'athlète est associée à des problématiques pour l'athlète lorsqu'il perd ce rôle dominant et qu'il réalise que celui-ci a été surinvesti au détriment de sa personne globale. La dominance de l'IA peut appauvrir l'éventail d'identités que l'on retrouve chez l'individu, ce qui rend difficile la transition vers d'autres rôles. D'ailleurs, la majorité des recherches concluent sur l'importance d'accompagner les athlètes dans le développement d'une identité qui n'est pas unidimensionnelle. Malgré cet appel, peu ont cherché à comprendre comment cette identité athlétique est modulée par rapport aux autres sphères de la vie des individus. Ce volet des recherches sur l'IA offre une vision statique de l'IA, adressant ce qui tourne autour du sport, tout en réalisant qu'il est peut-être prédominant. En ce sens,

malgré la popularité de la conceptualisation et de l'outil de Brewer, van Raalte et ses collègues (1993), la recherche qualitative en psychologie du sport, et sur l'IA, a ainsi pris du terrain dans la dernière décennie, permettant d'entrer davantage en contact avec les nuances et les significations de l'identité des athlètes. Des auteurs ont mis de l'avant des perspectives différentes de l'identité athlétique, promouvant une fluidité et multiplicité plutôt que la stabilité et la singularité (Ronkainen et al., 2016b). La prochaine section porte sur ces perspectives en recherche sur l'identité athlétique.

### **Identité athlétique d'un point de vue qualitatif**

La revue systématique effectuée par Ronkainen et ses collègues (2016a) a mis en lumière le point de vue des études qualitatives sur l'IA. Les méthodologies qualitatives permettent d'explorer sous un autre angle la réalité des athlètes en regard de leur identité. Parmi les approches utilisées se retrouvent les études narratives – qui se concentrent sur la cohérence et la continuité des narratifs identitaires (Ronkainen et al., 2016a) - et celles portant sur le discours (*discursive studies*). Ces approches offrent une compréhension de l'identité comme étant fluide et multiple, et ne pouvant être évaluée sans le contexte culturel (Carless & Douglas, 2013b; Ronkainen et al., 2016a, 2016b). L'approche narrative avance que l'identité se développe à travers la narration (*storytelling*) (Crossley, 2000) et s'intéresse à l'expérience vécue des athlètes d'élite (Douglas & Carless, 2015). Ce type de recherches qualitatives permet ainsi un champ d'exploration plus vaste sur l'identité des athlètes en dehors de leur vie sportive.

Le Tableau 3 présente un aperçu des études à méthodologie qualitative produites depuis 2009, fréquemment citées, portant sur l'identité des athlètes et/ou leur contexte de vie général. La prédominance de l'approche narrative dans les recherches sélectionnées s'explique par l'orientation méthodologique de la présente étude, qui sera présentée en détail ultérieurement. Des études qualitatives portant sur l'IA et la retraite sportive (Cosh et al., 2013; Hickey & Roderick, 2017; Lally, 2007; Park et al., 2012; Smith & Hardin, 2020) ont été exclues du tableau puisque cet aspect a déjà été présenté dans la section précédente. Des auteurs (Kavoura et al., 2015; Pack et al., 2017) s'intéressent également au développement identitaire sous un angle particulier (p. ex., féministe ou athlètes ayant un handicap), elles n'ont pas été incluses dans le tableau par souci de concision.

Le Tableau 3 met en évidence la richesse des méthodes narratives dans l'étude de l'identité des athlètes et soulève l'intérêt accordé dans la recherche à une identité plus multidimensionnelle chez les athlètes. Les études sont toutefois peu portées spécifiquement sur d'autres sphères de vie; elles explorent davantage l'impact de différents narratifs<sup>1</sup> d'identité sur le bien-être et les décisions de carrière des athlètes. Notamment, elles ont porté une attention à la notion de « double-carrière », définie comme la poursuite simultanée de réalisations dans le sport et dans l'éducation (Ryba et al., 2015, 2017; Stambulova et al., 2015).

---

<sup>1</sup> Le terme *récit* est utilisé en référence à ce qui est raconté par un individu au sujet de sa vie (Bertaux, 2016), tandis que le terme *narratif* est utilisé pour parler d'une trame narrative plus générale dans la culture (Atkinson, 1998).

**Tableau 3***Aperçu d'études à devis qualitatif ou mixte portant sur l'identité athlétique des athlètes de haut niveau<sup>1</sup>*

Étude	Population (pays; N)	Sexe; âge (ans); niveau sport	Sujet	Méthodes d'analyses	Données / Résultats
Carless & Douglas (2012)	Royaume-Uni; n = 21	Hommes (n = 10), Femmes (n = 11); 18-44 ans; élite et professionnel sports divers	Histoires de réussites	Analyse thématique, analyse narrative de la structure et de la forme	Focus group et entrevues individuelles (récits de vie) (1) Le succès est multidimensionnel; (2) certains athlètes ont résisté les pressions culturelles dans leur narratif; (3) il est nécessaire d'avoir diverses formes de succès pour le bien-être à long terme.
Carless & Douglas (2013a)	Royaume-Uni; n = 21	Hommes (n = 10), Femmes (n = 11); 18-44 ans; élite et professionnel sports divers	Tensions identitaires dans le sport d'élite	Analyse thématique, analyse narrative de la structure et de la forme	Focus group et entrevues individuelles (récits de vie) Identification de 3 processus par lesquels les athlètes répondent aux pressions culturelles (vivre, résister ou jouer le rôle d'athlète) et des impacts possibles sur l'identité selon le processus utilisé.
Carless & Douglas (2013b)	Royaume-Uni; n = 2	Hommes (n = 2); 18-23 ans; élite sports divers	Développement identitaire dans le sport d'élite	Analyse thématique, analyse narrative de la structure et de la forme	Entrevues courtes (récits de vie) (1) Impact de la culture du sport d'élite dans les processus psychologiques de développement identitaire; (2) une identité athlétique problématique trouve souvent ses origines dans les expériences sportives de l'enfance.

<sup>1</sup> Ce tableau constitue un aperçu non-exhaustif.

**Tableau 3***Aperçu d'études à devis qualitatif ou mixte portant sur l'identité athlétique des athlètes de haut niveau (suite)*

Étude	Population (pays; N)	Sexe; âge (ans); niveau sport	Sujet	Méthodes d'analyses	Données / Résultats
Coker-Cranney et al. (2018)	États-Unis; $n = 2$	Hommes ( $n = 3$ ); 18-22 ans; étudiants-athlètes lutte	IA et surconformisme	Méthodes mixtes : AIMS et double analyse des données (codage spécifique et analyse narrative)	Questionnaires, entrevues (récit de vie et entrevue semi-structurée) et exposés écrits  (1) Les attentes du monde du sport sont internalisées par les athlètes durant leur développement identitaire dans le contexte sportif; la construction de l'IA est cyclique plutôt que linéaire; (2) les athlètes ont utilisé la rationalisation pour justifier des comportements découlant du surconformisme.
Douglas & Carless (2009)	Europe; $n = 2$	Femmes ( $n = 2$ ); mi-30; professionnel golf	Vie d'athlète d'élite	Analyse narrative de structure et de forme	Entrevues de type récit de vie sur 6 ans  L'identité des participantes s'est forgée autour de valeurs de performance et d'un focus unique sur le sport et le succès au-delà de toute autre sphère de la vie.
Kavoura & Ryba (2020)	Finlande; $n = 6$	Femmes; 16 ans ( $n = 3$ ), 20-27 ans ( $n = 3$ ); athlètes élite judo	Tensions identitaires dans la double-carrière	Analyse de discours	Entrevues semi-structurées  (1) L'habileté des participantes à construire des visions futures du <i>self</i> est reliée aux ressources discursives à leur disposition dans la culture (discours athlétique, civil, genré); (2) Les participantes étaient sérieuses dans leur désir de bâtir une double-carrière durable, mais des différences observables dans la compréhension de soi et ce qui est possible.

**Tableau 3***Aperçu d'études à devis qualitatif ou mixte portant sur l'identité athlétique des athlètes de haut niveau (suite)*

Étude	Population (pays; N)	Sexe; âge (ans); niveau sport	Sujet	Méthodes d'analyses	Données / Résultats
Ryba et al. (2017)	Finlande; $n = 18$	Homme ( $n = 8$ ) et femme ( $n = 10$ ); 15-16 ans; athlètes élite junior divers sports	Styles de double-carrière	Analyse narrative	Entretiens conversationnels (1) 13/18 ont utilisé principalement le narratif de performance pour construire leur histoire de vie et 5/18 n'ont pas pu se projeter dans le futur au-delà de leur rôle d'athlète; (2) Identification de trois styles de construction de carrière : qui enlace en harmonie les thèmes du sport et de l'éducation, qui se base sur un thème athlétique prééminent, qui sous-entend une discordance entre le sport et l'éducation.
Stambulova et al. (2015)	Suède; $n = 261$ (temps 1), $n = 250$ (temps 2), $n = 10$ (entrevues)	Hommes et femmes; $M = 16$ ans; athlètes-étudiants sports divers	Double carrière (études et sport)	Méthodes mixtes : AIMS et analyse de contenu déductive-inductive	Questionnaires et entrevues structurées L'adaptation au centre d'éducation pour athlètes d'élite est liée à la coordination de différentes sphères de leur développement pour possiblement atteindre un équilibre optimal entre le sport, leurs études et leur vie privée.

Les recherches menées par Carless et Douglas (2009, 2012, 2013a , 2013b; Douglas, 2009; Douglas & Carless, 2006, 2009), quant à elles, ont visé avant tout à décortiquer les narratifs culturels dont les participants s'inspirent pour construire leur histoire d'identité. Ils ont ainsi identifié trois types de narratifs à travers les récits de leurs participants: de performance, de découverte et relationnel (Douglas & Carless, 2006, 2015). Cette typologie a été confirmée par les multiples études de Carless et Douglas, de même que plusieurs autres études subséquentes (Ronkainen et al., 2016a). Dans le *narratif de performance*, les préoccupations de performance athlétique envahissent toutes les sphères de vie de l'individu; un dévouement complet à la performance justifie et nécessite de mettre de côté toutes les autres sphères de vie. Ce type de narratif est définitivement prédominant dans la culture du sport d'élite (Douglas & Carless, 2015) et se rattache également à l'identité athlétique forclosée (Carless & Douglas, 2013b). À l'opposé se retrouve le *narratif de découverte* : l'histoire de l'individu implique de la découverte et de l'exploration ainsi que l'obtention de succès sans la priorisation du sport au détriment de tout le reste. Cette personne présente un soi diversifié et multidimensionnel et ne présente pas de signe d'identité athlétique forclosée. Le *narratif relationnel* a été identifié comme la deuxième alternative au narratif de performance. Pour le narrateur de récits qui s'inscrivent dans le narratif relationnel, être avec une ou plusieurs personnes est plus important que les résultats de performance et les besoins perçus des autres sont placés à côté ou au-dessus des siens.

Par ailleurs, le Tableau 3 indique que ce type de recherche semble, tout comme les études quantitatives présentées plus tôt, centré sur une population d'athlètes professionnels ou d'étudiants-athlètes. Il est cependant possible de croire que cet angle de recherche pourrait être pertinent avec d'autres populations, notamment les athlètes amateurs de haut niveau (p. ex., Olympiens), puisque le contexte de vie peut être différent pour cette population spécifique.

En somme, l'étude des récits de vie semble permettre une exploration plus vaste de l'identité des athlètes par rapport à la compréhension dominante dans la littérature (e.g. Brewer, van Raalte et al., 1993); s'attarder à l'expérience de vie globale des athlètes, au-delà de leur carrière sportive, pourrait permettre d'en découvrir davantage sur la manière dont se bâtit leur vie autour du sport. Ce faisant, cette étude a pour objectifs d'explorer auprès des participants, par le moyen du récit de vie, comment ils décrivent leurs expériences de vie en dehors du sport, et d'explorer la présence de multiples rôles et activités mis à part le sport dans leur récit. La prochaine section présente, de manière plus détaillée, les objectifs et les questions de recherche de la présente étude.

### **Objectifs et questions de recherche**

La culture du sport véhicule l'idée selon laquelle le succès de haut niveau est impossible sans un focus exclusif sur la performance et le sport (Carless & Douglas, 2013b; Uphill & Dray, 2013). Comme démontré dans les sections précédentes, ce phénomène de priorisation de la performance s'observe aussi dans la littérature

scientifique. Effectivement, il existe très peu d'études qui explorent l'identité des athlètes d'élite en dehors de leur vie sportive, et ce, malgré les multiples problématiques associées à une identité unidimensionnelle soulevées dans la littérature. Les nombreuses études sur la retraite sportive dressent notamment un portrait clair de l'importance pour les athlètes d'investir d'autres facettes de leur vie afin de faciliter la transition hors du sport (Park et al., 2013). Il apparaît donc important de s'intéresser aux autres sphères de vie des athlètes alors qu'ils sont encore dans leur carrière sportive.

### **Objectifs**

Considérant les éléments présentés dans le contexte théorique ainsi que la problématique énoncée, l'objectif général de cette recherche est de mieux comprendre l'identité des athlètes de haut niveau, à travers la narration, ainsi que leur capacité à valoriser et à maintenir de multiples rôles et activités, hors du sport.

### **Questions de recherche**

Afin de répondre à l'objectif général précédemment énoncé et de pallier le manque de littérature sur les sphères de vie autres que le sport dans l'étude de l'identité des athlètes, les questions de recherche suivantes ont été identifiées :

- (1) Comment les participants décrivent-ils leurs expériences de vie en dehors du sport?
- (2) Les participants démontrent-ils une valorisation de multiples rôles et activités, mis à part le sport, dans leurs récits?
- (3) Comment les athlètes de haut niveau négocient-ils leurs différents rôles?

Le terme rôle est utilisé dans les questions pour regrouper, au sens de la présente étude, les rôles occupés par l'individu dans différents domaines ou sphères de sa vie (p. ex., étudiant, travailleur, ami, enfant, parent, athlète, conjoint).

Pour résumer, ce premier chapitre a permis de présenter des éléments théoriques et empiriques sur le développement identitaire et l'identité athlétique (IA) chez les athlètes d'élite. Le manque d'intérêt accordé à la vie des athlètes en dehors de leur sport dans la littérature actuelle a été soulevé, présentant ainsi la pertinence de la présente étude qui entend s'y attarder. La méthodologie utilisée pour ce faire est présentée dans la prochaine section.

## **Méthode**

Cette seconde section de l'essai fait état de la méthode utilisée dans le cadre de l'expérimentation. Elle contient les informations relatives à l'orientation méthodologique choisie, à la posture de la chercheuse, au groupe de participants, aux méthodes de collecte de données, au déroulement de l'expérience et aux méthodes d'analyse utilisées. Les critères de scientificité et les considérations éthiques sont également présentés, en vertu des façons de faire usuelles en recherche qualitative. La présente étude a été approuvée par le comité d'éthique de la recherche sur les êtres humains (CÉREH) de l'Université du Québec à Trois-Rivières (voir Appendice A). En lui émettant une certification, le comité a confirmé la rigueur éthique du projet.

### **Orientation méthodologique**

Le caractère exploratoire de l'étude a permis d'utiliser une méthodologie qualitative afin de favoriser la découverte de la signification des phénomènes tels que rapportés par les participants<sup>1</sup> et de souligner la complexité de l'expérience vécue par ceux-ci (Paillé, 1997). La présente recherche s'est inscrite dans un paradigme compréhensif, c'est-à-dire que l'accent a été porté sur le fait de documenter la réalité observable en visant une meilleure compréhension de l'expérience de vie des athlètes de haut niveau, sans chercher à identifier des lois ou des relations de causalité (Gaudet & Robert, 2018).

---

<sup>1</sup> Le générique masculin est utilisé sans discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

### **Méthode de collecte des données**

Diverses méthodes de collecte de données complémentaires ont été utilisées afin de saisir des informations sur l'identité des athlètes. Une telle stratégie de triangulation des méthodes permet d'alimenter la compréhension d'un phénomène (Alexandre, 2013; Drapeau, 2004) et d'optimiser la qualité des informations colligées. Les méthodes de collecte choisies, soit l'entretien individuel semi-dirigé, le questionnaire sociodémographique et le journal de bord, sont décrites dans les prochaines sections.

#### **Entretiens individuels semi-directifs**

Une entrevue individuelle semi-structurée d'une durée de 60 à 80 minutes a été conduite par la chercheuse principale avec chacun des participants. Un premier contact téléphonique a d'abord été établi avec chaque participant au préalable pour vérifier les critères d'admissibilité. Dans un seul cas, l'entretien a été effectué dans un local privé prévu à cet effet au Pavillon Michel-Sarrazin de l'UQTR. Pour trois des quatre participants, l'entretien a plutôt été réalisé par visioconférence via le logiciel Zoom. Cet ajustement s'est avéré indispensable afin de répondre aux mesures de distanciation sociale émises par la santé publique et la direction de l'UQTR en raison de la crise de la COVID-19 au printemps 2020. Tous les entretiens ont été enregistrés, en format audio seulement, avec l'autorisation des participants.

L'étude a utilisé des entretiens semi-directifs de type récit de vie (Atkinson, 1998) dans le but de recueillir des données riches et personnelles quant à l'identité des athlètes

au fil de leur vie. Cet outil de collecte a été privilégié puisqu'il ouvre la possibilité aux participants d'ouvrir sur leurs expériences de manière globale, au-delà du sport. Le « récit de vie » correspond au récit de l'histoire vécue du participant (Bertaux, 2016). Le guide d'entrevue (voir Appendice B) a été inspiré du modèle d'Atkinson et comprend des questions sur des thèmes liés aux objectifs de recherche. Dans ce type d'entrevues, il s'avère préférable de poser peu de questions (Atkinson, 1998). La question de départ (« Racontez-moi l'histoire de votre vie ») a été posée, puis la narration a été appuyée à l'aide du guide, au besoin. L'objectif principal de l'entrevue était d'observer, à partir de la question initiale, comment le participant a organisé son récit afin d'explorer la manière dont il place le sport dans sa vie. Durant les entretiens, la chercheuse s'est assurée que les questions posées demeurent dans le cadre des objectifs de recherche afin d'éviter toute question supplémentaire pouvant porter préjudice aux participants. En ce sens, il a été primordial de veiller à ne pas adopter une posture de thérapeute malgré les difficultés émotionnelles soulevées. Les participants ont reçu une liste de ressources à la fin de l'entretien.

### **Questionnaire sociodémographique**

Chaque participant a complété un questionnaire (voir Appendice C) rapportant des informations sociodémographiques ainsi que des informations factuelles sur la pratique du sport. Les questions ont été posées verbalement aux participants lors des entrevues réalisées en visioconférence. Le questionnaire constitue une source d'informations complémentaire aux entretiens (Gaudet & Robert, 2018).

### **Journal de bord**

La chercheuse principale a produit un carnet de recherche à différents volets (Valéau & Gardody, 2016). Le premier volet (carnet de bord de l'enquête) a permis de documenter les changements dans le cours de l'étude et les décisions prises en conséquence, permettant de décrire en profondeur la méthode. Le deuxième volet (collecte de l'information) a permis de consigner l'ensemble des données pertinentes à la recherche (synthèses d'entretiens, liste de questions, éléments à observer) en plus du corpus formel de données. Des observations faites durant les entretiens, des impressions, des échanges avec les participants au-delà de l'entretien (appel téléphonique, pré et post entretien) et des notes de compte rendu (réflexions personnelles, échanges avec des collègues) y ont aussi été consignées. Enfin, le dernier volet (écriture libre) a permis de consigner des idées, des questions, des hypothèses, des descriptions, des liens entre les idées, et ce, tout au long de l'étude. Les données colligées dans ces deux derniers volets du journal de bord ont été utilisées dans l'analyse des données (p. ex., codification, thématization, accord interjuge), dans la rédaction (p. ex., justification des codes et termes choisis) et dans l'interprétation des résultats (p. ex., connexions entre des concepts, observations de sous-groupes dans l'échantillon).

En bref, la combinaison de diverses stratégies de collecte de données a permis de bien couvrir l'expérience vécue des participants. Le Tableau 4 présente une synthèse des méthodes de collecte utilisées et leur déroulement.

### **Population à l'étude**

Les participants de cette étude proviennent de la communauté québécoise d'athlètes de haut niveau. Selon la classification de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique (2019), les participants évoluent dans le contexte de pratique « excellence », s'agissant ainsi du niveau de performance le plus élevé de leur discipline sportive sur la scène internationale. Pour l'étude, les participants sont des athlètes issus de sports parfois connus sous le nom de sports amateurs, dont les plus grandes compétitions sont les Jeux olympiques, les Championnats du monde et les Coupe du monde sénior de leur discipline. Si une ligue professionnelle est existante pour le sport pratiqué par le participant, celui-ci n'évolue pas dedans au moment de l'entrevue. Ce profil d'athlètes a été spécifiquement ciblé puisqu'il fait plus rarement l'objet d'études. Effectivement, les athlètes professionnels, qui évoluent dans les réseaux professionnels mondiaux (p. ex., LNH, NBA, NFL, MLB, FIFA, ATP, WTA, etc.) et les étudiants-athlètes, qui évoluent dans les ligues sportives universitaires de haut calibre, retiennent davantage l'intérêt dans la littérature.

**Tableau 4***Méthodes de collecte de données*

Méthode	Objectif visé	Déroulement
Entretien individuel semi-dirigé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer l'histoire vécue des participants à travers leur récit de vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrevues en face à face ou via Zoom</li> <li>• Durée de 60 à 90 minutes</li> <li>• Au domicile du participant ou dans un local de recherche</li> </ul>
Questionnaire sociodémographique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenir des informations pertinentes à la description des participants</li> <li>• Triangulation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remise du questionnaire aux participants pour complétion (face à face)</li> <li>• Collecte des informations verbalement (Zoom)</li> </ul>
Journal de bord	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consigner les décisions et modifications pour assurer un suivi serré de la méthode</li> <li>• Consigner les impressions et observations par rapport aux entretiens</li> <li>• Consigner les réflexions, idées, pistes d'interprétation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Description systématique de l'évolution du projet (choix méthodologiques)</li> <li>• Écriture libre</li> <li>• Compte rendu avec les pairs</li> </ul>

Un échantillonnage de convenance a été utilisé compte tenu des horaires chargés de la population ciblée et son accessibilité moindre. Les critères d'inclusion étaient les suivants : être âgé de 18 à 30 ans, être en mesure de réaliser un entretien en français (francophone ou bilingue) et performer sur la scène internationale dans un sport amateur. Aucun sport n'a été ciblé, considérant la spécificité du groupe de participants recherchés. Les athlètes pratiquant un sport professionnel, semi-professionnel ou collégial/universitaire ont été exclus de l'échantillon. Cette tranche d'âge a été ciblée d'une part parce que le début de l'âge adulte est une période charnière du développement identitaire,

et d'autre part parce qu'elle correspond également au moment où les athlètes d'élite sont les plus actifs dans leur carrière.

### **Recrutement**

Les athlètes de haut niveau sont reconnus comme étant une population difficile à solliciter (Douglas & Carless, 2015) et la première vague de recrutement s'est effectivement avérée peu fructueuse. Devant les difficultés de recrutement, la possibilité d'élargir la tranche d'âge des individus éligibles jusqu'à 30 ans constituait un compromis intéressant par rapport au critère initial de 25 ans. De plus, avec la crise sanitaire de la COVID-19, la possibilité de participer à la recherche à distance a été imbriquée au projet. L'approbation du comité d'éthique pour ces deux modifications est disponible dans l'Appendice A. Une deuxième vague de recrutement a été lancée à la suite de ces modifications et s'est effectuée en collaboration avec l'Institut National du Sport (INS-Québec), un organisme privé à but non lucratif qui soutient les athlètes engagés dans un sport olympique ou paralympique ainsi que les entraîneurs de haut niveau au Québec (INS-Québec, 2022a). Simultanément, les pages personnelles Facebook et Instagram de la chercheuse principale ont également été utilisées pour l'affichage. L'utilisation des médias sociaux pour présenter l'étude permet de compter sur un effet boule de neige pour atteindre des participants potentiels (Savoie-Zajc, 2006). Le Tableau 5 présente un résumé des étapes de recrutement.

**Tableau 5***Déroulement du recrutement de participants*

Date	Actions	Réponse
Septembre 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contact avec <i>Plan de Match Canada</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Référence vers l'<i>INS-Québec</i></li> </ul>
Novembre 2019	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicité sur les réseaux sociaux personnels et de l'<i>INS-Québec</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 participants potentiels entrent en contact avec la chercheure (deux ne donnent pas suite)</li> </ul>
Janvier 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicité sur les réseaux sociaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune</li> </ul>
Février 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicité sur les réseaux de communication de l'<i>INS-Québec</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune</li> </ul>
Mars 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amendement pour inclure les participants jusqu'à 30 ans</li> <li>• Amendement pour réaliser les entretiens via Zoom</li> <li>• Publicité sur les réseaux sociaux personnels (effet boule de neige)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 individus contactent directement la chercheure (un non éligible)</li> <li>• 2 individus sont référés à la chercheure (un ne donne pas suite)</li> </ul>

Une fois le premier contact établi avec les participants potentiels, la chercheure a procédé à un bref appel téléphonique à teneur informative pour vérifier leur éligibilité, présenter le projet et répondre aux questions. Le formulaire d'information et de consentement (voir Appendice D) leur a ensuite été acheminé par courriel. Pour formaliser leur accord à prendre part à l'étude, les participants, de même que la chercheure, ont signé le formulaire. Le consentement a été obtenu verbalement pour les entrevues réalisées via Zoom et enregistré en format audio à titre de preuve. Chaque participant a reçu une compensation financière de 20 \$.

### **Description du groupe de participants**

Au départ, il était estimé que la contribution de six participants permettrait une certaine diversité dans les données recueillies, tout en tenant compte du contexte temporel de l'étude, réalisée dans le cadre d'un essai doctoral. L'échantillon final n'a pas atteint l'objectif initial en raison des difficultés de recrutement. Le groupe de participants est donc composé de quatre athlètes de haut niveau québécois francophones ou bilingues, dont trois femmes et un homme, âgés de 20 à 27 ans. Les sports pratiqués par les participants sont des disciplines individuelles et d'équipe (arts martiaux, sports d'hiver, sport aquatique). Tous les athlètes recrutés s'entraînaient avec l'équipe nationale de leur sport respectif au moment de l'entretien et ont participé à des compétitions de haut calibre (Championnats régionaux et nationaux, Jeux panaméricains, Championnats panaméricains, Coupe du monde, Championnats mondiaux, compétitions internationales sur invitation). Ils ont commencé à pratiquer leur sport respectif entre l'âge de 4 et 19 ans. Dans le groupe, trois participants étaient aux études universitaires lors de l'entretien, soit à temps plein ou à temps partiel, au premier ou deuxième cycle. Un participant avait interrompu ses études collégiales. Les participants consacraient entre 15 et 25 heures par semaine à l'entraînement de leur sport, jusqu'à 30 heures pour certains en comptant les heures de préparation à l'entraînement. Ils obtenaient tous une aide financière sous différentes formes (bourses d'études, brevet/carding, bourses de fédération sportive). Aucun des quatre participants de l'étude n'a dû se relocaliser pour maintenir sa pratique de haut niveau. Le Tableau 6 présente les caractéristiques sociodémographiques et personnelles des athlètes formant le groupe de participants.

**Tableau 6***Description du groupe de participants*

	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4
Âge	20	26	27	23
Sexe	Femme	Femme	Homme	Femme
Langue maternelle	Bilingue	Français	Français	Français
Études	Collégiales (en pause)	Universitaires (temps plein)	Universitaires (temps plein)	Universitaires (temps partiel)
Type de sport	Individuel	Individuel	Individuel	Équipe
Nb d'années de pratique du sport	16	14	8	17
Dernière compétition internationale	Championnats panaméricains 2018	Coupe du monde 2019	Championnats du monde 2019	Jeux panaméricains 2019
Moment de l'entrevue	Décembre 2019	Mai 2020	Mai 2020	Juin 2020
Sport olympique	Oui	Oui	Non	Oui

**Méthode d'analyse des données**

Une méthode d'analyse qualitative a été utilisée afin d'explorer l'identité des athlètes de haut niveau à travers la construction de leurs récits de vie et d'examiner leur capacité à jongler avec les différentes sphères de leur vie. La prochaine section présente les différentes étapes de l'analyse.

### **Préparation des données**

La condensation contextualisante est la première étape de l'analyse (Gaudet & Robert, 2018), elle consiste essentiellement en l'organisation du corpus de données (identification du matériel, documentation du contexte de production). Les documents produits par la chercheuse (journaux de bord) ont donc d'abord été bonifiés et complétés par les observations issues des entretiens et les réflexions émergentes, puis une première écoute des entretiens a été effectuée en complétant une fiche d'information sommaire (voir Appendice E) inspirée de Atkinson (1998). Avec l'autorisation d'enregistrement obtenue pour tous les participants, les entretiens ont été transcrits intégralement par une assistante de recherche doctorante et des mesures ont été prises (mots de passe, codes, prénoms fictifs, modification des lieux) pour conserver l'anonymat des participants. Les enregistrements audios ont été supprimés après la production finale du travail de recherche. Une fois révisés, les verbatims ont ensuite été acheminés aux participants, qui étaient libres de les consulter et de demander à apporter des modifications. Un participant a demandé une modification concernant des propos mal transcrits, ce qui a été fait. Cette triangulation des données, par la validation des participants, permet de vérifier que les données reflètent bien leur vécu (Alexandre, 2013). En effet, il est primordial dans ce type de recherche que le conteur demeure le propriétaire de son histoire (Atkinson, 1998).

### **Analyse thématique**

Dans un premier temps, la chercheuse s'est imprégnée des données par de multiples lectures. Nous avons procédé à une lecture flottante permettant d'identifier et de codifier

les unités de sens émergeant des récits pour chaque participant dans une méthode de codage exploratoire (Saldaña, 2016) en utilisant le logiciel N'Vivo. Les questions suivantes ont été utilisées dans ce processus : comment « lis-je » cette histoire?, comment est-ce que je la comprends?, qu'est-ce que la personne est en train de me raconter?, quels ressentis ou idées sont identifiables?. Après la codification de chaque verbatim, les codes ont été vérifiés afin d'éliminer des doublons, et le même processus a été effectué de nouveau lorsque tout le matériel était codifié. Les codes ont ensuite été comparés de façon à générer une interprétation itérative de l'ensemble du matériel (Gaudet & Robert, 2018), en les regroupant pour construire une première série de catégories. Au besoin, de nouveaux codes ont été créés ou fusionnés afin de rester le plus près possible du matériel offert par les participants. Des révisions et discussions sur les codes identifiés et les sous-thèmes émergents avec la directrice de recherche faisaient fait office d'accord interjuge, puis le regroupement se poursuivait. Ce processus d'aller-retour a été répété jusqu'à la saturation des données et l'émergence de thèmes (Mukamurera et al., 2006). Le procédé a aussi été effectué dans la phase de rédaction - la chercheuse a pu étoffer les codes/thèmes ou préciser les termes utilisés afin de rendre un contenu le plus près possible des données. Cela permet de spécifier les idées et d'obtenir des thèmes bien définis et distincts afin que le lecteur puisse facilement comprendre la signification des codes et des thèmes identifiés. Le contenu du journal de bord, notamment les observations liées aux entretiens, et des questionnaires sociodémographiques a également été codifié afin d'enrichir l'analyse et de permettre une convergence d'indices. Les réflexions consignées dans le journal de bord

ont aussi servi à l'élaboration des thèmes et à l'interprétation des résultats dans la discussion.

Une fois l'analyse thématique complétée, une dernière étape a permis de réfléchir à des liens entre les résultats et la revue de littérature scientifique du projet de recherche. Les récits de vie des participants ont été comparés aux narratifs observés par Douglas et Carless (2015) et observés selon la perspective développementale d'Erikson (1959) et de Marcia (1966), ce qui constitue une stratégie communément utilisée dans ce type de recherche (Atkinson, 1998).

### **Stratégies de validation**

Des stratégies ont été mises en place afin d'optimiser la validité des résultats et de donner davantage de rigueur scientifique à cette étude qualitative (Drapeau, 2004; Mukamurera et al., 2006). D'abord, une validation a été obtenue auprès des participants à deux reprises (fin de l'entretien et consultation du verbatim) afin de s'assurer que les données colligées représentaient bien leur expérience. Ensuite, une description riche de la méthode et de ses modifications a été fournie grâce à l'utilisation du journal de bord, présentant du même fait la rigueur du processus dans son ensemble. La triangulation de différentes sources de données constitue également une stratégie de validation (Drapeau, 2004). Par ailleurs, le recours au débriefing auprès de pairs a aussi permis d'appuyer la validité des analyses (Drapeau, 2004). Enfin, l'engagement de la chercheuse envers le phénomène peut être un facteur contribuant à la validité d'une recherche qualitative

(Drapeau, 2004). Dans le cas de la présente étude, la chercheuse principale connaît le milieu du sport par le biais de membres de sa famille qui sont des athlètes de haut niveau ou occupent des emplois dans ce domaine, la plaçant dans une bonne position pour être au fait du phénomène étudié. Cette position peut tout de même entraîner certains biais, il a donc été important de bien documenter tout le processus d'analyse afin de les minimiser.

En résumé, cette étude a privilégié l'utilisation d'une méthodologie qualitative. Les quatre récits obtenus grâce aux entretiens semi-dirigés ont fait l'objet d'une analyse thématique. La prochaine section présente le fruit de cette analyse.

## **Résultats**

Ce chapitre présente les résultats de l'étude, qui s'est penchée sur l'organisation des récits de vie des participants afin d'explorer la manière dont ils y placent le sport. En premier lieu, un portrait des participants à l'étude est présenté. Par la suite, les résultats sont exposés sous la forme de thèmes ayant émergé de l'analyse des entrevues individuelles. L'analyse du contenu des récits des participants révèle quatre thèmes qui apparaissent centraux à l'expérience de ces athlètes dans la négociation de différents rôles. Chaque thème est présenté à l'aide des catégories et codes issus de l'analyse des données.

### **Portrait des participants**

La présente étude visait à explorer l'identité des athlètes d'élite de manière globale, incluant leurs expériences à l'extérieur du sport. Pour ce faire, le groupe de participants ( $n = 4$ ) était composé d'athlètes de haut niveau pratiquant différents sports. Le Tableau 6, présenté dans le chapitre sur la méthode, a offert une vision d'ensemble sur le groupe de participants. Afin de mettre en contexte les résultats issus des analyses, chacun des participants est présenté plus en détail subséquemment. Les disciplines sportives des participants ne sont pas explicitement nommées à des fins de confidentialité.

#### **Participant 1**

Le participant 1 est une jeune femme de 20 ans, sportive depuis son jeune âge. À 4 ans seulement, elle débute son sport actuel, une discipline des arts martiaux. Pendant plusieurs

années, jusqu'au secondaire, elle pratique le golf, le cheerleading, le basket, le flag football, le tennis et l'*ultimate* frisbee, en plus de s'investir plus sérieusement dans l'évolution dans son sport actuel grâce à une transition en sports-études. Dès 14 ans, elle intègre l'équipe nationale junior et y demeure jusqu'à 17 ans. À 16 ans, elle compétitionne également dans le niveau sénior, où elle performe tout autant. Après le Cégep, elle met ses études sur pause par manque d'intérêt, ne sachant pas quelle voie prendre pour la suite et souhaitant s'investir à fond dans sa carrière sportive. Elle travaille pour combler le temps autour de ses entraînements. Au moment de l'entrevue, elle est en préparation pour les qualifications olympiques. Devenir une Olympienne est d'ailleurs un de ses rêves. La participante construit son récit autour des étapes significatives dans sa carrière d'athlète. Elle s'impose plusieurs restrictions dans son mode de vie qui semblent motivées particulièrement par un désir d'excellence et la croyance que la performance ne peut être atteinte que par un focus unique sur le sport. D'ailleurs, ce mode de vie pèse lourd pour la participante qui, lors de l'entrevue, mentionne explicitement être en période de questionnements éprouvants sur le plan émotionnel.

## **Participant 2**

Le participant 2, une femme de 26 ans, n'était pas particulièrement sportive à un jeune âge, mais plutôt artistique (musique). Ses parents souhaitant qu'elle soit active, elle essaie plusieurs sports avant d'être introduite à son sport d'hiver actuel, à l'âge de 10 ans, qu'elle a beaucoup aimé. Quelques années après ses débuts, elle arrête de pratiquer d'autres sports pour se concentrer sur celui-ci, dans lequel elle continue de gravir les niveaux de

compétition. Auparavant dans une école de musique, elle fait le choix de transiger dans un programme sport-études et cesse de jouer de la musique. Durant son parcours collégial, elle vise une entrée en médecine et s'investit beaucoup dans ses études. Il devient plus difficile de mettre le même niveau d'énergie dans le sport de haut niveau et elle décide finalement de mettre fin à sa carrière lorsqu'elle est admise en médecine. Elle renoue avec son sport près de cinq ans plus tard, de manière récréative. De fil en aiguille, elle retrouve le désir de faire de la compétition dans un haut calibre et jongle entre une résidence en pédiatrie et un entraînement exigeant pendant plusieurs mois. Ce travail porte fruit et elle reçoit éventuellement une invitation à s'entraîner avec les athlètes de l'équipe nationale. Pour ce faire, elle décide de mettre, avec l'accord de l'université, sur la glace ses dernières années de résidence pour se concentrer sur sa carrière sportive. En simultané, elle amorce une maîtrise pour garder un pied dans le monde académique et s'avancer dans sa spécialité future. La participante a priorisé ses études pendant plusieurs années, mettant de côté le sport de haut niveau ne croyant pas possible de faire les deux, avant d'y revenir et d'être une athlète plus complète. Le sport fait partie de sa vie et elle s'y consacre à temps plein, au moment de l'entrevue, mais cela est dans le but d'ensuite pouvoir donner toute son attention à ses autres projets.

### **Participant 3**

Le participant 3, un homme de 27 ans, est un amoureux de la course à pied depuis son jeune âge. Également impliqué dans divers sports d'équipe, son parcours est bousculé par une cascade d'interventions médicales ayant mal tourné alors qu'il est au secondaire.

Jonathan est alité pendant plusieurs mois et doit réapprendre à marcher. Pendant son rétablissement, il continue de mettre des efforts dans la sphère académique et intellectuelle, dans laquelle il réussit très bien. Tranquillement, il reprend ses activités sportives même s'il est à un niveau inférieur à ce qu'il était auparavant. À l'université, il intègre l'équipe d'athlétisme et découvre éventuellement son sport d'hiver actuel par le biais d'un coéquipier. Rapidement, il performe dans cette nouvelle discipline et peut compétitionner avec les meilleurs au monde de cette discipline. Il jongle avec la pratique des deux sports en même temps que ses études en médecine pendant quelques temps, puis décide de se concentrer davantage sur ce sport d'hiver. Afin d'avoir une meilleure conciliation sport-études, il change d'université pendant son parcours. Au moment de l'entrevue, le début de sa résidence en médecine est mis sur la glace pendant qu'il investit sa carrière sportive. L'université lui permet cette pause, tant qu'il continue son parcours académique autrement entre temps (au moment de l'entrevue, par une maîtrise). Jonathan s'engage auprès d'enfants et d'adolescents afin d'encourager un mode de vie actif, ce qui lui tient vraiment à cœur. Il mentionne également la visée de performance qui se retrouve dans les médias et qui met de côté l'histoire des athlètes qui se cache derrière.

#### **Participant 4**

La participante 4, une femme de 23 ans, provient d'une famille d'athlètes. Elle joue avec sa fratrie durant son enfance et adolescence, ils grandissent dans le monde du sport. À l'âge primaire et secondaire, elle fréquente une école de musique tout en pratiquant son sport aquatique. En quatrième secondaire, elle réalise qu'elle souhaite percer dans le sport

et prend la décision de transiger vers un programme sport-études afin de s'y concentrer davantage. Cette décision s'avère difficile pour la participante à cause de ses implications sur le plan relationnel. Elle continue à évoluer dans son sport et commence à s'entraîner avec l'équipe nationale junior durant son Cégep, qu'elle échelonne sur plus de sessions que le parcours typique. En 2015, elle intègre l'équipe nationale sénior en vue des qualifications olympiques. L'équipe ne se qualifie pas. La participante choisit ensuite de jouer dans une ligne professionnelle en Europe, où elle sera pendant trois ans, en continuant à faire partie de l'équipe nationale canadienne et en poursuivant des études universitaires à temps partiel à distance. Une autre décision empreinte d'implications relationnelles pour la participante, qui doit faire le deuil de certains moments entre amis ou en famille auxquels elle ne peut pas participer. L'équipe est ensuite centralisée de nouveau en vue des qualifications pour les prochains Jeux Olympiques (JO), un pari réussi. Au moment de l'entrevue (juin 2020), les JO sont reportés en raison de la pandémie de COVID-19. La participante réussit à reprendre son souffle pour la première fois depuis cinq ans, ce qui est soulageant momentanément tout en étant lourd d'implication pour l'année et demie d'efforts acharnés qui est à suivre.

Pour faire suite à la présentation sommaire des participants et de leur contexte, la prochaine section présente les quatre thèmes majeurs ayant émergé de l'analyse des données présentée dans le chapitre précédent.

### **Présentation des thèmes issus de l'analyse qualitative**

Des thèmes ont émergé à la suite du regroupement et de la catégorisation des unités de sens codifiées dans les récits des participants. Ces quatre thèmes, présentés dans cette section, sont (1) la poursuite dans la résignation malgré les exigences et défis; (2) une dualité entre la valorisation et la réalité dans la recherche d'équilibre; (3) la planification du futur et les sentiments liés à la vie après le sport; et (4) les influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles. Chaque thème regroupe différentes catégories. Les thèmes et leurs catégories peuvent être liés et interagir. Ces thèmes capturent et offrent une compréhension de l'essence de l'expérience des participants. Un tableau contenant tous les codes et catégories pour chacun des thèmes est présenté dans leur section attitrée. Une version plus détaillée de ces tableaux, incluant des extraits de verbatim pour chaque code, se trouve en appendice (voir Appendices F, G, H et I). Dans un souci de faciliter la lecture et de préserver l'anonymat des participants, le masculin est utilisé de manière uniforme lors de la présentation d'extraits verbatim dans les prochaines sections. Pour la même raison, des éléments peuvent avoir été rayés (p. ex., nom de la discipline sportive, titre de l'emploi occupé).

#### **Thème 1 – Poursuite dans la résignation malgré les exigences et les défis**

Les participants ont décrit, dans leurs récits, des expériences qui sortent de l'ordinaire et qui se distinguent de celles dont on peut s'attendre de gens de leur âge qui seraient dans un parcours plus typique. À travers les récits, il est apparu que ces conditions particulières sont acceptées comme faisant partie du mode de vie d'athlète et parce qu'elles permettent

d'obtenir la fierté associée à ce rôle. Le terme « résignation » a été choisi pour signifier l'acceptation sans proteste, voire la tendance à se soumettre aux exigences demandées, qui pouvait transparaître des récits des participants. Le thème représente les renoncements que peut impliquer un engagement dans le sport de haut niveau. Les codes identifiés et regroupés en catégories - la perception négative de l'investissement dans le sport, les implications coûteuses, la poursuite dans la résignation malgré les exigences et défis, et l'appréciation du statut d'athlète – ont permis d'élaborer cette idée de renoncement et d'acceptation. Ces éléments sont présentés dans le Tableau 7 et plus en détail dans l'Appendice F.

### ***Perception négative de l'investissement dans le sport***

D'abord, une perception négative de l'investissement dans le sport a été observée à certains moments des récits et plus particulièrement pour deux participants. Dans ces passages, le sport a été présenté comme ayant un impact négatif sur les relations, tant dans le présent que dans leur évolution, comme le montre cet extrait: « [...] après, lui il va vouloir que les soirs on soit ensemble et tout, parce que lui va passer sa journée à travailler, pis moi je vais être à l'entraînement. » (Participant 1). À ce moment, ce participant décrit qu'il perçoit que son mode de vie d'athlète risque d'affecter sa relation amoureuse avec une personne qui ne partage pas ce même mode de vie.

**Tableau 7**

*Catégories et codes du thème 1 : Poursuite dans le sport malgré les exigences et les défis*

Catégories	Codes
Perception négative de l'investissement dans le sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Impact négatif du sport sur les relations</li> <li>○ Impression d'avoir une vie anormale</li> <li>○ Impression que le sport empêche de prendre sa vie en mains</li> <li>○ Impression que le sport limite les possibilités</li> <li>○ Impression de ne pas pouvoir comprendre les expériences de vie des gens du même âge</li> </ul>
Implications coûteuses	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Capacités sollicitées</li> <li>○ Exigences élevées</li> <li>○ Sacrifices</li> <li>○ Pressions ressenties</li> </ul>
Défis rencontrés dans le parcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ambivalence quant aux sacrifices demandés</li> <li>○ Désir d'arrêter fréquent chez les athlètes</li> <li>○ Soulagement lors d'un temps d'arrêt</li> <li>○ Moment difficile</li> <li>○ Remise en question</li> <li>Absence de choix</li> </ul>
Appréciation du statut d'athlète	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amour de la pratique sportive</li> <li>○ Fierté relative au rôle d'athlète</li> </ul>

Comme indiqué dans le Tableau 7, diverses impressions qui ont été exprimées par les participants - notamment des impressions sur les limitations que le sport entraîne - représentent également cette perception négative de l'investissement dans le sport. Par exemple, un participant a fait une distinction dans son discours entre sa vie dite normale

et sa vie sportive. Un autre a souligné qu'il ne peut pas saisir certaines expériences typiquement associées aux gens de son âge : « [...] *j'peux juste pas participer à la conversation, je ne sais pas c'est quoi. Je ne sais pas c'est quoi être à l'université moi.* » (Participant 1).

### ***Implications coûteuses***

Les récits des participants ont révélé également les nombreuses implications du mode de vie d'athlète et surtout, le coût de celles-ci. Les capacités sollicitées, les exigences élevées, les sacrifices et les pressions ressenties ont été regroupés dans cette catégorie. Les multiples codes-enfants associés à chacun sont présentés dans l'Appendice F. D'une part, les participants ont fait état, dans leurs récits, de plusieurs capacités qu'ils ont dû développer afin de réussir à percer dans leurs disciplines. Ces capacités sont particulièrement prenantes sur le plan personnel et ont pu être sollicitées de manière prématurée ou témoigner de différences notoires avec des gens dans un parcours différent. Par exemple, un participant encore aux études a abordé l'importance d'une *capacité d'adaptation* en tant qu'athlète aux études voyageant pour des compétitions à l'international : « [...] *tu fais tes examens dans des aéroports ou tu fais des examens dans des hôtels un peu partout pis tu n'as pas tes ressources.* » (Participant 3).

D'autre part, les *exigences élevées* d'un tel mode de vie font également partie des implications coûteuses identifiées dans les récits. Les codes-enfants regroupés ici représentent la surcharge et l'intensité qui accompagnent la pratique d'un sport de haut

niveau à temps plein. Un participant a même caractérisé d'inhumaines ces exigences : « [...] *ce n'est pas humain de s'entraîner à tous les jours pendant 4-5 heures, ce n'est pas humain d'être à 20 ans pis de pas sortir avec ses amis pis de pas prendre d'alcool pis de manger aucun sucre.* » (Participant 1).

De pair avec ces capacités et exigences élevées, les participants ont décrit de nombreux *sacrifices*, autant dans leurs activités et leur parcours scolaire que leur vie professionnelle et relationnelle. Un participant a abordé le choix de changer d'école pour pousser son développement dans sa discipline, aux dépens de relations amicales : « *Je devais aller dans une école de sport-études. C'était une décision un peu difficile à prendre pour moi parce que je devais dire bye au monde avec qui j'étais depuis le primaire, avec qui j'avais grandi.* » (Participant 4). Enfin, différentes formes de pression ont été nommées par les participants, notamment une *pression temporelle* en raison de la faible fréquence de certains événements d'envergure à l'international (p. ex., Championnats du monde, Jeux Olympiques).

### ***Défis rencontrés dans le parcours***

La troisième catégorie identifiée regroupe des codes (voir Tableau 7) qui représentent les hésitations et moments plus difficiles que peuvent avoir traversés les participants au cours de leur parcours. Ces éléments sont perçus comme faisant partie du mode de vie d'athlète de haut niveau et devant être acceptés. Un participant, par exemple, a mis de l'avant l'absence de choix dans ce contexte : « [...]  *finalement je me rends compte que*

*c'est vraiment propre aux athlètes cette façon de fonctionner là [être surchargé et faire autant de sacrifices] parce qu'on n'a pas le choix.* » (Participant 4). La notion « d'absence de choix » représente non seulement un défi, mais aide également à comprendre cette résignation – qui est l'objet du thème 1 – dont doivent faire preuve les athlètes pour évoluer dans un contexte de sport de haut niveau.

### ***Appréciation du statut d'athlète***

Cette dernière catégorie complète le thème 1 dans lequel est exposée l'acceptation d'un parcours de vie atypique en offrant une parcelle de justification pour celle-ci : la contrepartie du statut d'athlète. Si les impressions négatives, les implications coûteuses et la poursuite dans la résignation sont acceptées, c'est qu'elles offrent un gain qui prend la forme du statut d'athlète. L'appréciation qu'ont les participants de leur statut s'est manifestée dans leur *amour de la pratique sportive* et leur *fierté relative au rôle d'athlète*. La fierté d'être une athlète transparait bien dans l'extrait suivant : « *J'sais pas y'a quelque chose de spécial là-dedans, de se dire que tu fais quelque chose d'inhumain.* » (Participant 1).

En somme, le premier thème expose les diverses implications propres au statut d'athlète de haut niveau présentées par les participants, tout en montrant la signification de ce statut pour eux.

## **Thème 2 – Dualité valorisation et réalité dans la recherche d'équilibre**

Le second thème émergeant des données est une dualité entre la valorisation de l'équilibre par les athlètes et la manière dont cette recherche d'équilibre se manifeste dans leur réalité. Dans leurs propos, les participants ont montré qu'ils accordent de la valeur à la notion d'équilibre ou de balance. Toutefois, d'autres sphères de vie ont été peu abordées, au-delà d'être nommées, et le sport est demeuré central dans les récits. Cette observation entre les propos valorisants et la réalité se dégageant des récits a mené à l'idée de la dualité dans l'élaboration du thème. Cinq catégories ont été identifiées : les besoins relatifs à la recherche d'équilibre, le rationnel derrière l'aspiration à l'équilibre, défis de l'investissement dans plusieurs rôles, l'équilibre bénéficie le sport et enfin, la prédominance du sport dans la vie. Ces catégories ainsi que les codes qui s'y rattachent sont présentés dans le Tableau 8. La description complète des codes-enfants ayant mené à ces regroupements est présentée dans l'Appendice G.

### ***Besoins relatifs à la recherche d'équilibre***

Les participants ont évoqué les besoins qui sous-tendent la quête d'un meilleur équilibre dans leur vie. Le terme « besoin » a donc été choisi pour représenter le sentiment de nécessité envers une vie équilibrée. Ces besoins, exprimés dans différentes formes (voir Tableau 8 ou Appendice G), ont été présentés comme agents de motivation à investir d'autres sphères de vie.

**Tableau 8**

*Catégories et codes du thème 2 : Dualité idéalisation/réalité dans la recherche d'équilibre*

Catégories	Codes
Besoins motivant la recherche d'un équilibre	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Besoin d'avoir des objectifs ailleurs que dans le sport</li> <li>○ Besoin d'être actif et occupé</li> <li>○ Désir d'avoir autre chose que le sport dans sa vie</li> <li>○ Besoin d'une échappatoire</li> <li>○ Nécessité de maintenir un autre rôle pour bien fonctionner</li> </ul>
Justifications favorables au maintien de plus d'un rôle	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reconnaissance de l'importance d'une vie équilibrée</li> <li>○ Valorisation des études</li> <li>○ Vision négative d'un manque d'équilibre</li> <li>○ Composante bénéfique de l'équilibre sur la performance sportive</li> </ul>
Défis propres à l'investissement dans plusieurs rôles	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Difficulté à balancer plusieurs rôles</li> <li>○ Défis de la conciliation sport-études</li> <li>○ Difficulté à maintenir une double-performance</li> <li>○ Difficulté d'engagement dans des relations autres</li> <li>○ Remise en question des autres rôles</li> </ul>
Prédominance du sport dans la vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Négligence d'autres sphères de vie au profit du sport</li> <li>○ Grande place occupée par le sport dans l'emploi du temps</li> <li>○ Sacrifices perçus comme un mal nécessaire aux résultats</li> </ul>

Habitué à un mode de vie chargé et habités par un *besoin d'être occupé*, une vie tournant uniquement autour du sport a semblé incomplète pour certains participants : « *C'est quelque chose auquel je tiens même, que ce ne soit pas juste ça. Parce que ça ne fait pas complet comme vie.* » (Participant 4). Pour un participant, l'apport d'un autre rôle a été présenté comme un besoin pour bien fonctionner :

*« Moi il n'y avait aucune chance que je passe de mon horaire qui comprend 60 heures de travail par semaine plus les entraînements à temps plein à juste de l'entraînement à temps plein. C'est sûr que je m'entraîne plus qu'avant. Ça vient avec toute le reste, sauf que, j'allais avoir quand même un bien trop gros trou dans ma vie si je ne faisais rien d'autre. »*  
(Participant 2)

### ***Justifications favorables au maintien de plus d'un rôle***

Des éléments dépeignant les raisons pour lesquelles les participants considèrent important de s'investir dans des rôles autres que celui d'athlète ont émergé dans les récits: une reconnaissance de l'importance d'un équilibre dans leur mode de vie, une valorisation d'autres rôles (les études), une perception négative d'un manque d'équilibre et une composante bénéfique de l'équilibre sur la performance sportive (voir Tableau 8). Ces justifications ont été présentées à la positive et à la négative - les participants semblaient aspirer à un meilleur équilibre dans leur vie afin d'en obtenir des gains, mais également parce qu'ils voulaient éviter les conséquences négatives pouvant provenir d'une vie trop centrée sur la pratique sportive et leur rôle d'athlète :

*« [...] Je le suis [athlète]. Tant que ce ne soit pas juste ça. Parce que sinon j'trouve que c'est un peu réducteur. Ben comme n'importe quel titre de carrière. J'trouve que c'est plate un peu de mettre ces étiquettes là parce que c'est très limitateur dans sa description de soi-même. »*  
(Participant 4)

Bien qu'un seul extrait soit utilisé ici, tous les participants ont justifié leur aspiration à une vie équilibrée par la critique d'un mode de vie non équilibré et de modèles d'athlètes dont la vie entière semble tourner autour du sport. Des cas médiatisés d'athlètes pour lesquels la retraite sportive s'est avérée très difficile ont également été soulevés à titre d'appui à cet argument.

Les données ont aussi permis d'observer que les participants reconnaissent l'importance d'avoir un certain équilibre dans leur vie par l'implication dans différents rôles : « [...] ça peut être ta grosse sphère en soi [le sport]. Mais il faut quand même d'autres petites boules pour aider à venir un peu parfaire, solidifier celle-là. » (Participant 3). Il a également été identifié que les participants accordent de la valeur aux études, ce qui constitue une justification de la quête de l'équilibre – ils cherchent à maintenir cette autre sphère dans leur vie puisqu'elle leur est importante et qu'elle contribue à avoir une meilleure balance dans leur vie.

Enfin, le maintien d'un rôle autre que celui d'athlète a semblé être justifié par son apport bénéfique à la performance sportive. Cet autre rôle pouvait avoir un apport positif sur le parcours d'athlète, permettre la balance nécessaire à de bonnes performances ou contribuer à la motivation à l'entraînement, comme décrit dans l'extrait suivant :

*« [...] pour m'assurer que justement je retrouve un peu la structure, parce que ça a un lien direct avec la motivation à l'entraînement quand je n'ai rien à faire autour. J'ai comme tellement de temps, je m'ennuie et je suis moins motivé à l'entraînement, donc ça vient comme un peu ensemble. J'ai comme tout intérêt à me trouver quelque chose à faire à l'extérieur du [sport] parce que sinon c'est trop dur. »*  
(Participant 2)

### ***Défis propres à l'investissement dans plusieurs rôles***

Les participants ont souligné avoir rencontré des défis dans leur quête de balancer différents rôles (p. ex., ami-e, étudiant-e). Les codes regroupés dans cette catégorie montrent à quoi sont confrontés les participants quand ils tentent de s'investir dans d'autres sphères de vie, en raison de leur fort engagement dans leur rôle d'athlète. Ce dernier peut entrer en conflit avec des engagements autres :

*« [...] présentement j'ai comme de la misère à tout gérer en même temps parce que ça fait beaucoup, et je pense que je m'en suis mis trop sur les épaules à gérer. Mes entraînements, mes 2 jobs, là après ça, moi mon chum il habite une autre région fait que je suis tout le temps sur la route [...]. »*  
(Participant 1)

Il est apparu dans les analyses que les athlètes peuvent rencontrer des difficultés à performer de manière égale dans deux sphères de vie (études exigeantes/sport de haut niveau) – la conciliation sport-études en soi comportant des défis pour un athlète en termes logistiques. Un participant a exprimé cet élément dans l'extrait suivant :

*« [...] c'est de concilier avec l'école. Tu reviens d'un cycle d'entraînement. Des fois c'est très très condensé l'hiver. Après les Championnats du monde, c'était les Championnats des États-Unis qui étaient comme deux semaines après. Tu sais que tous les compétiteurs s'en allaient directement du Japon vers les États-Unis pour faire une acclimatation parce que c'est au Colorado, en altitude. Mais moi, il a fallu que je revienne parce que j'avais un stage et j'avais des examens à reprendre parce que je les avais manqués. Je suis arrivé deux jours avant la compétition, et deux jours, ça passe ou ça casse quand tu arrives en compétition en altitude [...]. »*  
(Participant 3)

L'engagement dans les relations interpersonnelles hors du monde du sport a été présentée comme pouvant s'avérer difficile en raison d'un focus trop grand sur la performance sportive à rendre : *« [...] la partie que je gère moins bien, c'est vraiment*

*niveau social avec mes ami(e)s. Je n'arrive pas à trouver du temps pour eux et je n'arrive pas, je n'arrive même pas... je ne prends même pas la peine de leur écrire, savoir comment ils vont.* » (Participant 1). L'intensité de l'entraînement et de l'engagement nécessaire au mode de vie d'athlète ont été présentés comme source potentielle de remise en question de l'investissement possible dans d'autres rôles : « *Je l'avais envisagé cette année [de prendre une pause d'études] parce qu'on était en centralisation.* » (Participant 4).

### ***Prédominance du sport dans la vie***

La dernière catégorie met en valeur la dualité dont il est question dans ce thème. Effectivement, les participants ont manifesté, dans leurs récits, une valorisation d'une vie équilibrée. D'autres éléments du discours ont cependant témoigné de la prédominance du sport dans leur vie, et ce, bien que la majorité (3 sur 4 participants) se soit présentée comme ayant une bonne balance entre divers rôles. Des codes tels que la négligence d'autres sphères de vie au profit du sport, la place occupée par le sport dans l'emploi du temps et les sacrifices perçus comme un mal nécessaire, ont appuyé la création de cette catégorie (voir Tableau 8). Par exemple, un participant a décrit ainsi la place du sport dans son emploi du temps : « *15 à 20 heures d'entraînement direct. Environ 35h consacrées au total, incluant la préparation à l'entraînement, les étirements, les journaux d'entraînement.* » (Participant 2). Ce nombre d'heures correspond à un emploi à temps plein et est sensiblement le même pour tous les participants de l'étude. Par ailleurs, en observant les récits dans leur ensemble, au-delà des codes, il a semblé apparent que le sport occupe la majorité du discours. Il faut aussi noter que la question initiale de

l'entrevue consistait en « décrivez-moi l'histoire de votre vie », sans mettre l'accent sur la carrière sportive. Tous les participants ont toutefois partagé leur parcours de vie en rapport avec le sport.

Ce deuxième thème présente la définition de l'équilibre pour les participants. En revanche, des récits a également émergé l'idée qu'une balance entre divers rôles ne dépend pas seulement du bon vouloir de l'athlète, mais également du support et de l'encouragement qu'il reçoit en ce sens : c'est d'ailleurs ce qui se retrouve dans le troisième et prochain thème.

### **Thème 3 - Influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles**

Les récits ont permis de mettre en lumière que la manière dont les participants négocient les différents rôles et la valeur qu'ils leur accordent ne dépendent pas uniquement de facteurs individuels, mais également de facteurs environnementaux et systémiques. Deux catégories ont été regroupées ici, soit les facteurs environnementaux facilitants et les influences systémiques. Le Tableau 9 présente les catégories et codes ayant permis l'émergence de ce thème; les codes-enfants peuvent être retracés dans l'Appendice H.

**Tableau 9**

*Catégories et codes du thème 3 : Influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles*

Catégories	Codes
Facteurs environnementaux facilitants	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Attitude de l'entraîneur</li> <li>○ Entourage compréhensif et soutenant</li> <li>○ Soutien du système académique</li> <li>○ Soutien de spécialistes</li> </ul>
Influences systémiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Contexte de pratique</li> <li>○ Culture organisationnelle encourageant la mise de côté d'autres sphères de vie</li> <li>○ Visée de performance dans les médias</li> </ul>

### ***Facteurs environnementaux facilitants***

Dans un premier temps, des facteurs facilitants issus de l'environnement des participants étaient observables dans leurs récits, notamment dans l'attitude de l'entraîneur, l'entourage compréhensif et soutenant, le soutien académique et finalement, le soutien de spécialistes (voir Tableau 9). Ces éléments ont mis de l'avant le soutien favorable à la balance de plusieurs rôles. En effet, il est apparu que l'individu ne peut être le seul responsable de cette balance puisqu'elle dépend de ce que son environnement lui permet et lui offre. Par exemple, un participant a abordé l'entente prise avec son établissement d'enseignement : « [...] l'université a accepté de signer un congé sans solde pour une durée indéterminée, ce qui est comme du jamais vu pour cette université-là. » (Participant 2). Sans cette entente, cet athlète n'aurait pas eu l'occasion de faire une conciliation sport-études réaliste, comme souhaité, et aurait probablement dû mettre un

trait soit sur sa carrière professionnelle, ou sur le sport. L'entourage de l'athlète, que ce soit son entraîneur, sa famille, son partenaire de vie, ou un professionnel, est également responsable d'encourager, de favoriser et de faciliter l'investissement dans d'autres rôles par des encouragements, de l'ouverture, du soutien et une attitude compréhensive.

### *Influences systémiques*

Dans un deuxième temps, des influences systémiques se sont dégagées du discours des participants et ont offert des indices sur des éléments pouvant nuire à la négociation de plusieurs rôles dans la vie des athlètes. Le contexte de pratique, la culture organisationnelle et la visée de performance dans les médias ont été identifiés comme tels (voir Tableau 9). Les différentes disciplines sportives ont toutes des contextes d'entraînement différents qui peuvent, notamment, demander une centralisation des athlètes dans un Centre national ou non. Ceci peut avoir des implications particulières sur la facilité et la possibilité à conjuguer différents rôles. De plus, la culture de l'organisation sportive à laquelle sont rattachés les athlètes peut encourager, dans une certaine mesure, la mise de côté d'autres sphères de vie, comme l'a bien décrit un participant :

*« J'ai l'impression que quand il y en a qui arrivent plus jeunes [au Centre National] et qu'ils finissent par arrêter de faire de l'école tranquillement, on finit par assumer qu'ils ne sont que des athlètes et rien d'autre, et on ne leur demande rien d'autre [...] on leur dit que l'école c'est aussi peu important et qu'il faut que tout tourne autour du sport. »*

(Participant 2)

Un autre participant a mentionné, quant à lui, le poids porté par les médias dans la mise de l'avant de la performance sportive au-delà des autres expériences de vie des

athlètes, souvent à leur détriment. Ce thème met ainsi en lumière l'influence de l'environnement et des systèmes dans lesquels l'athlète évolue, et permet d'observer que le développement de plusieurs facettes de la vie et de l'identité de ce dernier ne dépend pas uniquement de son désir personnel.

#### **Thème 4 - Planification du futur et sentiments relatifs à la vie après le sport**

Sans que cela soit l'objet de l'étude ni de questions spécifiques durant l'entrevue, la retraite sportive s'est invitée dans les récits des participants et constitue le dernier thème présenté dans cette section. Durant le parcours actif dans le sport, il s'est avéré que la vie après le sport occupe tout de même les esprits. Sur un continuum, la planification du futur dont font mention les participants est accompagnée de sentiments optimistes ou pessimistes envers le futur. La planification de l'après-carrière et les sentiments relatifs à la vie après le sport sont les deux catégories, créées à partir de différents codes, telles que présentées dans le Tableau 10.

**Tableau 10**

*Catégorie et codes du thème 4 : Planification du futur et sentiments liés à la vie après le sport*

Catégories	Codes
Planification de l'après-carrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Modification au parcours scolaire à cause du sport</li> <li>○ Plan professionnel établi après la carrière sportive</li> <li>○ Planification non définie</li> </ul>
Sentiments relatifs à la vie après le sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peur</li> <li>○ Sentiments positifs envers le futur</li> <li>○ Sécurité d'avoir un plan après</li> </ul>

### ***Planification de l'après-carrière***

Le groupe de participants a offert une diversité d'expériences dans la planification de l'après-carrière qui pourrait s'inscrire sur un continuum allant d'une planification solide et intégrée jusqu'à une planification non définie. Les participants se trouvaient à différents endroits sur ce continuum. La planification de la vie après le sport dont il est question ici concerne particulièrement la vie professionnelle (se référer à l'Appendice I pour tous les codes-enfants associés).

D'abord, les récits ont mis en lumière le fait que, même sans penser directement à la vie après le sport, les choix qui doivent être faits à un certain âge vont influencer la planification post carrière, notamment sur le plan académique. En effet, tous les participants ont dû faire une modification quelconque à leur parcours académique en

raison du sport (voir Appendice F le détail), dérogeant ainsi d'un parcours scolaire dit typique. Les raisons derrière ces modifications étaient diverses, mais le fait que l'investissement en temps et en énergie du sport ne permette pas un engagement complet dans les études semblait au centre des préoccupations : « [...] *si tu veux bien performer, tu ne peux pas être tout le temps stressé. Tu ne peux pas être tout le temps comme sur le qui-vive que j'ai plein d'affaires à faire pis de me sentir un peu dépassée. Si t'en fais trop, ben tu pourras pu performer.* » (Participant 2).

Ensuite, ces modifications constituaient des choix influençant la planification de l'après-carrière, certes, mais pouvant également s'expliquer en fonction de celle-ci, selon les participants. Par exemple, deux participants avaient un plan professionnel établi après leurs épopées sportives. Dans ce contexte, une pause dans leur cheminement tout en maintenant un pied dans le monde académique, représentait une conciliation sport-études dans une vision globale d'un plan de vie où le sport n'est qu'un chapitre d'un plus grand livre :

*« [...] je considère que d'avoir arrêté de travailler pour [pratiquer mon sport], ça rejoint quand même ce but-là [professionnel] parce que d'un côté, je peux mener ma carrière [sportive] au bout et après ça recommencer à travailler et à être à fond là-dedans. »*  
(Participant 2)

Cette planification a demandé une affirmation de la part des participants dans leur désir d'avoir une conciliation du sport avec leur cheminement académique malgré la prédominance de ce premier dans leur emploi du temps actuel.

Enfin, la planification non définie s'est observée, quant à elle, à différents degrés, allant d'une aspiration à avoir une après-carrière sportive en prenant des engagements académiques en ce sens, même si la finalité professionnalisante n'est pas encore claire, jusqu'à la quasi-absence de planification. À travers d'autres éléments (voir Appendice I pour le détail), une remise à plus tard de la planification s'est manifestée dans les récits où l'après-carrière n'est pas définie :

*« [...] juste de m'accorder pour [le choix de programme], ça m'a pris un petit bout de temps. Alors là je surf un peu sur ces choix-là. Et je sais que ça va me prendre encore un an et demi. C'est comme si je repousse un peu la réflexion à plus tard. »*  
(Participant 4).

### ***Sentiments relatifs à la vie après le sport***

En continuation avec les divers degrés de planification de l'après-carrière présentés dans les récits des participants, différents sentiments relatifs à la vie après le sport ont été identifiés durant les entrevues. Des ressentis plus négatifs, comme la *peur*, ont été mis de l'avant particulièrement par les participants pour lesquels la planification était moins bien définie. Notamment, les participants pouvaient décrire la peur et le stress en relation avec l'absence d'options autres : *« [...] il y a le stress de : si je me plante je fais quoi après? Est-ce que je me relance pour un autre 4 ans, est-ce que je ne le fais pas? Si je ne le refais pas et bien... je n'ai pas de plan de vie, je ne sais pas quoi faire d'autre. »* (Participant 1) ou encore en raison de l'indécision :

*« [...] oui [ça me stresse] assez. Parce que je n'ai clairement pas une profession qui m'appelle, qui est comme vraiment concrète. Par contre, je ne manque pas vraiment d'intérêts, mais c'est sûr que c'est comme nébuleux aussi dans ma tête [...] »*  
(Participant 4).

Pour un participant, une portion de cette peur concernait l'impression de ne pas être au même niveau que ses pairs du même âge non-athlètes. Ceci se rapporte à la notion de sacrifices demandés aux athlètes, telle que présentée dans le tout premier thème.

Parallèlement, des sentiments plus positifs et optimistes envers le futur étaient présents des récits des participants mettant de l'avant un plan pour l'après-carrière davantage établi. Notamment, un sentiment de sécurité d'avoir un plan au-delà du sport s'est dessiné chez ces participants : « *C'est c'qui me garde l'équilibre pis des fois quand j'ai une moins bonne performance je me dis : au moins, moi je ne vis pas juste de ça, je n'ai pas mis mes œufs dans le même panier [...]* » (Participant 3). De plus, un sentiment d'excitation vis-à-vis la vie après le sport et une impression que ce ne serait pas la fin du monde si le sport s'arrêtait se dégageaient dans certains récits. Par ailleurs, un sentiment d'attrait envers la retraite a également abordé - par un participant qui ne présentait pas de plan établi pour son futur - et orienté vers la possibilité de découvrir autre chose et de sortir des restrictions de son mode de vie actuel : « *[...] j'ai pas hâte que le sport soit fini, mais j'ai hâte qu'autre chose commence.* » (Participant 1). En bref, bien que ce ne soit pas le sujet de l'étude, la retraite sportive a été abordée dans les récits des participants. Ceux-ci ont décrit une diversité d'expériences de planification de l'après-carrière et des sentiments s'y rattachant.

Quatre grands thèmes ont émergé au cours de l'analyse des données collectées lors des entretiens individuels avec les participants-athlètes. Ces résultats sont discutés dans le prochain chapitre.

## **Discussion**

La présente étude a permis d'explorer l'identité d'athlètes de haut niveau, ainsi que leur capacité à valoriser et à maintenir de multiples rôles et activités à l'extérieur du sport. La discussion est présentée en trois sections. La première section est constituée de l'interprétation des résultats en fonction de la littérature scientifique existante pour les trois questions de l'étude : (1) Comment les participants décrivent-ils leurs expériences de vie en dehors du sport?; (2) Les participants démontrent-ils une valorisation de multiples rôles et activités, mis à part le sport, dans leurs récits?; et (3) Comment les athlètes de haut niveau négocient-ils leurs différents rôles?. La deuxième section détaille les forces et les limites de la recherche. Enfin, la dernière partie fait état des retombées de l'étude ainsi que des pistes de recherche futures qui pourraient s'avérer pertinentes dans le domaine.

### **Description des expériences de vie**

En ce qui concerne la première question de recherche, l'étude visait à explorer les expériences de vie générales des athlètes, incluant celles à l'extérieur du sport. Les expériences de vie réfèrent, dans le contexte de l'étude, aux activités, évènements, relations, situations dont l'individu a pu faire l'expérience dans divers domaines de sa vie (p. ex., sorties avec des amis, vie universitaire, évènements de transition, relations amoureuses et amicales, activités extra académiques, etc.). Différemment des autres études dans le domaine présentées dans la revue de littérature, celle-ci souhaitait aborder l'identité des athlètes sous un angle global, en mettant l'accent sur les sphères de vie autres

que la performance sportive. Or, malgré la grande ouverture offerte par la question initiale de l'entretien (i.e. « Raconte-moi l'histoire de ta vie »), tous les participants ont rapidement construit leurs récits autour du sport et de leur évolution dans celui-ci. Les participants ont véhiculé des visions divergentes sur leurs expériences de vie en dehors du sport : elles ont été présentées comme satisfaisantes, limitées, nuisibles ou absentes. Néanmoins, dans tous les cas, les participants ont présenté leurs expériences de vie à l'extérieur du sport comme gravitant et s'organisant autour de celui-ci. L'étude soulève ainsi que les expériences de vie à l'extérieur du sport sont influencées par l'implication sportive des participants. Ce constat correspond aux observations de Douglas et Carless (2009, 2015) quant à la place occupée par le sport dans les récits de vie d'athlètes d'élite. Cependant, à la différence de ce qui a été avancé par Carless et Douglas (2013a) et conformément aux résultats de Coker-Cranney et al. (2018), la prééminence du sport dans les expériences de vie ne semblait pas liée à un désir de gagner à tout prix.

### **Expériences satisfaisantes**

D'une part, les expériences ont été décrites dans la plupart comme satisfaisantes, à différents degrés, puisqu'elles étaient perçues comme contribuant à un équilibre de vie considéré comme essentiel (amis, famille, études), ou comme accessoires à la motivation à l'entraînement, car elles permettent de se changer les idées. Compte tenu du manque de littérature sur la vie à l'extérieur du sport, ces témoignages des participants offrent un éclairage nouveau sur le vécu subjectif des athlètes au courant de leur carrière et sur leur perception d'autres sphères de vie. Par ailleurs, un sentiment de fierté face à la capacité

de s'engager dans des expériences autres en même temps que dans le sport, et de porter un double-rôle (p. ex., étudiant et athlète) s'est aussi dégagé du récit de certains participants. Cet aspect est particulièrement intéressant puisqu'il n'a pas été soulevé dans les recherches portant sur la double-carrière, qui visent davantage à brosser un portrait des orientations possibles d'une double-carrière et des tensions identitaires qui y sont inhérentes (Cartigny et al., 2021; Kavoura & Ryba, 2020; Ryba et al., 2015, 2017). Ainsi, les expériences de vie seraient satisfaisantes dans leur globalité pour les athlètes lorsqu'elles correspondent à d'autres buts ou objectifs, ou à d'autres facettes du soi. Ceci permet de contextualiser à quoi peut ressembler l'obtention de succès sans la priorisation du sport au détriment de tout le reste. De plus, les résultats appuient l'idée que les individus présentant ce type de narratif ont une identité plus développée dans un concept de soi multidimensionnel (Erikson, 1972).

### **Expériences limitées**

Les expériences de vie ont aussi été présentées comme limitées par l'implication sportive ou non typiques, jusqu'à quasi-absentes pour un participant. De manière intéressante, la notion de vie anormale a été soulevée par deux participants, ce qui, à notre connaissance, n'a pas été explicité de cette façon auparavant dans la littérature. Ce résultat est très révélateur du contexte dans lequel les athlètes se développent et leur perception de ce dernier; ils se sentent différents. Ce vécu subjectif aurait avantage à être pris en considération dans la compréhension de l'identité des athlètes. Par cette appellation (anormalité), ils ont fait référence aux sacrifices devant être faits dans leur mode de vie,

aux différences observées par rapport aux gens de leur âge qui ont un parcours plus typique et à la sollicitation de capacités particulièrement exigeantes dès un jeune âge (discipline, surcharge, gestion du temps, capacité d'adaptation, etc.). Les résultats permettent ainsi d'observer que les expériences de vie autres sont parfois sacrifiées au profit du sport (relations, possibilités d'exploration, expériences développementales typiques), de manière similaire aux résultats des multiples études de Carless et Douglas (2013a, 2013b; Douglas & Carless, 2009, 2015) sur les récits de vie d'athlètes plaçant la performance au-dessus de toute autre sphère de vie. La limitation de l'exploration pourrait d'ailleurs ici ressembler à celle présente dans un statut identitaire de forclusion (Marcia, 1966). Qui plus est, l'étude offre à une meilleure compréhension du vécu des athlètes pour lesquels le sport occupe une place dominante dans la vie; ils doivent non seulement composer avec les exigences de ce mode de vie, mais aussi tolérer cette impression d'anormalité.

La limitation, par la pratique sportive, des expériences de vie à l'extérieur du sport est apparue comme généralement acceptée chez les participants, qui considéraient ces sacrifices comme partie prenante de leur mode de vie. Ce processus rappelle la rationalisation observée chez les participants de Coker-Cranney et ses collègues (2018), qui reconnaissaient leurs comportements comme différents du reste de la population non athlétique, tout en choisissant de les maintenir afin de poursuivre dans la culture du sport. Dans une certaine mesure, les résultats semblent correspondre au processus de « vivre (*living*) le rôle d'athlète », en acceptant les exigences posées sur eux, tel que présenté par Carless et Douglas (2013a). Ceci pourrait nous porter à croire qu'une part de forclusion

identitaire est acceptée par un certain profil d'athlètes. Cependant, la notion de choix et de priorités a également été mise de l'avant par certains participants, qui reconnaissaient les impacts de leur mode de vie sur différentes sphères et qui avaient appris à accepter que telles étaient leurs priorités et qu'ils en avaient le droit. Cette conception des priorités présentée par nos participants constitue une ouverture sur un type de discours autre que celui dominant, selon lequel la priorisation du sport en plaçant en arrière-plan d'autres sphères de vie n'est pas une décision éclairée. Pour eux, la restriction des expériences de vie ne semblait pas générer systématiquement de détresse puisqu'elle avait un sens de continuité et qu'elle constituait un choix éclairé, et non quelque chose que l'individu se sent imposer. Ce constat complète les résultats de Carless et Douglas (2013a) quant aux différentes manières dont les athlètes répondent aux pressions de leur mode de vie et mériterait d'être approfondi dans de futures recherches.

### **Incompatibilité perçue des expériences autres**

Les résultats de cette étude ont montré une incompatibilité perçue par les participants entre les expériences de vie autres et le mode de vie d'athlète. De manière similaire, les participants de l'étude de Stambulova et ses collègues (2015) ont mentionné qu'un focus égal entre le sport et les études était impossible sans compromettre leur vie privée, leur santé et leur bien-être. Au-delà de l'aspect académique, certains participants de la présente étude ont également soulevé cette perception d'incompatibilité quant aux relations interpersonnelles : un manque de temps pour investir les relations, une compatibilité difficile avec des proches ayant un mode de vie différent, etc. Ceci met l'accent sur la

sphère relationnelle en dehors du sport, qui est peu étudiée chez cette population, contrairement à la sphère académique, qui est la sphère non sportive la plus présente dans les recherches portant sur l'identité des athlètes. Les résultats soulèvent ainsi que les relations interpersonnelles en dehors du sport pourraient être une variable d'intérêt pour de futures études, considérant l'impact du monde social dans le développement identitaire. D'ailleurs, pour le participant 1, les relations amicales à l'extérieur du sport étaient même considérées comme nuisibles puisque perçues comme une source de distraction face aux objectifs de performance. Ce type de discours appuie les conclusions de Douglas et Carless (2015), qui ont proposé que la vision qu'entretient l'athlète quant à ce qui est nécessaire pour ses performances (i.e. un focus unique sur la performance sportive) influence ses expériences de vie autres. Les résultats de la présente étude permettent d'observer les conséquences de cette vision : l'absence d'expériences de vie non sportives, et le rejet de celles-ci ont été identifiées comme souffrantes pour ce participant, qui anticipait la retraite sportive et qui semblait traverser une période de remise en question identitaire au moment de l'entrevue. Cette observation est d'ailleurs cohérente avec les conclusions de Knights et ses collègues (2016), selon lesquelles les athlètes qui manquent d'expériences de vie non relatives au sport ont davantage de difficulté à composer avec des situations hors du sport et sont plus prompts à retarder leur développement identitaire.

Bref, en ce qui a trait à la première question de recherche, la contribution de l'étude se distingue dans l'éclairage offert par les résultats sur les expériences de vie des athlètes à l'extérieur du sport, ce qui diffère de l'angle de recherche habituel dans le domaine. Les

résultats les plus marquants sont les suivants : une fierté relative à l'engagement dans diverses expériences, une impression d'anormalité dans le mode de vie d'athlète, une possibilité de prioriser le sport de manière éclairée et satisfaisante, et une impression d'incompatibilité avec des personnes non-athlètes dans la sphère relationnelle. Certains résultats appuient également les conclusions d'autres études, notamment les observations quant à l'incompatibilité perçue entre le sport et d'autres sphères de vie (Stambulova et al., 2015), l'acceptation des sacrifices (Coker-Cranney et al., 2018), les différents processus de réponse aux pressions culturelles (Carless & Douglas, 2013a), l'impact du manque d'expériences de vie autres sur le développement identitaire (Knights et al., 2016) et la place occupée par le sport dans les récits (Douglas & Carless, 2009, 2015).

### **Hétérogénéité dans la valorisation de multiples rôles**

La présente étude s'est également penchée sur une deuxième question, à savoir si les participants démontraient une valorisation de multiples rôles (c.-à-d. rôles sociaux, activités, relations interpersonnelles) autres que celui d'athlète, dans leurs récits. Ceci s'avère pertinent dans l'étude de l'identité puisque les tâches et rôles se voient valorisés s'ils sont considérés par l'individu comme central à son sentiment d'identité (Wigfield et al., 2009). L'étude a montré que les participants accordaient de la valeur à d'autres rôles par une valorisation de la notion d'équilibre ou de balance dans leur vie, un angle jusqu'ici peu abordé dans l'étude des athlètes d'élite. La pertinence d'un équilibre de vie a été abordée en relation avec une double-carrière (Stambulova et al., 2015) et l'importance de diverses formes de succès pour le bien-être à long terme a été soulignée (Carless &

Douglas, 2012), mais dans la présente recherche, ce sont les participants eux-mêmes qui ont exprimé ce besoin d'équilibre. Qui plus est, les résultats ont permis de voir que la valorisation de différents rôles, ou d'un équilibre, peut être idéalisée ou se manifester par l'engagement concret dans différents rôles : les participants ont exprimé qu'ils accordent une valeur à d'autres rôles (p. ex., sœur, frère, ami-e, étudiant-e, travailleur-e), tout en démontrant, à travers leurs récits, qu'il leur était difficile de réellement investir ces rôles en même temps que celui d'athlète.

Pour certains participants, les autres rôles ont été présentés comme une source de divertissement à l'extérieur du sport. Il apparaît ainsi difficile de déterminer à quel degré est valorisée la recherche d'un équilibre par l'investissement d'autres rôles lorsque présentée comme étant au profit de la performance sportive. Ceci ne semble pas correspondre à un réel comportement d'exploration d'autres alternatives, correspondant ainsi davantage à une identité forclosée (Marcia, 1966). Par exemple, le participant 1 a expliqué qu'il travaille entre ses deux entraînements quotidiens afin de passer le temps, ce qui laisse croire que ce rôle n'est pas tant valorisé qu'utilisé pour graviter autour du rôle d'athlète. Le participant 4, quant à lui, a nommé poursuivre ses études pour avoir une belle après-carrière, mais aussi pour faire une autre activité que le sport et se changer les idées. Il faut tout de même noter que cette valorisation peut être difficile à faire pour un athlète qui a eu peu d'espace pour explorer des alternatives et apprendre à se connaître, un constat semblable à celui de Ryba et ses collègues (2017) qui ont mis de l'avant

l'incapacité de certains athlètes utilisant le narratif de performance à se projeter dans le futur au-delà de leur rôle d'athlète.

### **Double-carrière**

En contrepartie, deux participants se sont présentés comme étant engagés dans une double-carrière – soit la poursuite simultanée de réalisations dans le sport et dans l'éducation (Stambulova et al., 2015) – dans laquelle le rôle d'étudiant fait partie intégrante de leur vie et est très valorisé. Les résultats appuient la présence d'une double-identité – académique et athlétique – chez les participants, de manière analogue aux observations de Ryba et ses collègues (2015, 2017) et de van Rens et al. (2019). La saillance de ces deux identités dans leur discours témoigne du niveau d'engagement et d'investissement envers ces rôles (Stryker & Burke, 2000), et donc, de leur valorisation. De plus, les résultats laissent entrevoir que l'identité académique ne nuit pas à l'identité athlétique, ni aux performances dans ces deux sphères, appuyant ainsi les résultats de van Rens et al. (2019) à cet effet et corroborant l'idée avancée par Love et Rufer (2021) qu'une identification forte avec ces deux rôles n'est pas conflictuelle et contribue à la motivation à réussir dans les deux domaines. Ces résultats diffèrent cependant de recherches quantitatives sur l'identité athlétique des étudiants-athlètes qui ont plutôt montré qu'une suridentification au rôle d'athlète engendrait une faible identité académique et une performance moindre dans ce domaine (Marx et al., 2008; Sturm et al., 2011).

En outre, ces deux participants ont démontré un réel engagement et un engouement dans la sphère académique, contrairement aux observations de Cosh et Tully (2014) qui mettaient de l'avant une passivité des étudiants-athlètes face aux études et un désengagement au profit du sport. Nous avons toutefois observé ce phénomène chez le participant 1, qui avait arrêté ses études et qui a nommé avoir perdu l'intérêt pour son implication académique une fois que le sport est devenu plus sérieux. Le participant 4, a quant à lui abordé son rôle d'étudiant, mais semblait moins s'y identifier que les deux participants présentés plus haut, ce qui laisse croire à une identité académique plus faible. Les divergences dans le groupe de participants pourraient s'expliquer par plusieurs facteurs (p. ex., âge de spécialisation dans le sport, sport pratiqué, facteurs environnementaux, personnalité, etc.) et méritent d'être adressées dans de futures recherches.

Il est intéressant que la double-carrière soit apparue dans les récits des participants puisqu'il s'agit d'un concept plutôt étudié dans une population d'étudiants-athlètes – qui pratiquent leur sport dans le contexte d'une affiliation à une institution académique, sous l'obligation d'une éducation (p. ex., joueur de volleyball pour le Rouge et Or de l'Université Laval et étudiant dans la même université). L'étude soulève ainsi que le statut d'étudiant-athlète, et les enjeux qu'il soulève, peuvent s'étendre à d'autres types d'athlètes de haut niveau qui poursuivent également une carrière académique (p. ex., une plongeuse olympienne pour Équipe Canada, qui poursuit parallèlement des études en communications). Des similitudes avec les styles de construction de carrière décrits par

Ryba et al. (2017) et Cartigny et al. (2021) sont d'ailleurs observables dans les récits des participants, signifiant que des profils similaires pourraient exister au sein de la population spécifique d'athlètes amateurs.

### **Planification de la retraite**

La valeur que l'athlète accorde à d'autres rôles s'est également observée dans son type de développement de carrière et dans la planification de son après-carrière. La présente étude ne s'est pas intéressée spécifiquement à l'après-carrière sportive des participants, souhaitant investiguer davantage le développement identitaire de l'individu durant celle-ci. Néanmoins, les participants ont tous abordé leur après-carrière, sans que des questions leur soient posées à cet effet. À la différence de l'étude de Lally (2007) - dans laquelle les participants préparaient leur retraite à court/moyen terme - et des multiples études sur la transition hors du sport et la retraite une fois cette étape franchie (Allen, 2017; Andrijiv, 2020; Brewer et al., 2000; Cosh et al., 2013; Giannone et al., 2017; Grove et al., 1997; Menke & Germany, 2019; Park et al., 2013; Stambulova et al., 2007; Yao et al., 2020), nos participants témoignent de préoccupations quant à la retraite au cours de leur carrière active. Les résultats mettent ainsi de l'avant que la retraite sportive s'imisce dans les réflexions des athlètes, et ce, alors qu'ils sont encore actifs et que leur retraite n'est pas prévue à court terme. Il pourrait s'agir ici d'une particularité à considérer dans le développement identitaire des athlètes d'élite.

Les participants de la présente étude ont témoigné du fait que la prise de décision quant à l'après-carrière de l'athlète débute au cours de celle-ci, alors que l'individu est confronté à des choix qui doivent être faits quant à son parcours académique. Par son intérêt sur cette population spécifique, la présente étude souligne l'ampleur de ces décisions pour l'athlète amateur puisque contrairement à l'étudiant-athlète, qui doit poursuivre ses études pour pouvoir pratiquer son sport, ou à l'athlète professionnel, qui pourra gagner sa vie de la pratique de son sport, l'athlète amateur doit envisager son gagne-pain à la sortie du monde du sport. Similairement à Kavoura et Ryba (2020) qui ont soulevé les défis rencontrés par leurs participantes dans la quête d'une double-carrière, l'étude permet de constater que la prise de décisions très importantes fait partie des défis avec lesquels doivent conjuguer les athlètes de haut niveau; même ceux qui connaissent leurs intérêts et leurs objectifs au-delà du sport ont des choix déchirants à faire.

De surcroît, l'étude a permis d'observer, à l'instar de recherches précédentes (Houle & Kluck, 2015; Murphy et al., 1996), que le degré de planification et la maturité de carrière sont influencés par le développement de l'identité de l'athlète et la place occupée par l'identité athlétique. Effectivement, les participants qui avaient pris des décisions quant à leur choix de carrière ont présenté, à travers leurs récits, l'investissement de plusieurs rôles ainsi qu'une capacité à se définir au-delà du sport et ils envisageaient la retraite de manière plus positive. Ces résultats portent à croire qu'une identité achevée (Marcia, 1966) pourrait permettre aux athlètes de faire des choix conséquents avec leurs objectifs futurs. À l'opposé, deux participants en début vingtaine, et donc encore dans la

période charnière du développement identitaire (Erikson, 1972; Marcia, 1966), semblaient avoir davantage besoin d'exploration avant de faire un choix, de manière semblable aux observations réalisées par Grove et al. (1997) et Houle et al. (2010). Ces résultats de l'étude amènent à penser qu'il pourrait être facilitant pour des athlètes ayant préalablement eu l'espace pour explorer et se définir à l'extérieur du sport de s'engager dans des actions cohérentes avec leur plan d'après-carrière, contrairement à des athlètes engagés dans le sport de haut niveau depuis l'adolescence, sans arrêt, qui doivent apprendre à se connaître dans un environnement ne le permettant pas toujours. À la différence des autres études dans le domaine, les résultats mettent aussi en lumière des distinctions intéressantes selon l'âge des participants et leur parcours dans le sport, un aspect à considérer dans les recherches futures. Les athlètes étudiés présentent habituellement des parcours de progression dans le sport assez similaires, impliquant des débuts dans le sport à un jeune âge et une poursuite jusqu'au niveau élite, ce qui n'était pas le cas pour tous les participants de cette étude-ci.

### **Valorisation du rôle d'athlète**

Bien que l'objectif de l'étude fût d'évaluer la valorisation des rôles autres que celui d'athlète chez les participants, ces derniers ont également fait ressortir dans les résultats la valeur qui est accordée au rôle d'athlète. Les participants ont effectivement témoigné, de manière similaire à ceux de l'étude de Coker-Cranney et al. (2018), d'une fierté d'être des athlètes en raison des succès qu'ils vivent, des efforts qu'ils mettent et du caractère spécial de ce statut. Deux constats supplémentaires ont émergé de nos résultats. D'abord,

et permettant d'approfondir la compréhension de cette fierté, les résultats ont montré qu'il semble y avoir une valorisation non seulement d'être un athlète, mais aussi d'être un athlète équilibré et impliqué dans diverses sphères. Les attentes sociétales encouragent d'ailleurs une double-carrière (Champ, Ronkainen et al., 2020) et il est facile d'observer les éloges offerts aux athlètes qui performant dans plus d'une sphère et projettent l'image d'un bel équilibre de vie. À titre d'exemple : le Québécois Laurent Duvernay-Tardif, footballeur professionnel dans la NFL, également médecin et reconnu pour ses talents de conférencier ainsi que ses intérêts multiples (arts, politique, alimentation) (Cayouette, 2017).

Ensuite, un autre constat intéressant, possiblement lié au dernier, réside dans la critique offerte par les participants envers la survalorisation du rôle d'athlète. À travers les études qui ont présenté la prééminence du narratif de performance (Carless & Douglas, 2013a, 2013b; Douglas & Carless, 2009; Ryba et al., 2017), il apparaît nouveau d'entendre des participants reconnaître fermement qu'il peut être néfaste de s'identifier uniquement à ce rôle, tel qu'il a été le cas dans la présente recherche. Les participants ont même présenté des athlètes connus pour leur retrait du sport difficile en contre-exemples dans leurs récits (Radio-Canada Sports, 2022) et le participant 1, qui s'est présenté dans une survalorisation du rôle d'athlète tout au long de son récit, a reconnu les difficultés identitaires propres au fait de s'identifier uniquement comme tel. De manière similaire aux résultats de Kavoura et Ryba (2020), une tension a toutefois été observée entre ce qui est souhaité et comment la réalité leur permet de s'engager dans d'autres rôles.

En somme, quant à la deuxième question de recherche, l'étude a permis de montrer que les participants accordaient de la valeur à un équilibre de vie, même si celui-ci pouvait être difficile à mettre en place concrètement. Cette contribution est marquante puisqu'elle permet de constater que les athlètes n'ont pas nécessairement le souhait que leur vie tourne uniquement autour du sport. Les résultats soulèvent également que des enjeux de double-carrière sont aussi observables chez des athlètes d'équipes nationales qui sont aux études. L'observation des préoccupations quant à la retraite sportive au cours de la carrière active est également un résultat marquant de l'étude, témoignant de l'importance qui devrait être accordée à sa préparation. Les résultats appuient les conclusions de Houle et Kluck (2015) et de Murphy et al. (1996) quant à l'influence de l'IA sur le degré de planification de carrière. La valorisation de rôles autres que celui d'athlète s'est avérée assez hétérogène dans le groupe de participants, ce qui pourrait indiquer qu'elle est attribuable à de multiples facteurs individuels, ou environnementaux, par exemple la culture spécifique du sport pratiqué, le niveau d'engagement dans différentes sphères de vie et le soutien de l'environnement dans de multiples rôles, la perception de ce qu'est un bon athlète, etc. Ces éléments seront abordés dans la prochaine section, qui se penche sur la question de la négociation des différents rôles.

### **Négociation de différents rôles**

L'étude a cherché, dans un troisième temps, à investiguer la manière dont les participants négociaient leurs différents rôles : comment composent-ils avec les exigences de plusieurs rôles (rôles sociaux, activités, relations interpersonnelles), comment arrivent-

ils à transiger avec les conflits potentiels et de quoi ont-ils besoin pour y arriver. Certains éléments de réponse à cette question ont aussi été abordés relativement à la première question de recherche. D'abord, conformément à ce qui a été rapporté pour la première question de recherche, les résultats de l'étude laissent croire que cette négociation implique l'acceptation de nombreux sacrifices et le renoncement à différentes expériences, réalités ou activités, tant du côté du sport que des autres sphères. En ce sens, l'identité d'athlète est valorisante (et valorisée), mais elle peut impliquer de faire le deuil d'un parcours plus normal. Par ailleurs, la négociation ne semble possible que lorsque certaines conditions sévères sont acceptées : il y aura nécessairement une surcharge et les autres sphères de vie seront présentes en arrière-plan, du moins pour un moment.

La présente recherche a permis un éclairage distinct sur la notion de priorisation du sport et d'équilibre avec les autres sphères de vie pour les athlètes. Effectivement, les résultats nous éclairent sur les possibilités de conciliation pour les athlètes puisqu'un engagement égalitaire entre deux rôles (p. ex., athlète et étudiant) ne semble pas possible, du moins pas simultanément. Les participants 2 et 3 ont notamment expliqué avoir fait le choix éclairé de mettre de côté, momentanément, les engagements significatifs (i.e. les études) autres que le sport. Ce type particulier de conciliation serait orienté vers l'atteinte des buts à la fois dans le sport et à l'extérieur, et semble favoriser les succès sous plusieurs formes. Même si ces participants ont semblé satisfaits de cette conciliation, ils ont confirmé ce que d'autres ont avancé (Kavoura & Ryba, 2020; Ryba et al., 2015, 2017), comme quoi l'engagement dans un autre rôle ou activité ne peut qu'être partiel dans le

contexte de l'entraînement de haut niveau. Néanmoins, ils ont montré qu'une priorisation du sport, sans le faire au détriment de tout le reste, était possible : même si leurs plans de carrière future sont relégués au second plan, cette décision constitue un choix éclairé dans le but d'aller au bout de leur carrière sportive sans nuire à leur future profession. Cette vision du succès athlétique et académique semble différente de ce qui est rapporté habituellement dans les discours des athlètes. Rappelons cependant que ces participants ont évolué dans un contexte distinct du profil d'athlète de haut niveau typiquement étudié : alors que l'athlète de haut niveau se spécialise habituellement très jeune et évolue à travers ce sport, ces deux athlètes ont percé plus tard sur la scène internationale, après avoir eu l'occasion d'explorer d'autres rôles sociaux, intérêts et modes de vie. Ceci soulève la question à savoir si, avec une entrée plus tardive dans le monde du sport de haut niveau, l'identité des athlètes pourrait être moins affectée par la prédominance de ce rôle.

Enfin, pour naviguer de manière équilibrée entre les sphères de leur vie, les participants ont également montré qu'ils doivent développer des capacités et stratégies appropriées (p. ex., capacité d'adaptation, gestion du temps, gestion du stress, discipline, persévérance) se rapprochant des habiletés identifiées par Kavoura et Ryba (2020). À l'instar des constats de Douglas et Carless (2015), le participant 1 a également démontré que les croyances face à la performance sportive et à ce qui constitue un « bon athlète » influencent également cette négociation de différents rôles. Effectivement, des rôles, activités ou relations à l'extérieur du sport lui semblaient difficiles à considérer puisqu'ils engendraient une impression de double contrainte : en investissant d'autres rôles, il avait

l'impression d'être un mauvais athlète, et en investissant uniquement le sport, il avait l'impression de passer à côté de certaines expériences, de ne pas répondre à des attentes parentales et sociétales et de perdre ses amis.

### **Facteurs environnementaux et systémiques à considérer**

Le poids de la négociation de plusieurs rôles est souvent posé sur les épaules des athlètes et des choix qu'ils font quant à différents engagements. Or, l'étude a mis de l'avant que la manière dont les participants négocient les différents rôles et la valeur qu'ils leur accordent ne dépend pas uniquement de facteurs individuels, mais également de facteurs environnementaux et systémiques, tel que suggéré par différents auteurs (Champ, Nesti et al., 2020; Kavoura & Ryba, 2020; Mitchell et al., 2014). Un meilleur équilibre ne dépend pas uniquement du bon vouloir de l'athlète, mais également du soutien qu'il reçoit en ce sens. Des éléments soulevés par les participants ont mis en lumière que les sacrifices peuvent être encouragés par les organisations, influençant l'engagement de l'individu envers l'excellence athlétique alors qu'il est à un stade de développement crucial, et facilitant ainsi une construction identitaire basée uniquement dans le contexte sportif. Ceci reflète les résultats de Coker-Cranney et al. (2018), qui ont montré que les attentes du monde du sport sont internalisées par les athlètes durant leur développement identitaire dans le contexte sportif, un constat également mis de l'avant par Carless et Douglas (2013b). Par ailleurs, tous les participants ont abordé cette pression, même si certains ont nommé ne pas s'y soumettre et y résister, ce qui correspond à un autre type de processus

identifié par Carless et Douglas (2013a) pour répondre aux exigences de la culture du sport.

Au-delà de l'impact de l'environnement sur les croyances quant à la négociation de plusieurs rôles, la présente étude a aussi mis en lumière que la manière dont l'athlète parvient à négocier différents rôles dépend également de la flexibilité qui lui est offerte concrètement – et non seulement dans les attitudes – dans les autres sphères de sa vie (p. ex., ententes possibles avec les institutions d'enseignement). Deux participants ont rapporté avoir obtenu des ententes avec leurs facultés leur permettant de mettre sur pause temporairement leur programme d'études – en gardant un pied dans le monde académique – afin de s'engager à fond dans leur croissance comme athlète. Sans cette possibilité, ils auraient été confrontés au choix de mettre de côté leur carrière sportive ou de renoncer à des objectifs de carrière professionnelle autre. Ces résultats réitèrent le point soulevé par Kavoura et Ryba (2020) que les athlètes peuvent avoir l'intérêt de négocier plusieurs rôles, mais que la possibilité de le faire ne leur est toutefois pas offerte. Notons cependant que certains sports, et certains programmes d'études pourraient être plus propices à de telles ententes; les différentes disciplines sportives ont des contextes d'entraînement différents qui peuvent, notamment, demander une relocalisation pour les athlètes à des fins de centralisation ou dont les saisons fortes de compétition concordent difficilement avec les sessions d'étude.

Enfin, pour la troisième question de recherche, l'étude réitère que la négociation de divers rôles et activités comporte son lot de défis et qu'il est primordial de considérer la vie des athlètes au-delà du contexte sportif, ainsi que leur environnement d'entraînement, afin d'identifier les composantes nécessaires à une bonne balance. Celle-ci pourrait permettre aux athlètes d'expérimenter différentes formes de succès, ce qui est favorable au bien-être à long terme. Par ailleurs, les résultats ont aussi montré que des différences dans l'âge et le parcours de vie des athlètes pourraient minimiser les difficultés identitaires vécues. L'étude a aussi obtenu des résultats similaires à d'autres recherches quant aux habiletés nécessaires à la négociation de plusieurs rôles (Kavoura & Ryba, 2020), à l'impact des croyances face à la performance sportive (Douglas & Carless, 2015), à l'impact de facteurs environnementaux et systémiques (Champ, Nesti et al., 2020; Kavoura & Ryba, 2020; Mitchell et al., 2014) ainsi qu'à l'internalisation des attentes du monde du sport (Carless & Douglas, 2013b; Coker-Cranney et al., 2018).

### **Forces et limites de l'étude**

Les résultats de l'étude ont mis en lumière de nouvelles contributions à la compréhension de l'identité des athlètes et ont appuyé des conclusions avancées préalablement par d'autres chercheurs. Afin de contextualiser davantage ces résultats, la prochaine section fait état des forces et des limites de la présente étude.

### **Forces de l'étude**

La présente recherche procure une continuité à la recherche existante sur le développement identitaire des athlètes durant leur carrière. Elle renforce la recherche dans le domaine de la psychologie sportive qui a montré que la manière dont se définit l'identité de l'athlète ne dépend pas uniquement de l'individu, mais est également influencée par des facteurs externes (Carless, 2008; Carless & Douglas, 2009, 2012, 2013a, 2013b; Champ, Nesti et al., 2020; Coker-Cranney et al., 2018; Kavoura & Ryba, 2020; Ronkainen et al., 2016b). L'exploration de la vie à l'extérieur du sport constitue une force de l'étude considérant qu'il s'agit d'un aspect négligé de la recherche dans le domaine. Ce faisant, les résultats de l'étude contribuent à la compréhension du développement identitaire des athlètes de haut niveau en identifiant des éléments indirectement liés au contexte sportif. De plus, le besoin que le concept de soi de l'athlète ne repose pas uniquement sur l'identité athlétique a été amplement soulevé dans les recherches précédentes; il vaut donc la peine de s'intéresser aux autres sphères de vie alors que l'individu évolue dans le sport, non seulement dans l'accompagnement clinique des athlètes, mais également dans la recherche.

L'utilisation d'une méthodologie qualitative pour explorer la perspective des athlètes sur le développement de leur identité constitue aussi une force de l'étude (Newton et al., 2020; Ronkainen et al., 2016a). Cela a permis de recueillir des données plus personnelles et étendues sur les expériences de vie des athlètes, dans et au-delà du sport. De plus, la rigueur méthodologique utilisée constitue un atout considérable de cette recherche. La

tenu d'un journal de bord, notamment, a permis de consigner l'évolution de la collecte et de l'analyse des données de sorte à assurer que le protocole établi soit respecté et les biais minimisés. Des étapes spécifiques ont été suivies lors de l'analyse des données, une validation a été obtenue auprès des participants et un accord interjuge qualitatif a été établi lors de la construction des thèmes.

La population très spécifique à laquelle s'est intéressée l'étude est également une de ces forces considérant la minorité d'études réalisées auprès de ces athlètes qui, sans pouvoir envisager une carrière professionnelle dans leur discipline, n'investissent pas moins de temps et d'énergie dans l'atteinte des plus hauts sommets (Barbusse, 2002; Bourg & Gouguet, 2005). De plus, malgré la petite taille du groupe de participants, la diversité des trajectoires de vie des participants offre une belle richesse aux résultats de l'étude puisqu'elle se différencie des parcours typiquement étudiés, permettant d'observer un large spectre d'expériences et l'élargir le champ de connaissance sur la culture du sport.

### **Limites de l'étude**

Cette recherche a permis de mettre en lumière des éléments intéressants quant au développement de l'identité des athlètes. Certaines limites doivent toutefois être considérées. D'abord, la taille du groupe de participants ( $n = 4$ ) a permis de brosser un portrait de certains profils d'athlètes, mais elle ne permet pas l'atteinte de la saturation théorique ni une généralisation des résultats. Le fait que les participants pratiquaient tous des disciplines différentes ne permet également pas la généralisation puisque des éléments

du contexte d'entraînement varient d'un sport à l'autre et pourraient influencer différemment le développement de l'athlète (p. ex., le caractère individuel versus en équipe, le type de compétitions, la facilité à conjuguer la saison haute avec les études, la possibilité de jouer professionnellement, la nécessité d'une relocalisation, etc.). Dans le cas de cette étude, les participants recrutés n'ont pas eu à se relocaliser pour pratiquer leur sport, soit parce qu'ils habitaient déjà la ville où le centre national est situé ou parce que leur statut d'athlète sur l'équipe nationale ne nécessitait pas une relocalisation, ce qui n'est toutefois pas le cas pour toutes les disciplines (INS-Québec, 2022b). L'expérience pourrait être différente, par exemple, pour un athlète ayant dû se relocaliser à un jeune âge pour performer à un haut niveau. Plusieurs athlètes de haut niveau pratiquant des sports amateurs présentent des témoignages à cet effet dans une série de chroniques de Radio-Canada Sports (2022).

D'autre part, l'objet de la recherche en lui-même pourrait avoir dirigé le contenu des entretiens, et ce, même si la question initiale invitait les participants à parler de l'histoire de leur vie de manière générale, et non de leur carrière sportive. L'affichage de l'étude et les méthodes de recrutement ont mis de l'avant le rôle d'athlète et il est possible que cela ait émis un biais dans les récits des participants, qui voyaient leur participation sportive comme le point central de leur participation. Carless et Douglas (2015) ont d'ailleurs critiqué cette tendance à utiliser le terme « centré sur l'athlète » dans les programmes visant à accompagner les individus dans un meilleur équilibre entre leurs différents rôles puisque l'utilisation du terme *athlète* sous-entend déjà une prédominance de ce rôle

au détriment des autres (p. ex., mère, sœur, conjointe, artiste, étudiant, etc.). De plus, le bagage personnel de la chercheuse pourrait avoir joué sur les entrevues malgré les précautions prises à cet effet tout au long du projet (accord inter juge, journal de bord). Étant indirectement impliquée dans le monde du sport de haut niveau, il est possible que certains aprioris aient influencé les entretiens et l'analyse de ceux-ci.

Enfin, les différences dans les modalités des entretiens (présence versus visioconférence) et le contexte de confinement lié à la COVID-19 pourraient avoir eu un impact sur les données colligées. En ce qui a trait aux modalités des entretiens, la rencontre en présence pourrait avoir permis une entrée en la matière plus douce avec la participante grâce, notamment, aux échanges non-officiels avant de débiter l'entretien, favorisant ainsi son aisance avec la chercheuse et l'accès à son affect. Pour les rencontres à distance, le déroulement était plus rapide et orienté vers le but, ce qui pourrait avoir eu une incidence sur le degré d'aisance et d'ouverture des participants dans cette modalité. Cela étant dit, les participants ayant réalisé leur entrevue à distance ont également montré une ouverture dans leur discours. D'autre part, la crise sanitaire a particulièrement affecté les athlètes de haut niveau, qui ont vu leurs compétitions être annulées ou reportées alors que leur vie s'articulait, pour plusieurs, autour de ces dernières (Clemente-Suárez et al., 2020; Samuel et al., 2020; Taku & Arai, 2020). Ainsi, le fait que certaines entrevues (3 sur 4) aient été réalisées dans ce contexte et d'autres non pourrait avoir eu un impact sur les récits récoltés.

### **Retombées et pistes de recherche futures**

Les conclusions de la présente étude comportent des retombées sur les plans clinique et scientifique. Sur le plan clinique, des aspects propres au développement de l'identité des athlètes devraient être considérés. Sur le plan scientifique, les résultats de l'étude ont généré de nouvelles questions. Les prochaines sections soulignent les retombées de la présente recherche ainsi que les pistes de recherche futures.

#### **Retombées de la recherche**

Cette étude réitère l'importance de soutenir les athlètes dans le développement de leur identité pendant leur carrière sportive (Carless & Douglas, 2013b; Cartigny et al., 2021; Champ, Nesti et al., 2020; Champ, Ronkainen et al., 2020; Heird & Steinfeldt, 2013; Kavoura & Ryba, 2020; Ryba et al., 2017). Notamment, des traitements psychologiques devraient être considérés de la même manière que dans la population générale. Une psychothérapie non spécifique au sport, prenant tout de même en considération les particularités de l'expérience sportive, pourrait être bénéfique en ce sens (Brewer & Petrie, 2014). Heird et Steinfeldt (2013) proposent quant à eux une psychothérapie brève d'approche interpersonnelle avec un focus sur le deuil et les transitions ainsi que les pertes interpersonnelles.

Considérant les influences environnementales et systémiques soulevées dans l'étude, le soutien devrait également provenir des structures sportives; les interventions favorables à un développement identitaire sain devraient être de nature individuelle et

organisationnelle (Champ, Nesti et al., 2020; Champ, Ronkainen et al., 2020; Kavoura & Ryba, 2020). Les organisations sportives ont un rôle à jouer dans l'espace qu'ils offrent aux athlètes pour l'exploration et dans les attitudes qu'ils adoptent pouvant influencer les athlètes dans leurs décisions (Champ, Ronkainen et al., 2020; Edison et al., 2021; van Rens et al., 2019). Les entraîneurs, qui travaillent de près avec les athlètes au quotidien, devraient aider leurs athlètes à se développer comme personne en dehors de la pratique sportive en les aidant à réfléchir sur leurs forces, intérêts et buts (Taylor, 2013). Pour Champ, Ronkainen et al. (2020), les interventions auprès des individus et des organisations pourraient viser : (1) l'accompagnement des athlètes dans l'identification de buts, valeurs et intérêts personnels hors du sport; (2) la réflexion sur leurs possibilités; (3) l'encouragement dans d'autres activités; (4) l'offre de temps pour les activités familiales/de repos; et (5) l'accueil de narratifs différents de la part des athlètes.

Des programmes nationaux tels que Game Plan (Plan de Match Canada, 2020) montrent une importance accordée à l'individu derrière l'athlète et lui offre des ressources pour se développer et pour préparer sa retraite; l'étude réitère ainsi l'importance du maintien de ces programmes, de leur implantation plus serrée et de leur amélioration continue (Edison et al., 2021). Il est d'ailleurs reconnu que l'implication de tels programmes est associée positivement au développement de compétences de vie et à la qualité de la transition de carrière (Park et al., 2013). À cet effet, le fait que l'après-carrière soit apparue dans les récits sans que cela soit l'objet de l'étude, ni de l'entrevue, semble témoigner de l'importance que ces préoccupations occupent dans l'esprit des athlètes. Les

organisations sportives, le personnel de soutien, les entraîneurs et les cliniciens auraient ainsi avantage à en prendre compte et à accompagner les athlètes dans ce processus (Eicher et al., 2021), d'autant plus que la littérature a depuis longtemps établi les risques pour un athlète lors d'une retraite non planifiée (Giannone et al., 2017; Grove et al., 1997; Park et al., 2013; Uphill & Dray, 2013).

### **Pistes de recherche futures**

À la lumière de l'étude et des résultats présentés, des pistes de recherches futures se dégagent. L'étude a souligné des éléments propres à un profil d'athlète n'ayant pas eu à se relocaliser et dont les périodes d'entraînement/études choisies étaient facilement conciliables. En revanche, il pourrait être intéressant de se pencher plus particulièrement sur le développement identitaire d'athlètes devant s'éloigner de leur famille en bas âge compte tenu des difficultés spécifiques qui pourraient émerger. De manière générale, les différences entre les disciplines sportives et leurs participants (âge, individuel/équipe, popularité sociale du sport, etc.) en lien avec le développement identitaire semblent à investiguer davantage (Edison et al., 2021; Rasquinha & Cardinal, 2017). Plus d'études portant sur la double-carrière auprès d'une population d'athlètes qui évoluent principalement hors du réseau universitaire sont nécessaires pour cerner les enjeux propres à ce profil particulier d'étudiants-athlètes ainsi que les meilleures pratiques pour les accompagner dans leur développement. Effectivement, au même titre que les enjeux sont foncièrement différents entre des étudiants-athlètes de Division I ou de Division III (système scolaire américain), des différences significatives pourraient être en jeu avec

cette population (Love & Rufer, 2021). Finalement, il serait pertinent d'étudier les pratiques de différentes organisations sportives et académiques dans l'accompagnement de leurs athlètes (Eicher et al., 2021; Kavoura & Ryba, 2020) ainsi que l'influence de l'entourage de l'individu, comme un parent ou un entraîneur (Edison et al., 2021).

## **Conclusion**

L'endurance, la persévérance et les exploits des athlètes de haut niveau leur confèrent un statut social particulier dans la société. Nous aimons les admirer et les regarder repousser constamment les limites du corps humain. Or, la pression sur les jeunes athlètes est considérable, tant sur le plan sociétal que dans leur environnement sportif (Champ, Ronkainen et al., 2020; Edison et al., 2021). Les athlètes, dont l'engagement dans la pratique de haut niveau débute souvent à l'adolescence, sont appelés à se développer dans ce contexte particulier. La littérature scientifique en psychologie du sport s'est intéressée depuis plusieurs années au développement de l'identité des athlètes dans le contexte du sport ainsi qu'aux conséquences d'une identité athlétique trop élevée. La vie des athlètes en dehors du sport demeure peu explorée; la présente étude entendait ainsi s'y attarder. Trois questions de recherche spécifiques quant aux expériences de vie en dehors du sport ainsi qu'à la valorisation et à la négociation de multiples rôles sociaux et activités ont été ciblées.

Le projet, réalisé dans une méthodologie qualitative, avait une visée exploratoire qui a permis de s'attarder à l'expérience vécue de quatre athlètes de haut niveau québécois (20-27 ans) évoluant dans différentes disciplines. L'étude visait à contribuer aux connaissances sur l'identité de cette population spécifique en abordant leur vie en dehors du sport. Des entretiens individuels de type récit de vie (Atkinson, 1998) ont été effectués. Les données colligées grâce aux entretiens, à un questionnaire sociodémographique et au

journal de bord de la chercheuse, ont fait l'objet d'une analyse thématique avec le soutien du logiciel NVivo 12. Quatre thèmes ont émergé à la suite du regroupement et de la catégorisation des unités de sens codifiées dans les récits des participants : (1) la poursuite dans la résignation malgré les exigences et défis; (2) une dualité entre la valorisation et la réalité dans la recherche d'équilibre; (3) les influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles; et (4) la planification du futur et les sentiments liés à la vie après le sport.

Les résultats ont mis en lumière plusieurs éléments à considérer quant à l'identité des athlètes ainsi qu'aux diverses manières dont ceux-ci peuvent valoriser et négocier de multiples rôles sociaux et activités. Les participants ont aussi réitéré que le succès de haut niveau est possible sans un focus exclusif sur la performance au détriment de toute autre sphère de vie. L'hétérogénéité dans le groupe de participants a permis de constater des différences sur le plan de la valorisation de différents rôles et activités. De plus, des facteurs environnementaux et systémiques ont été identifiés comme pouvant faciliter, ou nuire, à la quête identitaire. Les résultats de la recherche réitèrent l'importance pour les environnements d'entraînement, les organisations sportives et l'entourage des athlètes de favoriser et d'encourager cette exploration.

L'étude révèle également le revers de la médaille du mode de vie d'athlète : l'acceptation des exigences, sacrifices et défis rencontrés dans leurs expériences de vie globales. Celles-ci s'avèrent influencées par la pratique sportive, ce qui pourrait générer

différentes réactions chez les individus (p. ex., détresse, acceptation). Par ailleurs, sans que ce soit l'objet de l'étude, la question de la planification de la retraite a été abordée dans les récits des participants, témoignant de son importance et de l'attention qui devrait lui être accordée au cours de la carrière sportive afin de limiter les risques d'une transition laborieuse (Knights et al., 2016; Park et al., 2013).

Pour conclure, l'engagement dans le sport de haut niveau à un jeune âge comportera toujours des risques sur le plan identitaire considérant que l'individu évolue fortement dans ce rôle pendant une période cruciale de son développement. L'investissement nécessaire à l'atteinte de la performance de haut niveau est énorme (temps, énergie, argent). Ce faisant, pendant la période active de la carrière et les moments clés, le rôle d'athlète est appelé à rester prédominant. Néanmoins, la création d'un espace d'exploration de soi à travers cette prédominance pourrait s'avérer bénéfique pour l'individu derrière l'athlète. Le focus sur la performance sportive peut être un choix éclairé, sans définir la personne dans son entier pour autant. Pour ce faire, les athlètes ont besoin d'un environnement qui soutient cette exploration. Dans les dernières années, de plus en plus d'athlètes professionnels font des sorties publiques pour adresser des enjeux de santé mentale pendant ou à la suite de leur carrière sportive (Cassivi, 2022). Les participants de l'étude ont aussi présenté l'importance, selon eux, d'une balance entre leur vie sportive, leurs autres rôles sociaux et leurs activités. La culture du sport pourrait être appelée à changer et à favoriser davantage un équilibre de vie.

## Références

- Adams, G. R. (1985). Family correlates of female adolescents' ego-identity development. *Journal of Adolescence*, 8(1), 69-82. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(85\)80008-7](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(85)80008-7)
- Adams, J. C. (2011). *Athletic identity and ego identity status as predictors of career maturity among high school students*. <https://uh-ir.tdl.org/handle/10657/261>
- Alexandre, M. (2013). La rigueur scientifique du dispositif méthodologique d'une étude de cas multiple. *Recherches qualitatives*, 32(1), 26-56. <https://doi.org/10.7202/1084611ar>
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61-75. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-x](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-x)
- Allen, M. R., Jr. (2017). *Investigating athletic identity and its impact on the transitional experience of the collegiate athlete* [Thèse de doctorat inédite]. Trevecca Nazarene University, Nashville, Tennessee, États-Unis.
- Aman, M. S., Mohamed, M., & Omar-Fauzee, M. S. (2009). Sport for all and elite sport: Underlining values and aims for government involvement via leisure policy. *European Journal of Social Sciences*, 9(4), 659-668.
- Anderson, C. B. (2004). Athletic identity and its relation to exercise behavior: Scale development and initial validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 39-56. <https://doi.org/10.1123/JSEP.26.1.39>
- Anderson, C. B., Mâsse, L. C., Zhang, H., Coleman, K. J., & Chang, S. (2009). Contribution of athletic identity to child and adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(3), 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.05.017>
- Andrijiw, A. M. (2020). Identity regulation in the North American field of men's professional ice hockey: An examination of organizational control and preparation for athletic career retirement. *Sport Management Review (Elsevier Science)*, 23(5), 898-912. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.04.002>
- APA Dictionary of Psychology. (2022). *Ego Identity*. <https://dictionary.apa.org/ego-identity>

- Atkinson, R. (1998). *The life story interview*. Sage.
- Barbusse, B. (2002). Sport et entreprise : des logiques convergentes? *L'Année sociologique*, 52(2), 391-415. <https://doi.org/10.3917/ANSO.022.0391>
- Bertaux, D. (2016). *Le récit de vie-4e édition*. Armand Colin.
- Bourg, J. F., & Gouguet, J. J. (Éds) (2005). I. Le sport professionnel et l'économie de marché. Dans *Économie du sport* (pp. 8-37). La Découverte.
- Brewer, B. W., Boin, P., Petitpas, A., van Raalte, J., & Mahar, M. (1993). *Dimensions of athletic identity*. Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada.
- Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2001). Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale. *Academic Athletic Journal*, 15(2), 103-113.
- Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2017). Athletic identity foreclosure. *Current Opinion in Psychology*, 16(1), 118-122. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.05.004>
- Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (2014). Psychopathology in sport and exercise. Dans J. L. van Raalte & B. W. Brewer (Éds), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 311-335). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14251-014>
- Brewer, B. W., van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.
- Brewer, B. W., van Raalte, J. L., & Petitpas, A. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. Dans D. Lavalley & P. Wylleman (Éds), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29-43). Fitness Information Technology.
- Cabrita, T. M., Rosado, A. B., Leite, T. O., Serpa, S. O., & Sousa, P. M. (2014). The relationship between athletic identity and career decisions in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 471-481. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.931312>
- Callero, P. L. (1985). Role-identity salience. *Social Psychology Quarterly*, 48(3), 203-215. <https://doi.org/10.2307/3033681>
- Carless, D. (2008). Narrative, identity, and recovery from serious mental illness: A life history of a runner. *Qualitative Research in Psychology*, 5(4), 233-248. <https://doi.org/10.1080/14780880701826101>

- Carless, D., & Douglas, K. (2009). 'We haven't got a seat on the bus for you' or 'all the seats are mine': Narratives and career transition in professional golf. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 51-66. <https://doi.org/10.1080/19398440802567949>
- Carless, D., & Douglas, K. (2012). Stories of success: Cultural narratives and personal stories of elite and professional athletes. *Reflective Practice*, 13(3), 387-398. <https://doi.org/10.1080/14623943.2012.657793>
- Carless, D., & Douglas, K. (2013a). Living, resisting, and playing the part of athlete: Narrative tensions in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 701-708. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.003>
- Carless, D., & Douglas, K. (2013b). 'In the boat' but 'selling myself short': Stories, narratives, and identity development in elite sport. *The Sport Psychologist*, 27(1), 27-39. <https://doi.org/10.1123/TSP.27.1.27>
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Bandelow, S. (2021). Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 39(5), 583-590. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1835238>
- Cassivi, M. (2022). *Le dernier tabou*. La Presse. <https://www.lapresse.ca/contexte/2022-01-30/sport-et-sante-mentale/le-dernier-tabou.php#>
- Cayouette, P. (2017). *Laurent Duvernay-Tardif: L'homme le plus intéressant de la NFL*. Les éditions Flammarion.
- Champ, F. M., Nesti, M. S., Ronkainen, N. J., Tod, D. A., & Littlewood, M. A. (2020). An exploration of the experiences of elite youth footballers: The impact of organizational culture. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 146-167. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1514429>
- Champ, F. M., Ronkainen, N. J., Littlewood, M. A., & Eubank, M. (2020). Supporting identity development in talented youth athletes: Insights from existential and cultural psychological approaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(4), 219-232. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1825027>
- Chang, W. H., Wu, C.-H., Kuo, C.-C., & Chen, L. H. (2018). The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport & Exercise*, 39(1), 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.014>

- Cieslak, T. J. (2005). *Describing and measuring the athletic identity construct: Scale development and validation* [Thèse de doctorat inédite]. The Ohio State University, États-Unis.
- Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., de la Vega Marcos, R., & Martínez Patiño, M. J. (2020). Modulators of the personal and professional threat perception of olympic athletes in the actual COVID-19 crisis. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>
- Coker-Cranney, A., Watson, J. C., II, Bernstein, M., Voelker, D. K., & Coakley, J. (2018). How far is too far? Understanding identity and overconformity in collegiate wrestlers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 10*(1), 92-116. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1372798>
- Colin, D. (2016). Mouvement de grandir et quête d'une identité personnelle : le modèle développemental d'Erikson. *Contraste, 2016/2*(44), 75-91. <https://doi.org/10.3917/cont.044.0075>
- Cosh, S., Crabb, S., & LeCouteur, A. (2013). Elite athletes and retirement: Identity, choice, and agency. *Australian Journal of Psychology, 65*(2), 89-97. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2012.00060.x>
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2014). "All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(2), 180-189. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2013.10.015>
- Coslin, P. G. (2017). *Psychologie de l'adolescent* (5<sup>e</sup> éd.). Armand Colin.
- Costa, S., Santi, G., di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., & Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: Athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Sciences for Health, 16*(4), 609-618. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00677-9>
- Crossley, M. L. (2000). Narrative psychology, trauma and the study of self/identity. *Theory & Psychology, 10*(4), 527-546. <https://doi.org/10.1177/0959354300104005>
- Darnall, B. D. (2002). *The relationship between athletic identity, elite athlete self-esteem, coping, and pathology in elite athletes* [Thèse de doctorat inédite]. University of Colorado at Boulder, Colorado, États-Unis.

- Direction du sport, du loisir et de l'activité physique. (2019). *Fondements de la pratique sportive au Québec*. Bibliothèque et Archives nationales du Québec. [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/publications/Fondement-pratique-sportive-au-Quebec.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/publications/Fondement-pratique-sportive-au-Quebec.pdf)
- Douglas, K. (2009). Storying my self: Negotiating a relational identity in professional sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(2), 176-190. <https://doi.org/10.1080/19398440902909033>
- Douglas, K., & Carless, D. (2006). Performance, discovery, and relational narratives among women professional tournament golfers. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 15(2), 14-27. <https://doi.org/10.1123/WSPAJ.15.2.14>
- Douglas, K., & Carless, D. (2009). Abandoning the performance narrative: Two women's stories of transition from professional sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 213-230. <https://doi.org/10.1080/10413200902795109>
- Douglas, K., & Carless, D. (2015). *Life story research in sport: Understanding the experiences of elite and professional athletes through narrative*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315885810>
- Drapeau, M. (2004). Les critères de scientificité en recherche qualitative. *Pratiques psychologiques*, 10(1), 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2004.01.004>
- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). Athletic identity in youth athletes: A systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), Article 7331. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147331>
- Eicher, A. T., Johnson, J. E., Campbell, P., & Downs, B. J. (2021). The transition out of sport: A case of college athletics and academic support services. *Case Studies Sport Management (2167-2458)*, 10(1), 15-19. <https://doi.org/10.1123/cssm.2020-0032>
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56-121. <https://doi.org/10.1177/000306515600400104>
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the Life Cycle: Selected Papers*. International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society: Revised and enlarged*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1972). *Adolescence et crise : la quête de l'identité*. Open Library.

- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1994). *Vital involvement in old age*. W. W. Norton & Company.
- Gapin, J. I., & Petruzzello, S. J. (2011). Athletic identity and disordered eating in obligatory and non-obligatory runners. *Journal of Sports Sciences*, 29(10), 1001-1010. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.571275>
- Gaudet, S., & Robert, D. (2018). *L'aventure de la recherche qualitative : du questionnement à la rédaction scientifique*. University of Ottawa Press.
- Giannone, Z. A., Haney, C. J., Kealy, D., & Ogrodniczuk, J. S. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(7), 598-601. <https://doi.org/10.1177/0020764017724184>
- Gladwell, M. (2008). *Outliers: The story of success*. Back Bay Books.
- Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 191-203. <https://doi.org/10.1080/10413209708406481>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 388-416.
- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gauthier, S., Hassmén, P., & Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38(1), 56-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.017>
- Hale, B. D. (1995). *Exclusive athletic identity: A predictor of positive or negative psychological characteristics*. Proceedings of the IXth European Congress on Sport Psychology,
- Hale, B. D., James, B., & Stambulova, N. (1999). Determining the dimensionality of athletic identity: A 'Herculean' cross-cultural undertaking. *International Journal of Sport Psychology*, 30(1), 83-100.

- Heird, E. B., & Steinfeldt, J. A. (2013). An interpersonal psychotherapy Approach to counseling student athletes: Clinical implications of athletic identity. *Journal of College Counseling, 16*(2), 143-157. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2013.00033.x>
- Hickey, C., & Roderick, M. (2017). The presentation of possible selves in everyday life: The management of identity among transitioning professional athletes. *Sociology of Sport Journal, 34*(3), 270-280. <https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0018>
- Horton, R. S., & Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior, 23*(2), 101-119.
- Houde-Sauvé, R. (1999). *Les temps de la vie : le développement psychosocial de l'adulte*. Gaétan Morin.
- Houle, J. L. W., Brewer, B. W., & Kluck, A. S. (2010). Developmental trends in athletic identity: A two-part retrospective study. *Journal of Sport Behavior, 33*(2), 146-159.
- Houle, J. L. W., & Kluck, A. S. (2015). An examination of the relationship between athletic identity and career maturity in student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9*(1), 24-40. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0027>
- Huml, M. R., & Nite, C. (2019). Are athletes addicted to their identity? The development and validation of the Athletic Identity Addiction (AIA) Scale. *Journal of Athlete Development & Experience (JADE), 1*(3), 98-112. <https://doi.org/10.25035/jade.01.03.01>
- Institut national de sport du Québec. (INS Québec, 2022a). *À propos de l'INS-Québec*. <https://www.insquebec.org/ins-quebec/>
- Institut national de sport du Québec. (INS Québec, 2022b). *Sports-résidents*. <https://www.insquebec.org/reseau-ins-quebec/sports-residents-et-gehn/sports-residents/>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: Evidence-based recommendations. *Sports Health, 5*(3), 251-257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Jespersen, K., Kroger, J., & Martinussen, M. (2013a). Identity status and ego development: A meta-analysis. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 13*(3), 228-241. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799433>

- Jespersen, K., Kroger, J., & Martinussen, M. (2013b). Identity status and moral reasoning: A meta-analysis. *Identity, 13*(3), 266-280. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799472>
- Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2020). Identity tensions in dual career: the discursive construction of future selves by female Finnish judo athletes. *Sport in Society, 23*(4), 645-659. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1669325>
- Kavoura, A., Ryba, T. V., & Chroni, S. (2015). Negotiating female judoka identities in Greece: A Foucauldian discourse analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 17*(1), 88-98. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2014.09.011>
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(3), 291-308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. Dans S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Éds), *Handbook of identity theory and research., Vols. 1 and 2.* (pp. 31-53). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2)
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(1), 85-99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Lillevoll, K. R., Kroger, J., & Martinussen, M. (2013). Identity status and anxiety: A meta-analysis. *Identity, 13*(3), 214-227. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799432>
- Loevinger, J. (1976). *Ego development.* Jossey-Bass.
- Love, S. M., & Rufer, L. S. (2021). Am I a student or an athlete? An examination of motivation and identity in DIII student-athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics, 14*(1), 67-94.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, J. E. (1967). Ego identity status: Relationship to change in self-esteem, general maladjustment, and authoritarianism. *Journal of Personality, 35*(1), 118-133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01419.x>
- Marcia, J. E. (1976). Identity six years after: A follow-up study. *Journal of Youth and Adolescence, 5*(2), 145-160. <https://doi.org/10.1007/BF01537490>

- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. Dans J. Adelson (Éd.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 159-187). Wiley
- Marcia, J. E. (1993a). The ego identity status approach to ego identity. Dans J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, & J. L. Orlofsky (Éds), *Ego identity* (pp. 3-21). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8330-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8330-7_1)
- Marcia, J. E. (1993b). The status of the statuses: Research review. Dans J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, & J. L. Orlofsky (Éds), *Ego identity* (pp. 22-41). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8330-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8330-7_2)
- Marcia, J. E., & Friedman, M. L. (1970). Ego identity status in college women. *Journal of Personality*, 38(2), 249-263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1970.tb00007.x>
- Marin-Urquiza, A., Pedro Ferreira, J., & van Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 861-871. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1462854>
- Martin, E. M., & Horn, T. S. (2013). The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *The Sport Psychologist*, 27(4), 338-348. <https://doi.org/10.1123/TSP.27.4.338>
- Martin, J., Byrd, B., Hew-Butler, T., & Moore, E. W. G. (2021). A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in ncaa collegiate swimmers. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1974603>
- Marx, J., Huffmon, S., & Doyle, A. (2008). The student-athlete model and the socialization of intercollegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(1), 1-23
- Masten, R., Tušak, M., & Faganel, M. (2006). Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology*, 38(2), 126-134.
- Menke, D. J., & Germany, M.-L. (2019). Reconstructing athletic identity: College athletes and sport retirement. *Journal of Loss & Trauma*, 24(1), 17-30. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1522475>
- Mitchell, T. O., Nesti, M., Richardson, D., Midgley, A. W., Eubank, M., & Littlewood, M. (2014). Exploring athletic identity in elite-level English youth football: A cross-sectional approach. *Journal of Sports Sciences*, 32(13), 1294-1299. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898855>

- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2021). Career planning in elite soccer: The mediating role of self-efficacy, career goals, and athletic identity. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 694868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694868>
- Mukamurera, J., Lacourse, F., & Couturier, Y. (2006). Des avancées en analyse qualitative : pour une transparence et une systématisation des pratiques. *Recherches qualitatives, 26*(1), 110-138. <https://doi.org/10.7202/1085400ar>
- Murphy, G. M., Petitpas, A. J., & Brewer, B. W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist, 10*(3), 239-246.
- Nasco, S. A., & Webb, W. M. (2006). Toward an expanded measure of athletic identity: The inclusion of public and private dimensions. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(4), 434-453. <https://doi.org/10.1123/JSEP.28.4.434>
- Newton, J., Gill, D. L., & Reifsteck, E. (2020). Athletic Identity: Complexity of the “Iceberg”. *Journal of Athlete Development and Experience, 2*(2), 69-82. <https://doi.org/10.25035/jade.02.02.01>
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. Dans R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Éds), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 761-775). Macmillan.
- Orlofsky, J. L., & Frank, M. (1986). Personality structure as viewed through early memories and identity status in college men and women. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(3), 580-586. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.580>
- Orlofsky, J. L., Marcia, J. E., & Lesser, I. M. (1973). Ego identity status and the intimacy versus isolation crisis of young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 27*(2), 211-219. <https://doi.org/10.1037/H0034787>
- Pack, S., Kelly, S., & Arvinen-Barrow, M. (2017). 'I think I became a swimmer rather than just someone with a disability swimming up and down:' Paralympic athletes perceptions of self and identity development. *Disability and Rehabilitation: An International, Multidisciplinary Journal, 39*(20), 2063-2070. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1217074>
- Paillé, P. (1997). La recherche qualitative... sans gêne et sans regrets. *Recherche en soins infirmiers, 50*(1), 60-64.

- Palermo, M., & Rancourt, D. (2019). An identity mis-match? The impact of self-reported competition level on the association between athletic identity and disordered eating behaviors. *Eating Behaviors*, 35, Article 101341. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101341>
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2012.687053>
- Park, S., Tod, D., & Lavalley, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 444-453. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2012.02.003>
- Petitpas, A. J., & France, T. (2010). Identity foreclosure in sport. Dans S. B. H. M. Andersen (Éd.), *Routledge handbook of applied sport psychology* (1<sup>re</sup> éd., pp. 471-480). Routledge.
- Petitpas, A. J., & France, T. (2012). Chapter 30-Identity foreclosure in sport: Chapter taken from Routledge handbook of applied sport psychology ISBN: 978-0-203-85104-3. *Routledge Online Studies on the Olympic and Paralympic Games*, 1(44), 282-291. [https://doi.org/10.4324/9780203851043\\_chapter\\_30](https://doi.org/10.4324/9780203851043_chapter_30)
- Plan de Match Canada. (2020). *Game plan: Canada's Total Athlete Wellness Program*. <https://www.mygameplan.ca>
- Radio-Canada Sports. (2022). *Série Podium*. <https://ici.radio-canada.ca/sports/podium>
- Rasquinha, A. M., & Cardinal, B. J. (2017). Association of athletic identity by competitive sport level and cultural popularity. *Journal of Sport Behavior*, 40(2), 191-203.
- Robert da Silva, W., Lisboa, T., Folle, A., Ferreira Melo, G., & Luiz Cardoso, F. (2020). Athlete's role identity: An integrative review of measurement instruments. / identidad del papel de atleta: una revisión integrativa de los instrumentos de medición. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(1), 63-69. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202601186411>
- Ronkainen, N. J., Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2016a). A meta-study of athletic identity research in sport psychology: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 45-64. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1096414>
- Ronkainen, N. J., Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2016b). Narrative and discursive perspectives on athletic identity: Past, present, and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 27(1), 128-137. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.08.010>

- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., & Selänne, H. (2015). Elite athletic career as a context for life design. *Journal of Vocational Behavior*, 88(1), 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.002>
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Selänne, H., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2017). 'Sport has always been first for me' but 'all my free time is spent doing homework': Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 33(1), 131-140. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.011>
- Ryba, T. V., & Wright, H. K. (2005). From mental game to cultural praxis: A cultural studies model's implications or the future of sport psychology. *Quest*, 57(2), 192-212. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491853>
- Ryeng, M. S., Kroger, J., & Martinussen, M. (2013a). Identity status and self-esteem: A meta-analysis. *Identity*, 13(3), 201-213. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799431>
- Ryeng, M. S., Kroger, J., & Martinussen, M. (2013b). Identity status and authoritarianism: A meta-analysis. *Identity*, 13(3), 242-252. <https://doi.org/10.1080/15283488.2013.799434>
- Ryska, T. A. (2002). The effects of athletic identity and motivation goals on global competence perceptions of student-athletes. *Child Study Journal*, 32(2), 109-129.
- Saldaña, J. (2016). *The coding manual for qualitative researchers*. Sage.
- Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Galily, Y. (2020). The 2020 coronavirus pandemic as a change-event in sport performers' careers: Conceptual and applied practice considerations. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567966>
- Savoie-Zajc, L. (2006). Comment peut-on construire un échantillonnage scientifiquement valide. *Recherches qualitatives*, 5(1), 99-111.
- Smith, A. B., & Hardin, R. (2020). The transitioning experiences of Division I and III collegiate athletes. *Journal of Athlete Development & Experience (JADE)*, 2(3), 142-161. <https://doi.org/10.25035/jade.02.03.01>
- Sparkes, A. C. (1998). Athletic identity: An Achilles' heel to the survival of self. *Qualitative Health Research*, 8(5), 644-664. <https://doi.org/10.1177/104973239800800506>

- SportCal Global Communications. (2017). *Global Impact Report*. [https://www.sportcal.com/PDF/GSI/Report/GSI\\_Report\\_2017\\_Sample\\_Pack\\_v1.pdf](https://www.sportcal.com/PDF/GSI/Report/GSI_Report_2017_Sample_Pack_v1.pdf)
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 21*(1), 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stambulova, N. B., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(1), 101-118. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.002>
- Stéphan, Y., Bilard, J., & Ninot, G. (2005). L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel. *Movement & Sport Sciences, 52*(1), 35-62. <https://doi.org/10.3917/SM.054.0035>
- Stryker, S., & Burke, P. J. (2000). The past, present, and future of an identity theory. *Social Psychology Quarterly, 63*(1), 284-297. <https://doi.org/10.2307/2695840>
- Sturm, J. E., Feltz, D. L., & Gilso, T. A. (2011). A comparison of athlete and student identity for Division I and Division III athletes. *Journal of Sport Behavior, 34*(3), 295-306.
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: Repercussions of postponing the Tokyo 2020 olympic and paralympic games. *Journal of Loss and Trauma, 25*(8), 623-630. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>
- Tasiemski, T., & Brewer, B. W. (2011). Athletic identity, sport participation, and psychological adjustment in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly, 28*(3), 233-250. <https://doi.org/10.1123/APAQ.28.3.233>
- Taylor, H. (2013). Athlete identity: Who are you? Coaches need to help athletes consider who they are when off the field of play. *Coaches Plan/Plan du Coach, 1*(2), 8-11.
- Uphill, M. A., & Dray, K. (2013). The thrill of defeat and the agony of victory: Towards an understanding and transformation of athletes' emotional experience. *Reflective Practice, 14*(5), 660-671. <https://doi.org/10.1080/14623943.2013.835720>
- Valéau, P., & Gardody, J. (2016). La communication du journal de bord : un complément d'information pour prouver la vraisemblance et la fiabilité des recherches qualitatives. *Recherches qualitatives, 35*(1), 76-100. <https://doi.org/10.7202/1084497ar>

- van Rens, F. E. C. A., Ashley, R. A., & Steele, A. R. (2019). Well-being and performance in dual careers: The role of academic and athletic identities. *Sport Psychologist*, 33(1), 42-51. <https://doi.org/10.1123/TSP.2018-0026>
- Verkooijen, K. T., van Hove, P., & Dik, G. (2012). Athletic identity and well-being among young talented athletes who live at a Dutch elite sport center. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 106-113. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.633153>
- Verschueren, M., Rassart, J., Claes, L., Moons, P., & Luyckx, K. (2017). Identity statuses throughout adolescence and emerging adulthood: A large-scale study into gender, age, and contextual differences. *Psychologica Belgica*, 57(1), 32-42. <https://doi.org/10.5334/pb.348>
- Visek, A. J., Watson, J. C., Hurst, J. R., Maxwell, J. P., & Harris, B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the Athletic Identity Maintenance Model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 99-116. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2010.9671936>
- Voelker, D. K., Gould, D., & Reel, J. J. (2014). Prevalence and correlates of disordered eating in female figure skaters. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 696-704. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2013.12.002>
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17(5), 337-363.
- Wigfield, A., Tonks, S., & Klauda, S. L. (2009). Expectancy-value theory. Dans K. R. Wentzel & A. Wigfield (Éds), *Handbook of motivation at school* (pp. 55-76). Routledge.
- Yao, P.-L. (2018). *L'influence du statut sportif sur l'autodéfinition et les habitudes de vie des athlètes de haut niveau* [Thèse de doctorat inédite]. Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Yao, P.-L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport & Health Science*, 9(4), 376-383. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>
- Yao, P.-L., Trudeau, F., & Laurencelle, L. (2018). Anderson's athletic identity concept: French-Canadian validation of the athletic identity questionnaire. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 30(2), 111-124. <https://doi.org/10.24985/ijass.2018.30.2.111>

**Appendice A**  
Certification éthique et amendements

**CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS**

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

**Titre :** **Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie**

**Chercheur(s) :** Myriam Côté  
Département de psychologie

**Organisme(s) :** Aucun financement

**N° DU CERTIFICAT :** CER-19-259-07.16

**PÉRIODE DE VALIDITÉ :** Du 24 septembre 2019 au 24 septembre 2020

**En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :**

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Bruce Maxwell  
**Président du comité**

Fanny Longpré  
**Secrétaire du comité**



Le 31 mars 2020

Madame Myriam Côté  
Étudiante  
Département de psychologie

Madame,

Les membres du comité d'éthique de la recherche vous remercient de leur avoir acheminé une demande de modifications pour votre protocole de recherche intitulé **Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie** (CER-19-259-07.16) en date du 8 mars 2020.

Le comité a accepté les modifications consistant à ajouter modifier le critère d'inclusion sur l'âge des participants (18 à 30 ans plutôt que 18 à 25 ans).

Cette décision porte le numéro CER-20-266-08-01.29.

Veillez agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de la recherche et de la création

c. c. Mme Daniela Whietaeuper, professeure au Département de psychologie



Le 27 avril 2020

Madame Myriam Côté  
Étudiante  
Département de psychologie

Madame,

Les membres du comité d'éthique de la recherche vous remercient de leur avoir acheminé une demande de modifications pour votre protocole de recherche intitulé **Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie** (CER-19-259-07.16) en date du 23 avril 2020.

Le comité a accepté les modifications consistant à :

- Faire les entrevues par vidéoconférence;
- Ajout d'un membre à l'équipe de recherche (Mme Marie-Elen Côté);
- Adaptation de la publicité de recrutement et du formulaire d'information et de consentement en conséquence.

Cette décision porte le numéro CER-20-266-08-01.55.

Veuillez agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de la recherche et de la création

c. c. Mme Daniela Wiethaeuper, professeure au Département de psychologie

**Appendice B**  
Guide d'entrevue

## **Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie**

### **Cavenas – Entrevue individuelle**

*\*La chercheuse se réserve le droit de modifier l'ordre des questions, d'en éliminer ou d'ajouter des précisions, selon le déroulement de l'entrevue.*

#### **Préambule**

Tel que discuté au téléphone, la rencontre d'aujourd'hui a pour objectif que vous me racontiez l'histoire de votre vie. Durant les prochaines heures, je vous poserai donc des questions visant à mieux connaître votre histoire et vous-mêmes. Je vous laisserai me raconter votre histoire et poserai des questions si nécessaire. Je vous demande de me raconter votre vie à votre manière, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à mes questions. N'hésitez pas à m'arrêter, à tout moment, si vous n'êtes pas à l'aise, ne voulez pas répondre à la question, avez besoin d'une pause ou même voulez mettre fin à l'entrevue. Avez-vous des questions avant de débiter?

#### **Questions de départ**

- La première question est simple, je vous demande de me raconter votre vie.
- Parlez-moi de vos premières expériences dans le sport? Comment êtes-vous passé de là à où vous en êtes maintenant?

#### **Questions de profondeur**

- Comment était cette expérience pour vous?
- Qu'est-il arrivé après?
- Dites-m'en plus.

#### **Questions selon thèmes**

##### **Chronologie**

- Quel était le contexte familial lors de votre naissance?
- Comment décririez-vous vos parents?
- Comment décririez-vous votre enfance?
- Comment décririez-vous votre adolescence? En quoi était-elle différente de votre enfance?
- Comment se sont développées vos ambitions sportives?



## **Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie**

### **Cavenas – Entrevue individuelle**

*\*La chercheuse se réserve le droit de modifier l'ordre des questions, d'en éliminer ou d'ajouter des précisions, selon le déroulement de l'entrevue.*

#### **Perception de soi**

- Quelles valeurs n'acceptez-vous pas de compromettre?
- De quelles manières avez-vous l'impression d'être fort?
- Comment vous sentez-vous par rapport à vous-même à votre âge?
- Comment décririez-vous ce que vous sentez en pensant au futur?

#### **Moments importants/décisions/transitions**

- Quelles ont été des décisions cruciales dans votre vie?
- Quelle a été l'expérience d'apprentissage la plus importante dans votre vie?
- Est-ce qu'il y a eu des erreurs dans votre vie?
- Comment avez-vous surmonté les difficultés? Les déceptions?
- Quels sont vos plus grands accomplissements?
- Quel a été votre plus grand défi jusqu'à maintenant?

#### **Autres**

- Comment utilisez-vous votre temps libre?
- Y a-t-il quelque chose dans votre vie qui lui donne une cohérence, un sens, un but?
- Un sens de communauté est-il important pour vous? Pourquoi? Comment?
- Quelles relations ont été les plus significatives pour vous?
- Êtes-vous satisfaits des choix que vous avez faits?
- Comment décririez-vous ce que vous sentez en pensant au futur?
- Quelles pressions sociales avez-vous ressenties comme adolescent? Comme adulte?
  - De quelle manière les pressions ressenties à l'âge adulte diffèrent-elles de celles ressenties à l'adolescence?



## **Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie**

### **Cavenas – Entrevue individuelle**

*\*La chercheuse se réserve le droit de modifier l'ordre des questions, d'en éliminer ou d'ajouter des précisions, selon le déroulement de l'entrevue.*

#### **Questions de fermeture**

- Y a-t-il quelque chose que nous avons omis par rapport à l'histoire de votre vie?
- Avez-vous l'impression que nous avons un portrait réaliste de vous?
- Comment vous sentez-vous par rapport à cet entretien et ce que nous avons couvert?

**Appendice C**  
Questionnaire sociodémographique

## Questionnaire de renseignements personnels

### RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Code de confidentialité : \_\_\_\_\_

**Projet de recherche** : Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie

**Mené par** : Myriam Côté, candidate au doctorat en psychologie (D.Psy), département de psychologie, UQTR

**Sous la direction de** : Daniela Wiethaeuper, Ph.D., département de psychologie, UQTR

#### SECTION A – INFORMATIONS GÉNÉRALES

**1. Veuillez indiquer votre âge au moment de la participation au projet de recherche.**

\_\_\_\_\_

**2. Veuillez indiquer à quel sexe vous vous identifiez.**

Homme

Femme

Autre (spécifiez) : \_\_\_\_\_

**3. Veuillez indiquer votre langue maternelle.**

Français

Anglais

Autre (spécifiez) : \_\_\_\_\_

**4. Veuillez indiquer votre ville natale.**

\_\_\_\_\_

**5. Veuillez indiquer votre province natale.**

\_\_\_\_\_

**6. Veuillez choisir le plus haut niveau de scolarité complété à ce jour (suite à la page 2).**

Secondaire

Collégial

Formation professionnelle



### Questionnaire de renseignements personnels

- Universitaire (1<sup>er</sup> cycle)
- Universitaire (2<sup>e</sup> cycle)
- Autre (spécifiez) : \_\_\_\_\_

**7. Êtes-vous aux études présentement ?**

- Oui – temps plein
- Oui – temps partiel
- Non (*prenez en compte la question #9*)

**8. Quel niveau d'études êtes-vous en train de compléter ?**

- Secondaire
- Collégial
- Formation professionnelle
- Universitaire (1<sup>er</sup> cycle)
- Universitaire (2<sup>e</sup> cycle)
- Autre (spécifiez) : \_\_\_\_\_

### SECTION B – CARRIÈRE SPORTIVE

**9. Quel sport pratiquez-vous ?**

\_\_\_\_\_

**10. Ce sport est-il considéré comme un sport individuel ou en équipe ?**

- Individuel
- Équipe

**11. Depuis combien d'années pratiquez-vous ce sport ?**

\_\_\_\_\_

**12. Recevez-vous du financement pour pratiquer votre sport ?**

- Oui
- Non (*prenez en compte la question #12*)

**13. Veuillez indiquer tous les types de financement que vous recevez (suite à la page 3).**

- Bourses d'études
- Bourses d'athlètes gouvernementales (Brevet/Carding)
- Bourses de fondations d'athlètes

Spécifiez le ou les organisme(s) subventionnaire(s) : \_\_\_\_\_



### Questionnaire de renseignements personnels

Salaire

Spécifiez la ou les organisations vous versant un salaire :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Autre (spécifiez) : \_\_\_\_\_

**14. Dans quelle ville pratiquez-vous votre sport ?**

\_\_\_\_\_

**15. Avez-vous dû vous relocaliser pour pratiquer votre sport ?**

- Oui
- Non (passez à la question #17).

**16. Quel âge aviez-vous lors de cette relocalisation ?**

\_\_\_\_\_

**17. À quel(s) type(s) de compétition avez-vous participé jusqu'à maintenant dans votre carrière ? Indiquez les années auxquelles vous avez participé à ces compétitions.**

- Championnats provinciaux (année(s) : \_\_\_\_\_)
- Championnats canadiens (année(s) : \_\_\_\_\_)
- Championnats mondiaux (année(s) : \_\_\_\_\_)
- Jeux panaméricains (année(s) : \_\_\_\_\_)
- Jeux Olympiques (année(s) : \_\_\_\_\_)
- Autres (spécifiez) :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**18. Combien d'heures (par semaine) consacrez-vous à l'entraînement, en moyenne ?**

\_\_\_\_\_

**Appendice D**  
Formulaire d'information et de consentement

## FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

<b>Titre du projet de recherche :</b>	Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie
<b>Mené par :</b>	Myriam Côté, étudiante, département de psychologie, doctorat en psychologie – profil intervention, Université du Québec à Trois-Rivières
<b>Sous la direction de :</b>	Daniela Wiethaeuper, département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, Ph.D.
<b>Membres de l'équipe de recherche :</b>	AUCUN
<b>Source de financement :</b>	AUCUN
<b>Déclaration de conflit d'intérêts :</b>	Il n'y a pas de conflits d'intérêts à déclarer.

### Préambule

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre le développement identitaire des athlètes de haut niveau, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable de ce projet de recherche ou à un membre de son équipe de recherche. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.



### **Objectifs et résumé du projet de recherche**

Ce projet de recherche s'inscrit dans le cadre d'un essai doctoral en psychologie clinique. Les objectifs de ce projet de recherche sont d'explorer, à travers les récits de vie, la place qu'occupe le sport dans le développement de l'identité des athlètes de haut niveau. Ce faisant, ce projet entend s'intéresser à la capacité des athlètes à valoriser et maintenir de multiples rôles et activités, à part le sport, dans leur vie. Cet intérêt vis-à-vis à la vie en dehors du sport des athlète est rarement étudié dans le domaine.

### **Nature et durée de votre participation**

Votre participation à ce projet de recherche consiste à rencontrer la chercheure responsable du projet à une seule reprise. Le moment et le lieu de votre participation sera choisi à votre convenance lors d'une brève prise de contact téléphonique préalable à l'entrevue.

Vous devrez d'abord compléter un court questionnaire (environ 15 minutes) qui servira à recueillir vos informations sociodémographiques et des informations générales sur la pratique de votre sport (p.ex. depuis combien de temps, type de compétitions, etc.). En mode vidéoconférence, ce questionnaire sera complété en format papier par la chercheure responsable avec les réponses que vous fournirez. Votre participation implique également une entrevue enregistrée (audio seulement) avec la chercheure responsable du projet. Cette entrevue sera d'une durée maximale de trois heures et prendra place par vidéoconférence via le logiciel Zoom. Vous pourrez participer à l'entrevue en accédant à un lien généré par la chercheure responsable qui vous sera envoyé dans les 10 minutes précédant le moment prévu de l'entrevue. Vous aurez besoin d'un appareil électronique (téléphone, tablette ou ordinateur) pour participer. Vous n'aurez qu'à indiquer votre nom ou un prénom fictif au moment de rejoindre l'interface. Aucune autre donnée identificatoire ne sera demandée et la création d'un identifiant n'est pas nécessaire. Nous vous suggérons de vous installer dans un lieu calme et confidentiel. La chercheure responsable réalisera l'entrevue à partir d'un local fermé pour préserver la confidentialité de votre entrevue. Un enregistrement vidéo est généré par le logiciel de manière automatique et sera effacé dès la fin de l'entrevue, seule la copie audio sera conservée à des fins d'analyses. Durant cette entrevue, vous serez invité(e) à faire le récit de votre vie par des questions ouvertes. Il est possible que la chercheure pose aussi des questions plus spécifiques pour approfondir (p.ex. sur un événement précis, sur une émotion).

Voici des exemples de questions qui pourraient vous être posées :

- Racontez-moi votre vie, les événements importants, dans l'ordre qui vous convient.
- Parlez-moi de vos premières expériences en sport. Comment êtes-vous passé de ce point à où vous en êtes aujourd'hui?
- Quelles transitions importantes/changements avez-vous traversés durant votre adolescence? L'âge adulte?
- Comment était cette expérience pour vous?
- Pouvez-vous m'en dire plus?

Un verbatim sera complété par la chercheure à la suite de votre entrevue. Ce document vous sera envoyé et vous serez invité(e) à le lire et à demander des modifications à votre récit si vous le jugez nécessaire. Cette lecture devrait vous prendre un maximum d'une heure.



### **Risques et inconvénients**

Il est possible que le fait de raconter votre histoire et/ou de répondre aux questions qui vous sont posées suscite chez vous des sentiments désagréables. Si vous avez besoin de soutien, nous vous plaçons en annexe une liste des ressources à votre disposition. Il est également possible que vous vous sentiez moins à l'aise d'aborder certains sujets dû au format virtuel, n'hésitez pas à le mentionner à la chercheuse au court de l'entrevue.

Le temps consacré à l'entrevue, soit au maximum 3h15, représente également un inconvénient possible associé à votre participation. Ceci étant dit, il s'agit d'un maximum et la chercheuse sera préparée de manière à mener l'entretien le plus efficacement possible afin de minimiser votre temps de participation. Vous pourrez aussi demander à prendre une pause au besoin.

### **Avantages ou bénéfices**

Le fait de participer à cette recherche vous offre une occasion de réfléchir et de discuter en toute confidentialité de certains événements de votre vie, en lien ou non avec votre carrière sportive. De plus, votre participation permettra de contribuer à l'avancement des connaissances au sujet du développement de l'identité chez les athlètes de haut niveau.

### **Compensation ou incitatif**

Un montant de 20\$ vous sera remis lors de la rencontre afin de compenser les frais encourus par votre participation. Cette compensation vous sera transmise par virement *Interact* selon les modalités convenues avec la chercheuse responsable (adresse courriel ou numéro de téléphone).

### **Confidentialité**

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée par un prénom fictif et un code à chiffres. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'essai doctoral ou d'articles, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans un ordinateur ou un classeur à l'Université, fermé à clé et/ou protégé par des mots de passe spécifiques. Les seules personnes qui y auront accès seront la chercheuse principale, Myriam Côté, la directrice du projet, Daniela Wiethaeuper ainsi qu'une étudiante au doctorat, Marie-Elen Côté, pour la transcription des entrevues. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites dans tous leurs formats (électronique, audio, papier) après l'analyse des données, dans un maximum de cinq ans, et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

### **Participation volontaire**

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications. En cas de retrait, vos données ne seront pas utilisées dans la recherche.

### **Responsable de la recherche**

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Myriam Côté au [myriam.cote3@uqtr.ca](mailto:myriam.cote3@uqtr.ca).



### Surveillance des aspects éthiques de la recherche

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro **CER-19-259,07-16** a été émis le **24 septembre 2019**.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique [CEREH@uqtr.ca](mailto:CEREH@uqtr.ca).

### CONSENTEMENT

#### Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Myriam Côté, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

#### Consentement du participant

Je, [ \_\_\_\_\_ ], confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet *Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie*. J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

Je consens à être enregistré(e).

**J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche en date du [ \_\_\_\_\_ ].**

#### Résultats de la recherche

Un retour sur les résultats sera envoyé aux participant(e)s qui le souhaitent. Ce résumé ne sera cependant pas disponible avant le 1<sup>er</sup> septembre 2021, au plus tard.

- Je souhaite avoir un retour sur les résultats.
- Je ne souhaite pas recevoir de retour sur les résultats.

S'il y a lieu, indiquez de quelle manière vous souhaitez que ce résumé vous parvienne.

- Je souhaite avoir un retour par courriel.
- Je souhaite avoir un retour par téléphone.

S'il y a lieu, indiquez les coordonnées (adresse courriel ou numéro de téléphone) par lesquelles vous souhaitez que ce résumé vous parvienne.



## ANNEXE RESSOURCES DISPONIBLES

- Aide en santé mentale de Plan de Match Canada (athlètes brevetés) : 1 844 240-2990
- Conseillers Plan de Match de l'INS-Québec et Services aux athlètes de l'INS-Québec ([www.insquebec.org](http://www.insquebec.org))
  - Sophie Brassard, C.O. ([sbrassard@faeq.com](mailto:sbrassard@faeq.com))
  - Lu Bonnet ([athletes@insquebec.org](mailto:athletes@insquebec.org))
- Psychologue
  - Ordre des psychologues du Québec (<https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>)
- Services d'écoute téléphonique
  - Tel-Aide ; 1-877-700-2433
  - Écoute-Entraide ; 1-855-365-4463
- Info-social : 811, option 2

**Appendice E**  
Fiche d'information sommaire

**Identité athlétique chez les athlètes de haut niveau : étude narrative par des récits de vie**

**Fiche d'information sommaire**  
*(Inspirée de Atkinson, 1998)*

Prénom (fictif) :	Interviewer :	
Code du verbatim :	Code du document audio :	
Date de naissance :	Âge :	Ville natale :
Ville actuelle :	Ethnie :	Sexe :
Expériences mentionnées dans l'histoire de vie :		
<b>Enfance</b> <input type="checkbox"/> Plus vieux souvenirs <input type="checkbox"/> Expériences traumatiques <input type="checkbox"/> Relations :	<b>Adolescence</b> <input type="checkbox"/> Puberté <input type="checkbox"/> Mentor <input type="checkbox"/> Relations :	<b>Âge adulte</b>
<b>Transitions et changements de vie :</b> <input type="checkbox"/> Déménagements ____ <input type="checkbox"/> Quitter la maison ____ <input type="checkbox"/> Changement d'école et/ou travail ____	<input type="checkbox"/> Réussis ____ <input type="checkbox"/> Difficiles ____	
<b>Composer avec la perte :</b> <input type="checkbox"/> Blessure/maladie ____ <input type="checkbox"/> Mort ____ <input type="checkbox"/> Séparation/divorce ____ <input type="checkbox"/> Accident ____ <input type="checkbox"/> Mauvaises performances sportives ____	<input type="checkbox"/> Réussis ____ <input type="checkbox"/> Difficiles ____	
Travail/occupation/carrière :		
Accomplissements/réussites :		
Thèmes majeurs :		
Autres informations importantes :		

## **Appendice F**

Tableaux détaillés des codes du thème 1 avec extraits de verbatim

## Catégories, codes et codes-enfants du thème 1 : *Poursuite dans la résignation malgré les exigences et les défis*

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
Perception négative de l'investissement dans le sport	Impact négatif du sport sur les relations <ul style="list-style-type: none"><li>o (...après, lui il va vouloir que les soirs on soit ensemble et tout, parce que lui il va passer toute sa journée où est-ce qu'il va travailler, et moi je vais être à l'entraînement...)</li></ul>
	Impression d'avoir une vie anormale <ul style="list-style-type: none"><li>o (... j'ai toujours essayé d'avoir cette balance-là entre la vie que je disais normale et la vie sportive...)</li></ul>
	Impression que le sport empêche de prendre sa vie en mains <ul style="list-style-type: none"><li>o (...t'as 24 ans c'est comme, il est temps que tu fasses de quoi de ta vie-là. Je ne veux pas rester encore chez mes parents pis être obligée qu'ils payent encore pour moi rendue à cet âge-là ...)</li></ul>
	Impression que le sport limite les possibilités <ul style="list-style-type: none"><li>o (...Idéalement, j'aurais fait juste un voyage mais je ne pouvais pas vraiment laisser le sport de côté donc j'ai jumelé un peu les deux...)</li></ul>
	Impression de ne pas pouvoir comprendre les expériences de vie des gens du même âge <ul style="list-style-type: none"><li>o (...je ne peux juste pas participer à la conversation, je ne sais pas c'est quoi. Je ne sais pas c'est quoi être à l'université moi...)</li></ul>
Implications coûteuses	Capacités sollicitées
	Capacité d'adaptation <ul style="list-style-type: none"><li>o (...Tu fais des examens dans des aéroports ou tu fais des examens dans des hôtels un peu partout et tu n'as pas tes ressources...)</li></ul>
	Détermination <ul style="list-style-type: none"><li>o (...j'ai autant aimé ça parce que, je voulais continuer et non seulement je voulais continuer, mais je me voyais déjà à 15 ans faire ça de la façon que les filles autour de moi le faisait et que les plus vieilles le faisaient...)</li></ul>

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p>Discipline</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...J'avais déjà cette conscience-là de savoir que ça reposait seulement sur moi si je voulais être sur l'équipe <b>nationale</b>. Donc, les actions que je devais prendre c'était justement de changer d'école, c'était de me centraliser à Montréal. Ça repose juste sur toi au final...)</li> </ul>
	<p>Gestion de l'incertitude</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...J'me prépare comme je peux et l'objectif c'est de, c'est de de m'entraîner le plus fort possible, de me donner des objectifs qui permettent d'être motivée malgré l'incertitude des temps prochains...)</li> </ul>
	<p>Gestion du stress</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...cette perspective-là de comme vraiment comprendre c'est quoi les buts, de dissocier ce qui est contrôlable, non contrôlable et en venir à toute la gestion de son stress avec la technique de bio feedback...)</li> </ul>
	<p>Résilience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...j'ai quand même une pas pire résilience, une capacité d'adaptation quand même qui est bonne. Oui, je vis du stress comme tout le monde, mais j'essaie quand même d'aller chercher le positif dans tous les éléments qu'il y a...)</li> </ul>
	<p>Exigences élevées</p> <p>Exigences inhumaines du sport de haut niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...c'est pas humain de s'entraîner à tous les jours pendant 4-5 heures, c'est pas humain de... d'être à 20 ans et de pas sortir avec ses amis et de pas prendre d'alcool et de manger aucun sucre...)</li> </ul>
	<p>Épuisement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...quand je me suis présentée au championnat sénior final de fin d'année qui déterminait l'équipe nationale, j'avais travaillé 26 jours sur 28, j'étais vraiment fatiguée. J'étais à bout, à bout, à bout...)</li> </ul>
	<p>Gestion d'un horaire chargé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...de tout le temps être comme sur un horaire au quart de tour...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p data-bbox="751 370 1346 402">Intensité de la transition vers le sport à temps plein</p> <ul data-bbox="751 410 1902 475" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 410 1902 475">○ (...Mais en même temps, c'est un peu comme embarquer dans un train qui roule déjà. Ouain. Il faut comme que tu sois prêt là...)</li> </ul> <p data-bbox="751 500 1016 532">Sentiment d'isolement</p> <ul data-bbox="751 540 1902 573" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 540 1902 573">○ (...c'est comme si c'est difficile parce que je n'ai pas beaucoup d'entourage qui vivent la même affaire...)</li> </ul> <p data-bbox="751 597 1045 630">Surcharge à un jeune âge</p> <ul data-bbox="751 638 1902 735" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 638 1902 735">○ (...j'ai eu des expériences grâce au sport qui ont été vraiment avant la plupart de mes ami(e)s autour de moi. Comme avoir un horaire, travailler, être très très très surchargée. C'est toute des moments clefs dans ta vie que moi j'ai eu à 14-15 ans...)</li> </ul>
	<p data-bbox="709 755 827 787">Sacrifices</p> <p data-bbox="751 812 1388 844">Arrêt d'activités autres pour mettre le sport en priorité</p> <ul data-bbox="751 852 1801 885" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 852 1801 885">○ (...je ne pouvais plus faire tout ce que je faisais avant, toutes les activités que je faisais avant...)</li> </ul> <p data-bbox="751 909 995 941">Expérience manquée</p> <ul data-bbox="751 950 1902 982" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 950 1902 982">○ (...mais il y a quand même plusieurs moments où je ne faisais pas partie des souvenirs du secondaire...)</li> </ul>
	<p data-bbox="709 998 1104 1031">Modification du parcours scolaire</p> <p data-bbox="751 1055 940 1088">Arrêt des études</p> <ul data-bbox="751 1096 1902 1128" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 1096 1902 1128">○ (...j'ai mis de côté mes études pendant un certain temps pour comme me préparer à 110 % dans le sport...)</li> </ul> <p data-bbox="751 1153 1171 1185">Ralentissement du parcours scolaire</p> <ul data-bbox="751 1193 1902 1258" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 1193 1902 1258">○ (...Donc, j'ai fait mon cégep un peu plus lentement que la plupart de mes ami(e)s. L'université, la même chose...)</li> </ul> <p data-bbox="751 1282 1255 1315">Transition vers un programme sport-études</p> <ul data-bbox="751 1323 1902 1421" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 1323 1902 1421">○ (...je voyais que ça commençait à être vraiment plus sérieux parce que je commençais déjà à faire de la compétition internationale et les championnats canadiens, et je performais. Fait que là j'ai dû comme transférer en sport études à partir de mon secondaire 3...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p data-bbox="751 370 1129 397">Restrictions dans le mode de vie</p> <ul data-bbox="751 412 1902 472" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 412 1902 472">○ (...je ne peux pas manger ce que tout le monde mange là. J'peux pas, j'peux pas me coucher aussi tard que tout le monde se couche...)</li> </ul> <p data-bbox="751 500 1020 527">Sacrifice professionnel</p> <ul data-bbox="751 542 1325 570" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 542 1325 570">○ (...moi qui a dû arrêter de travailler pour patiner...)</li> </ul> <p data-bbox="751 597 989 625">Sacrifice relationnel</p> <ul data-bbox="751 639 1902 732" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 639 1902 732">○ (...Mon club, je devais aller dans une école de sport-études. C'était une décision un peu difficile à prendre pour moi parce que je devais dire bye au monde avec qui j'étais depuis le primaire, avec qui j'avais grandi...)</li> </ul> <p data-bbox="709 760 940 787">Pressions ressenties</p> <p data-bbox="751 813 1041 841">Pression de performance</p> <ul data-bbox="751 855 1226 883" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 855 1226 883">○ (...Si tu veux performer et bien c'est là...)</li> </ul> <p data-bbox="751 911 1266 938">Pression des parents pour investir les études</p> <ul data-bbox="751 953 1801 980" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 953 1801 980">○ (...mon père qui m'dit comme qu'en septembre « il faut vraiment que tu retournes à l'école »...)</li> </ul> <p data-bbox="751 1008 1108 1036">Pression implicite à persévérer</p> <ul data-bbox="751 1050 1902 1143" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 1050 1902 1143">○ (... mon père il m'envoie tout le temps le petit message de « cette année c'est pas grave » parce qu'il veut comme me rassurer, pis il ne veut pas que j'me stresse avec cette année il dit « c'est pas grave, ta chance va être dans 4 ans de toute façon »...)</li> </ul> <p data-bbox="751 1170 982 1198">Pression temporelle</p> <ul data-bbox="751 1213 1902 1240" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="751 1213 1902 1240">○ (...là t'as pas envie de te planter parce que là si tu te plantes, c'est dans 4 ans la prochaine opportunité...)</li> </ul>
Défis rencontrés dans le parcours	<p data-bbox="709 1279 1226 1307">Ambivalence quant aux sacrifices demandés</p> <ul data-bbox="730 1321 1902 1414" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="730 1321 1902 1414">○ (...je me souviens qu'à 14-15 ans, je trouvais ça vraiment déstabilisant de m'embarquer complètement dans une chose et de laisser derrière d'autres choses parce que j'étais/je savais que ça serait vraiment demandant, que ça serait vraiment tout ça ou ça ne serait rien ...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p>Désir d'arrêter fréquent chez les athlètes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...je sais que j'aurais pu beaucoup beaucoup de fois arrêter là, comme tout le monde...)</li> </ul> <p>Soulagement lors d'un temps d'arrêt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...j'pas pressée tant que ça d'y retourner mais ça fait depuis, c'est ça, le secondaire 5 que ça embarquait toutes les compétitions. Et là ça va faire cinq ans que ça n'arrêtait pu. Donc, ça fait du bien de respirer un peu...)</li> </ul> <p>Moment difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (... Ils ont annulé les championnats séniors 16h avant leur début. On était déjà là-bas, on était déjà à Calgary pis à 5h le jeudi soir, ils ont annoncé que la compétition du vendredi matin n'avait pas lieu. Donc on est retourné à la maison...)</li> </ul> <p>Remise en question</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...ça remet les objectifs aussi en perspective, parce que je fais quoi moi si je ne peux pas faire la compétition à l'automne parce qu'elle n'a pas lieu? Est-ce que ça vaut encore la peine? C'est quoi mes objectifs? ...)</li> </ul> <p>Absence de choix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...mais finalement je me rends compte que c'est vraiment propre aux athlètes cette façon de fonctionner là parce qu'on n'a pas le choix...)</li> </ul>
Appréciation du statut d'athlète	<p>Amour de la pratique sportive</p> <p>Amour de son sport et de ce qu'il permet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...J'aime vraiment ça parce que c'est un sport d'équipe et parce qu'il y a une construction, un lien qui est là, qui est présent. Pis que tu joues pour les autres...)</li> </ul> <p>Passion pour le sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...Moi je le fais par passion...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p>Plaisir de faire du sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...moi j'aime mieux que les gens comprennent que c'est vraiment pour le plaisir de la chose et non pour tout ce qui est extrinsèque...)</li> </ul>
	<p>Fierté relative au rôle d'athlète</p> <p>Désir de s'impliquer avec la relève</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...c'est sûr que j'aimerais ça m'impliquer auprès d'athlètes ou dans des écoles pour parler de persévérance ou quelque chose comme ça...)</li> </ul> <p>Désir d'inspirer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (... j'trouve ça quand même le fun d'aller voir, d'émerveiller, inspirer...)</li> </ul> <p>Désir d'encourager un mode de vie actif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...moi je veux que ça devienne une pratique de vie et non juste un moment ponctuel parsemé ici et là...)</li> </ul> <p>Fierté d'être un athlète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...j'sais pas, il y a quelque chose de spécial là-dedans, de se dire que tu fais quelque chose d'inhumain...)</li> </ul> <p>Fierté de jongler plusieurs rôles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...il y avait comme une très grosse part de fierté là-dedans parce que j'étais fière de pouvoir faire les deux et de m'investir dans les deux, et j'aimais vraiment ça...)</li> </ul> <p>Sentiment de sécurité dans le rôle d'athlète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...je continue à faire [mon sport] parce que ça fait peur de commencer quelque chose d'autre...)</li> </ul> <p>Sport au cœur de l'identité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...je sais qu'être dans le gym à tous les jours ça va rester une partie de moi parce que c'est comme rendu moi là ... c'est mon identité de m'entraîner tout le temps...)</li> </ul>

## **Appendice G**

Tableaux détaillés des codes du thème 2 avec extraits de verbatim

## Catégories, codes et codes-enfants du thème 2 : *Dualité idéalisation/réalité dans la recherche d'équilibre*

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
Besoins motivant la recherche d'un équilibre	<p>Besoin d'avoir des objectifs ailleurs que dans le sport</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o (...Ç'a toujours été un objectif au niveau du [nom de la discipline sportive]. Là c'était la première fois que j'avais quelque chose qui ne concernait même pas le [nom de la discipline sportive] et ça faisait du bien...)</li></ul> <p>Besoin d'être actif et occupé</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o (...moi je n'aime pas ça être au ralenti, pis j'aime ça faire plein de choses...)</li></ul> <p>Désir d'avoir autre chose que le sport dans sa vie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o (...Mais, c'est quelque chose auquel je tiens même, que ce ne soit pas juste ça. Parce que ça ne fait pas complet comme vie...)</li></ul> <p>Besoin d'une échappatoire</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o (...Mais en même temps je me suis dit que j'avais besoin de cette échappatoire-là, une charge de travail qui me permettrait de ne pas penser seulement aux entraînements et seulement à ce qu'on venait de faire et aux compétitions. C'est trop un nuage de stress que pour m'en sortir, il faut que je fasse d'autres choses. Et cette autre chose-là doit être encadrée et elle doit être un peu plus intellectuelle que jouer à des jeux vidéo, ça ne fonctionne pas pour moi...)</li></ul> <p>Nécessité de maintenir un autre rôle pour bien fonctionner</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o (...Moi il n'y avait aucune chance que je passe de mon horaire qui comprend 60 heures de travail par semaine plus les entraînements à temps plein à juste de l'entraînement à temps plein. C'est sûr que je m'entraîne plus qu'avant. Ça vient avec toute le reste, sauf que, j'allais avoir quand même un bien trop gros trou dans ma vie si je ne faisais rien d'autre...)</li></ul>
Justifications favorables au maintien de plusieurs rôles	<p>Reconnaissance de l'importance d'une vie équilibrée</p> <ul style="list-style-type: none"><li>o (...Ça peut être ta grosse sphère en soi [le sport]. Mais il faut quand même d'autres petites boules pour aider à venir un peu parfaire, solidifier celle-là...)</li></ul>

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p>Bienfaits perçus d'investir une autre sphère que le sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...Ça me fait du bien aussi de faire d'autre chose, j'suis contente...)</li> </ul>
	<p>Expérience positive de jumeler plus d'un rôle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...au final, j'ai pris la décision de prendre trois cours et ça s'est bien passé...)</li> </ul>
	<p>Reconnaissance de l'importance de prendre soin de sa santé mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...je ne suis pas gêné de le dire que j'ai vu un psychologue depuis que j'ai eu mon incident. J'en vois un à tous les mois et je n'ai pas de problème avec ça. C'est un confident, c'est une personne qui m'aide à stabiliser les émotions et voir le bien dans tout ça. Moi ça fait que du bien dans ma vie et je ne m'en départirais pas...)</li> </ul>
	<p>Reconnaissance de l'importance de respecter ses limites</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...je suis capable de reconnaître et de me le dire quand ça c'est trop pour moi. Mon corps va me le dire et d'habitude je vais couper des éléments ou je vais parler avec mon coach pour lui dire « ah cette semaine ça ne fonctionnera pas »...)</li> </ul>
	<p>Vision de l'accompagnement optimal pour le développement de l'athlète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...si on veut un certain succès ou un certain équilibre dans tout ça [...] Ben souvent d'écouter l'athlète et d'avoir un certain respect dans ses buts à lui puis de l'aider à l'éclairer ou du moins, lui donner une boussole pour l'orienter...)</li> </ul>
	<p>Valorisation des études</p> <p>Appréciation des cours en présence</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...j'étais contente de rester chez moi et d'être en présence dans mes cours. Que ce ne soit pas virtuellement, de retomber un peu dans l'esprit plus académique de la chose puis de pouvoir partager ce que j'apprenais à l'école avec le monde autour de moi parce que, étudier toute seule chez toi, c'est un peu limitant pour parler tout seule...)</li> </ul> <p>Désir de ne pas trop allonger le parcours académique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...Donc je ne voulais pas prendre cette pause là parce qu'après ça serait trop long. Ça fait déjà deux ans que j'ai commencé l'université et j'ai trois cours la session, deux cours la session, c'est très long...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p>Importance accordée aux études</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...Ç'a [l'école] toujours été ma priorité dans la vie plus que le sport et quand j'suis arrivée au cégep, je voulais déjà rentrer en médecine...]</li> </ul>
	<p>Refus de mettre de côté l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...en me présentant aux autres en disant que c'est sûr que je voulais aller à l'école et que pour moi c'était important, je ne leur donnais pas vraiment le choix dans l'fond...)</li> </ul>
	<p>Vision négative d'un manque d'équilibre</p>
	<p>Critique de la pression de mettre de côté l'école</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...Des fois il y a des athlètes qui ont beaucoup de pression très très jeunes pour faire le choix entre les deux pis, pis moi ce que j'ai peur c'est que ça les amène à faire le choix de juste pu aller à l'école pour faire du sport...)</li> </ul>
	<p>Difficulté inhérente au fait d'investir seulement le sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...J'essayais de me trouver quelque chose à faire parce que j'avais pu cet apport-là, de l'universitaire, là je faisais juste attendre l'entraînement d'après et je trouvais ça vraiment lourd...)</li> </ul>
	<p>Association au rôle d'athlète perçue comme réductrice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...Je le suis [athlète]. Tant que ce ne soit pas juste ça. Parce que sinon j'trouve que c'est un peu réducteur. Ben comme n'importe quel titre de carrière. J'trouve que c'est plate un peu de mettre ces étiquettes là parce que c'est très limitateur dans sa description de soi-même...)</li> </ul>
	<p>Reconnaissance des conséquences possibles d'un manque d'équilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...je me dis, à un moment donné, essaye donc d'être plus lousse, d'être plus relaxe, d'être moins sérieuse. Parce que je suis hyper sérieuse dans tout ce que je fais. Donc à un moment donné, c'est normal que le mottions explose. C'est parce que je ne suis pas allée chercher les petits plaisirs ou les petits interdits que je m'étais imposée pour absolument rien au final...)</li> </ul>
	<p>Perception négative de modèles d'athlètes non équilibrés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...et je sais que la plupart des personnes, toute leur monde gravite là-dedans. Moi je trouve ça important que ce soit pas juste ça parce que c'est trop absorbant...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p>Vision négative d'une vie centrée uniquement sur le sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...en quoi ça va faire des gens qui vont savoir où est-ce qu'ils s'enlignent si on leur dit que l'école c'est aussi peu important pis qui faut que toute tourne autour du patin. Moi j'trouve ça vraiment toxique...)</li> </ul> <p>Critique de la perte d'amour pour le sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...la plupart vont arrêter parce que dans leur mentalité, si t'es pu performant, tu devrais pu faire de sport. Et bien moi je suis contre ça...)</li> </ul>
	Composante bénéfique de l'équilibre sur la performance sportive
	<p>Apport positif d'un autre rôle sur le parcours d'athlète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...les choses que t'apprends quand tu travailles et qui sont vraiment utiles dans le milieu de travail, par exemple moi j'aimais ça les trucs qui bougent dans mon domaine, et bien, dans des contextes de compétition, c'est facile pour les préparateurs mentaux [d'utiliser ces acquis-là] pour me ramener ou pour faire des comparaisons...)</li> </ul>
	<p>Le double investissement favorise la performance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...d'après moi, je devais être autant passionnée et aussi performante en [domaine d'études/travail] parce que je [pratiquer son sport]. Parce que j'étais juste comme tellement contente d'aller [pratiquer son sport], tellement contente de faire [domaine d'études/travail], parce que j'avais l'autre. C'est justement parce que j'avais les deux et ça me permettait quand j'allais [pratiquer son sport], bien je ne ramena pas la [domaine d'études/travail] au [sport] pis j'ramena pas le [sport] à la [domaine d'études/travail]...)</li> </ul>
	<p>Contribution des activités autres à la motivation à l'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...pour m'assurer que justement je retrouve un peu la structure, parce que ça a un lien direct avec la motivation à l'entraînement quand je n'ai rien à faire autour. J'ai comme tellement de temps, je m'ennuie et je suis moins motivée à l'entraînement, donc ça vient comme un peu ensemble. J'ai comme tout intérêt à me trouver quelque chose à faire à l'extérieur du [sport] parce que sinon c'est trop dur...)</li> </ul>
Défis propres à l'investissement dans plusieurs rôles	<p>Difficulté à balancer plusieurs rôles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...présentement j'ai comme de la misère à toute gérer en même temps parce que ça fait beaucoup, et je pense que je m'en suis mis trop sur les épaules à gérer. Mes entraînements, mes 2 jobs, là après ça, moi mon chum il habite une autre région fait que je suis tout le temps sur la route...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
Prédominance du sport dans la vie	Défis logistiques de la conciliation sport-études
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...c'est de concilier avec l'école. Tu reviens d'un cycle d'entraînement. Des fois c'est très très condensé l'hiver. Après les Championnats du monde, c'était les Championnats des États-Unis qui étaient comme deux semaines après. Tu sais que tous les compétiteurs s'en allaient directement du Japon vers les États-Unis pour faire une acclimatation parce que c'est au Colorado, en altitude. Mais moi, il a fallu que je revienne parce que j'avais un stage et j'avais des examens à reprendre parce que je les avais manqués. Je suis arrivé deux jours avant la compétition, et deux jours, ça passe ou ça casse quand tu arrives en compétition en altitude...)</li> </ul>
	Difficulté à maintenir une double-performance
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...je me suis entraînée vraiment/je me suis entraînée fort et à la fin de l'année, je commençais à trouver ça plus difficile. C'était vraiment beaucoup d'implications des deux côtés, c'était beaucoup de temps et, un moment donné, c'est quand même tough d'essayer de compétitionner contre des filles qui font ça à temps plein quand toi, ¾ du temps tu n'es vraiment pas en état de t'entraîner. J'allais [pratiquer mon sport] entre des chiffres de nuit là (rires)...)</li> </ul>
	Difficulté d'engagement dans des relations autres
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...la partie que je gère moins bien, c'est vraiment niveau social avec mes ami(e)s. Je n'arrive pas à trouver du temps pour eux et je n'arrive pas, je n'arrive même pas... je ne prends même pas la peine de leur écrire, savoir comment ils vont...)</li> </ul>
	Remise en question des autres rôles
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...Je l'avais envisagé cette année [de prendre une pause d'études] parce qu'on était en centralisation...)</li> </ul>
	Négligence d'autres sphères de vie au profit du sport
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...c'est comme si toute l'année j'avais négligé tous les autres aspects de ma vie sauf le [sport]. Donc je me suis investie à 100 % dans le [sport] mais j'ai investi à nulle part ailleurs...)</li> </ul>
Grande place occupée par le sport dans l'emploi du temps	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...15 à 20 heures d'entraînement direct. Environ 35h consacrées au total, incluant la préparation à l'entraînement, les étirements, les journaux d'entraînement...)</li> </ul>	
Sacrifices perçus comme un mal nécessaire aux résultats	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...mon entourage ne met pas de pression à ce que je vive de même, c'est juste moi qui pense que c'est l'idéal d'être comme ça pour avoir des bonnes performances...)</li> </ul>	

## **Appendice H**

Tableaux détaillés des codes du thème 3 avec extraits de verbatim

### **Catégories, codes et codes-enfants du thème 3: *Influences systémiques et environnementales sur la possibilité de jongler plusieurs rôles***

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
Facteurs environnementaux facilitants	<p>Attitude de l'entraîneur</p> <p>Encouragement à l'exploration</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...mon coach au contraire, il est propriétaire d'un bar. Et il a été athlète toute sa vie et il est devenu propriétaire d'un bar à l'âge de 18 ans. Et il a été athlète jusqu'à ses 26 ans. Il me dit « si tu prends un verre, c'est pas grave, le lendemain tu vas faire ton jogging et ça sort ». Il me dit « c'est pas grave, t'as le droit de t'amuser »...)</li> </ul> <p>Ouverture de l'entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...mon entraîneur, quand on est venus pour recommencer la saison, il m'a appelé et il m'a dit « Hey, toi est-ce qu'il faut que tu retournes travailler?... »)</li> </ul> <p>Entourage compréhensif et soutenant</p> <p>Entourage soutenant en dehors du sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...ça m'aide beaucoup d'avoir beaucoup de support autour de moi parce que justement ça me garde un peu groundée...)</li> </ul> <p>Partenaire athlète compréhensif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...il ne va pas me gossier si je veux m'étirer ou me coucher tôt parce qu'il comprend c'est quoi. Et en même temps, on est étudiants ensemble donc on a des modes de vie qui se ressemblent beaucoup. Donc ça m'a vraiment beaucoup beaucoup aidé...)</li> </ul> <p>Soutien du système académique</p> <p>Flexibilité dans le parcours académique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (...finalement j'ai eu un peu plus d'accoutumance et je me suis rendu compte que moi je n'étais pas prêt à mettre une croix sur le côté sportif. J'étais rendu dans les stages et tout, mais en attendant que je termine mon épopée sportive, je vais faire d'autres programmes [...] et après ça je vais retourner dans le milieu médical pour terminer ...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
Influences systémiques	Entente avec l'université
	<ul style="list-style-type: none"> <li>o (...l'Université a accepté de signer un congé sans solde pour une durée indéterminée, ce qui est comme du jamais vu pour cette université-là...)</li> </ul>
	Soutien de spécialistes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>o (...je pense qu'un des gros défis dans ma vie autant d'athlète que de professionnelle, ç'a été d'apprendre à prioriser des choses dans ma vie et d'apprendre à assumer ses priorités. J'ai vu des psychologues quand j'étais à l'université parce que ç'a été <i>rough</i> au début, et je pense que c'est un des apprentissages qui m'aide le plus actuellement...)</li> </ul>
	Contexte de pratique
	Centralisation vs décentralisation
	<ul style="list-style-type: none"> <li>o (...c'est juste qu'on n'était pas centralisés et on s'est centralisé seulement la dernière année du cycle [olympique]. C'est comme ça qu'on fonctionne. On fait trois années sans centralisation et la dernière année on se centralise...)</li> </ul>
	Investissement dans le sport changeant selon la période de l'année
	<ul style="list-style-type: none"> <li>o (...c'est vraiment le calendrier qui va décider où je suis et qu'est-ce que je fais...)</li> </ul>
	Culture organisationnelle encourageant la mise de côté d'autres sphères de vie
Encouragement aux sacrifices de la part des entraîneurs/fédérations sportives	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o (...les entraîneurs sont de la génération de « <i>work hard, play hard</i> et fais tous les sacrifices pour ton sport ». Les plus jeunes ce n'est pas ça, ce n'est plus comme ça que ça marche et comment la vision est. Ils auraient tout avantage à revoir cette vision là mais, les fédérations sportives, c'est dur à faire bouger...)</li> </ul>	
Vision restreinte de la personne athlète	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o (...j'ai l'impression que quand il y en a qui arrivent plus jeunes [au Centre National] et qu'ils finissent par arrêter de faire de l'école tranquillement, on finit par assumer qu'ils ne sont que des athlètes et rien d'autre, et on ne leur demande rien d'autre [...] on leur dit que l'école c'est aussi peu important et qu'il faut que tout tourne autour du sport...)</li> </ul>	

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p data-bbox="588 370 1050 402">Visée de performance dans les médias</p> <ul data-bbox="609 410 1911 513" style="list-style-type: none"><li data-bbox="609 410 1911 513">○ (...ils [les médias] vont juste chercher les médailles pour valoriser les choses [...] ils montrent ce qui est le meilleur ou ce qu'ils veulent entendre mais aider les athlètes à se définir ou de raconter des histoires de vie ou d'expériences derrière les performances, c'est ce qui devrait être mis davantage en avant-plan pour aider à balancer tout ça...)</li></ul>

---

## **Appendice I**

Tableaux détaillés des codes du thème 4 avec extraits de verbatim

## **Catégories, codes et codes enfants du thème 4 : *Planification du futur et sentiments liés à la vie après le sport***

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
Planification de l'après-carrière	<p>Modification au parcours scolaire à cause du sport</p> <p>Arrêt des études</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ (...ça fait deux ans, un an et quelques mois que je ne suis plus à l'école...)</li></ul> <p>Raisons expliquant la modification au parcours scolaire</p> <p><i>Investissement académique difficilement conciliable avec le sport de haut niveau</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ (...à un certain moment il faut faire le choix parce que dans les équipes nationales, il y a tellement du temps à consacrer au sport que ça devient compliqué de faire l'école à temps plein...)</li></ul> <p><i>Limiter les sources de stress</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ (...si tu veux bien performer tu ne peux pas être tout le temps stressé. Tu ne peux pas être tout le temps sur le qui-vive que j'ai plein d'affaires à faire pis de me sentir un peu dépassé. Si t'en fais trop, tu ne pourras plus performer...)</li></ul> <p><i>Manque de motivation dans les études</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ (...Ça été ça aussi mon collégial, je n'étais pas motivée à avoir des notes parce que je ne savais pas pourquoi je faisais ça. Je n'avais pas d'objectif mettons d'entrer dans un programme quelconque ou de faire une carrière dans un domaine précis ...)</li></ul> <p>Ralentissement des études</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ (...j'ai fait mon cégep un peu plus lentement que la plupart de mes ami(e)s, l'université la même chose...)</li></ul>

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	<p data-bbox="583 370 1178 402">Plan professionnel établi après la carrière sportive</p> <p data-bbox="632 427 1157 459">Conciliation dans l'optique d'un plan global</p> <ul data-bbox="632 472 1898 561" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="632 472 1898 561">○ (...je considère que d'avoir arrêté de travailler pour patiner, ça rejoint quand même ce but-là [objectif professionnel] parce que d'un côté, je peux mener ma carrière [sportive] au bout et après ça recommencer à travailler et à être à fond là-dedans...)</li> </ul> <p data-bbox="632 586 961 618">Le sport n'est pas la finalité</p> <ul data-bbox="632 631 1898 688" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="632 631 1898 688">○ (... oui, je suis content de tout le côté performance, mais je sais très bien que je ne vais jamais faire ça de ma vie être un athlète professionnel ...)</li> </ul> <p data-bbox="632 712 940 745">Objectif autre que le sport</p> <ul data-bbox="632 758 1703 790" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="632 758 1703 790">○ (...moi éventuellement j'vais être [future profession]. Mon but de ma vie c'est quand même ça...)</li> </ul> <p data-bbox="632 815 1247 847">Affirmation d'une nécessité de conciliation possible</p> <p data-bbox="688 872 1052 904"><i>Refus de mettre de côté l'école</i></p> <ul data-bbox="688 917 1898 974" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="688 917 1898 974">○ (...en me présentant aux autres en disant que c'est sûr que je voulais aller à l'école et que pour moi c'était important, et bien je ne leur donnais pas vraiment le choix...)</li> </ul> <p data-bbox="688 998 1514 1031"><i>Refus de sacrifier l'avenir professionnel si pas de compromis possible</i></p> <ul data-bbox="688 1044 1898 1133" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="688 1044 1898 1133">○ (...si l'opportunité ne s'était pas présentée de juste pratiquer mon sport [en maintenant le statut professionnel], le sport allait être tassé de côté parce que l'important c'était de pouvoir me développer au niveau professionnel...)</li> </ul> <p data-bbox="583 1157 890 1190">Planification non définie</p> <p data-bbox="632 1214 1478 1247">Aspiration à un après carrière sportive même s'il n'est pas encore défini</p> <ul data-bbox="632 1260 1898 1317" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="632 1260 1898 1317">○ (...je ne veux pas avoir une carrière sportive qui traîne pendant des années et que ça s'accumule et que ce soit juste ça. Je tiens quand même à avoir un après carrière sportive qui a de l'allure et qui me permette de vivre aussi ...)</li> </ul>

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
Sentiments relatifs à la vie après le sport	Indécision face au choix de carrière professionnel
	○ (...Parce que je n'ai clairement pas une profession qui m'appelle, qui est comme vraiment concrète. Par contre, je ne manque pas vraiment d'intérêts mais c'est sûr que c'est comme nébuleux aussi dans ma tête...)
	Projets de voyage
	○ (...J'partirais en voyage les quatre ans à l'aventure d'apprendre, dans un endroit que je ne connais pas avec une langue que je ne connais pas, et apprendre à faire quelque chose de vraiment particulier pendant un certain nombre de temps. Donc ça serait comme mon plan d'après...)
	Remise à plus tard de la planification du futur
	○ (...C'est comme si je repousse un peu la réflexion à plus tard...)
	Résultat à venir déterminera l'avenir de la carrière
	○ (...je me disais, je me lance à 100 % pour cette année pis si ça ne fonctionne pas, bien je tourne la page...)
	Peur
	Peur d'explorer d'autres rôles
○ (...je fais ce que je sais faire de mieux, là j'continue à faire [mon sport] parce que ça fait peur de commencer quelque chose d'autre...)	
Peur de décevoir en arrêtant le sport	
○ (...je pense c'est de décevoir, parce que tout le monde s'attend à ce que je continue...)	
Angoisse de ne pas être au même niveau que les autres lors de l'arrêt	
○ (...moi je vais être rendue là dans mon cheminement de de vivre cette expérience-là d'université, de soirées, sorties et tout, pis eux ils vont juste être pu là. Ils vont faire du 8 à 5, ils vont se coucher parce qu'ils vont être brûlés de leur journée et moi je vais être comme « bon qui veut faire de quoi » et il n'y aura personne...)	
Stress relié à la retraite sportive	
○ (...il y a le stress de si je me plante je fais quoi après? Est-ce que je me relance pour un autre 4 ans, est-ce que je ne le fais pas? Si je ne le refais pas bien... je n'ai pas de plan de vie là je ne sais pas quoi faire d'autre...)	

---

Catégories	Codes et codes-enfants (exemple verbatim)
	Sentiments positifs envers le futur
	Attrait de l'après-carrière pour découvrir autre chose
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ (...juste l'idée que je pourrais faire autre chose, découvrir autre chose fait que, c'est comme/ je n'ai pas hâte que le sport soit fini, mais j'ai hâte qu'autre chose commence...)</li></ul>
	Excitation à l'idée de l'après-carrière
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ (...j'vais être triste quand ça va arrêter [la carrière sportive], mais je vais tellement être excitée de retourner travailler que je ne serai jamais perdante dans l'histoire...)</li></ul>
	Pas la fin du monde si la carrière s'arrête
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ (...ça me garde un peu dans plein de choses qui font que si ma carrière s'arrêtait, et bien ça ne serait pas la fin du monde...)</li></ul>
	Sécurité d'avoir un plan après
	<ul style="list-style-type: none"><li>○ (...C'est pour ça que je valorise beaucoup mon plan b qui implique les études et tout. C'est ce qui me garde l'équilibre et des fois, quand j'ai une moins bonne performance, je me dis qu'au moins, moi je ne vis pas juste de ça, je n'ai pas mis mes œufs dans le même panier...)</li></ul>

---