

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

Analyse fonctionnelle et intégrative des déterminants de la résilience  
chez une athlète de haut niveau, une étude de cas en psychologie du sport

ESSAI  
PRÉSENTÉ COMME  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR  
MARILOU LÉPINE

NOVEMBRE 2023

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cet essai doctoral se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

Je tiens d'abord à remercier mon directeur d'essai le Professeur Réal Labelle pour son assistance, sa disponibilité et sa rigueur en recherche. Son expertise a aussi été d'une grande aide tout au long de mon cheminement doctoral et teintera certainement mon parcours professionnel en pratique. J'ai fait la rencontre d'une personne remarquable. *Merci pour tout Réal!*

Je souhaiterais ensuite remercier Monsieur Gilles Gaudette, psychologue, qui m'a été d'une grande aide dans le processus d'admission au doctorat en psychologie. Puis, je tiens à remercier ma famille qui constitue une source inestimable de soutien. Vous avez grandement contribué à la réussite de ce doctorat. Vous m'avez permis dès un jeune âge de rêver grand et de ne jamais abandonner. *Je vous aime!*

Aussi, mes remerciements vont à Phil pour son amour, sa patience, son affection constante et son humour bien placé. Je n'aurais pas pu espérer un meilleur partenaire pour ce long voyage. Tu as été, dans toutes les étapes de ce doctorat, une source inépuisable de soutien. *Tu m'inspires au quotidien mon amour!*

Enfin, cet essai n'aurait jamais pu voir le jour sans le consentement de l'athlète qui a accepté si gentiment que son histoire sportive soit utilisée dans le cadre de cette étude de cas. En plus d'être une championne olympique exceptionnelle, elle est un modèle de résiliente extraordinaire. *Merci mille fois!*

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	i
LISTE DES FIGURES .....	iv
LISTE DES TABLEAUX.....	v
RÉSUMÉ .....	vi
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE I - PROBLÉMATIQUE.....	2
1.1 Mise en contexte .....	2
1.1.1 Vers une conceptualisation de la résilience chez l’athlète de haut niveau .....	2
1.1.2 Genèse et legs de la résilience chez Mélanie, championne olympienne.....	16
1.2 Objectifs et questions de recherche.....	18
CHAPITRE II - MÉTHODE .....	20
2.1 Devis de recherche et participante .....	20
2.2 Instruments de mesure .....	20
2.3 Procédures de recherche .....	22
2.4 Analyses des données .....	24
2.5 Considérations éthiques .....	25
CHAPITRE III - RÉSULTATS.....	26
3.1 Ressources de résilience .....	26
3.2 Parcours de résilience .....	33
3.3 Vecteur de résilience.....	34
CHAPITRE IV - DISCUSSION.....	39

4.1. Interprétation des résultats .....	39
4.1.1 Ressources de résilience .....	39
4.1.2 Parcours de résilience .....	41
4.1.3 Vecteurs de résilience .....	43
4.2 Forces et limites .....	44
4.3 Retombées scientifiques et pratiques .....	46
CONCLUSION.....	47
APPENDICE A - Liste des articles selon les variables étudiées.....	48
APPENDICE B - Grille d’adversité et de résilience version française et anglaise .....	51
APPENDICE C - Grille de ligne du temps version française et anglaise.....	55
APPENDICE D - Grille d’analyse fonctionnelle version française et anglaise .....	59
APPENDICE E - Formulaire de consentement .....	63
APPENDICE F - Certificat d’approbation éthique.....	65
RÉFÉRENCES .....	66

## LISTE DES FIGURES

Figure 1.1 Modèle de résilience axé sur l'homéostasie – Richardson, 2002 .....	4
Figure 1.2 Modèle de résilience axé sur les ressources – Pourtois et al., 2012 .....	6
Figure 1.3 Modèle sportif de résilience – Galli et Vealey, 2008 .....	10
Figure 1.4 Modèle sportif de résilience – Fletcher et Sarkar, 2012 .....	12
Figure 1.5 Modèle de la causalité circulaire – Fontaine et Fontaine, 2006 .....	13
Figure 1.6 Modèle de l'analyse fonctionnelle – Labelle, 2015.....	15
Figure 1.7 Modèle de la ligne du temps – Labelle 2015.....	16
Figure 3.1 Ligne du temps selon les événements heureux et malheureux de l'athlète .....	35
Figure 3.2 Analyse fonctionnelle « Fracture du Tibia à 16 ans ». .....	36
Figure 3.3 Analyse fonctionnelle « Désistement de son entraîneuse à 17 ans » .....	37
Figure 3.4 Analyse fonctionnelle « Décès de sa mère à 24 ans ».....	38

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1.1 Principaux facteurs de risque et de protection chez l'athlète de haut niveau .....	9
Tableau 3.1 Pourcentage des ressources « Fracture du tibia à 16 ans » .....	27
Tableau 3.2 Pourcentage des ressources « Désistement de son entraîneuse à 17 ans » .....	29
Tableau 3.3 Pourcentage des ressources « Décès de sa mère à 24 ans » .....	31
Tableau 3.4 Comparaison des moyennes « Ressources aux trois épreuves de vie » .....	33

## RÉSUMÉ

**Problème.** Certains athlètes de haut niveau font face à des événements adverses durant leur parcours sportif. Malgré les pires épreuves, certains d'entre eux parviennent à se remettre et à retrouver le bonheur alors que d'autres s'enfoncent dans leur malheur. Cette capacité à faire face à l'adversité s'appelle « résilience ». **Objectif.** Cet essai vise à mieux comprendre les déterminants résilients chez une athlète olympienne selon une analyse fonctionnelle et intégrative d'approche comportementale et cognitive. Trois questions de recherche sont posées : Quelles ont été les *ressources de résilience* de cette athlète face aux événements adverses ? Quel a été son *parcours de résilience* lorsque les épreuves se sont présentées ? Et, peut-on parler d'un *vecteur de résilience dans la vie de celle-ci*? **Méthode.** Cet essai présente une étude de cas à partir d'une analyse singulière d'un matériel écrit concernant une athlète de haut niveau ayant fait preuve de résilience en situations adverses. Pour ce faire, l'examen de documents publiés inclut 12 chapitres d'une biographie et 14 rubriques de journaux. Les données sont examinées suivant la démarche d'analyse de cas de Gagnon. Trois grilles de mesure sont utilisées, l'une sur l'adversité et la résilience (sphère transversale), l'autre sur la ligne du temps (sphère longitudinale) et la dernière sur l'analyse fonctionnelle (sphère synthétique). **Résultats.** L'interprétation des données permet d'établir que la persévérance, la force mentale et la combativité aident face à l'adversité en contexte sportif. Aussi, un soutien interpersonnel à long terme favorise la résilience vis-à-vis des événements malheureux. Il peut même mener à l'acquisition de nouvelles ressources résilientes et un nouveau développement. **Conclusion.** Cette étude de cas apporte un éclairage intéressant en psychologie sportive et propose trois grilles en français et en anglais dans le domaine. Cette recherche vient enfin renchérir l'importance d'acquérir en jeune âge des ressources résilientes basées sur des indices de développement à la fois cognitifs et comportementaux, et ce, dans un ancrage psychosocial soutenant.

Mots clés : résilience, athlète, adversité, étude de cas

## INTRODUCTION

Cet essai doctoral présente une recherche qualitative visant à mieux comprendre les déterminants résilients chez une athlète de haut niveau. Pour ce faire, une étude de cas unique avec deux niveaux d'analyse (chapitres de livre et rubriques de journaux) est effectuée. L'athlète retenue fut sélectionnée pour sa résilience face à l'adversité. En fait, cette femme exceptionnelle a été exposée à diverses épreuves de vie tout en poursuivant un développement comme athlète olympienne.

Bien que la résilience chez l'athlète de haut niveau soit un phénomène étudié depuis quelques années, peu d'études portent sur le sujet. Une recension des écrits scientifiques des vingt dernières années a permis d'identifier en *population générale* deux modèles de résilience (Pourtois et al., 2012; Richardson, 2003) et en *population sportive* divers facteurs de risque et de protection ainsi que deux modèles de résilience (Fletcher et Sarkar, 2012; Gally et Vealey, 2008). La liste complète des articles consultés se trouve en appendice A. C'est dans ce contexte que la présente étude propose d'analyser le vécu d'une athlète de haut niveau afin de déterminer les caractéristiques résilientes de celle-ci et son parcours résilient dans le cadre d'un essai doctoral en psychologie du sport.

En plus de l'introduction et de la conclusion, un premier chapitre présente le contexte théorique et le récit de vie de l'athlète. Puis un deuxième chapitre décrit la méthode de recherche et un troisième chapitre expose les résultats. Enfin, un quatrième chapitre propose une discussion abordant l'interprétation des résultats, les forces et les limites de l'étude, ainsi que les retombées scientifiques et pratiques de l'essai. Une conclusion, des appendices et des références se trouvent à la fin.

## CHAPITRE I - PROBLÉMATIQUE

### 1.1 Mise en contexte

Ce premier chapitre est divisé en trois parties. La première partie décrit le cadre conceptuel de l'étude, à savoir présenter les différentes perspectives qui permettront de mieux comprendre la résilience d'une athlète olympienne. La deuxième partie offre une mise en contexte de celle-ci. Afin de respecter la confidentialité de cette dernière, un nom et un sport fictifs sont mis de l'avant : « Mélanie Mercier » championne en « ski acrobatique ». La troisième partie expose les objectifs et questions de l'étude de cas.

#### 1.1.1 Vers une conceptualisation de la résilience chez l'athlète de haut niveau

La résilience semble être un concept dynamique et évolutif en fonction du domaine d'étude (Anaut, 2015b). La psychologie s'est attardée à mieux comprendre et mieux développer le concept de résilience. Ce qui suit présente un sommaire de ce concept selon diverses perspectives.

##### 1.1.1.1 La résilience en psychologie générale

De manière générale, les chercheurs en psychologie s'entendent pour dire que la résilience peut se définir à partir des caractéristiques d'un individu, des facteurs de risque et de protection entourant l'individu ainsi que la juxtaposition de ceux-ci (Anaut, 2015a).

##### *Caractéristiques personnelles associées à la résilience*

Anaut (2005) et Richardson (2002) identifient certaines *caractéristiques* qui apparaissent agir comme facteurs de protection lorsqu'un individu fait face à de l'adversité. Pour ces auteurs, des caractéristiques personnelles comme l'autonomie, l'empathie, la sociabilité, l'optimisme, la perception de soi positive, la maîtrise de soi, la flexibilité cognitive, la régulation émotionnelle et la capacité d'ouverture et de mise à distances face aux événements malheureux peuvent toutes être associées à la résilience. Il s'agirait ainsi de ressources relativement stables dont dispose la personne en situation adverse.

### *Facteurs de risque et de protection liés à la résilience*

Selon Anaut (2015b), la résilience peut s'expliquer aussi comme un processus temporel non dirigé dans le temps qui se construit et qui est variable en fonction d'un événement donné. À cet effet, le processus de résilience s'opère selon un équilibre entre les facteurs de risque et de protection afin qu'un individu puisse se reconstruire à la suite d'une adversité vécue. Bref, la résilience résulterait d'une influence mutuelle de différents facteurs afin que l'individu puisse s'adapter à des situations adverses.

Pour les fins de cette étude, un *facteur de risque* peut se définir comme un événement ou un contexte qui augmente la probabilité de développer certains problèmes (Werner et Smith, 1992). Quant à un *facteur de protection*, il renvoie à une influence positive qui améliore la réponse individuelle face à un environnement adverse (Rutter, 2002). Ces influences peuvent être relatives à des qualités personnelles, à un entourage familial supportant et à des relations sociales adaptées (Anaut, 2015). En outre, les facteurs de risque et de protection agissent de pair (Julien- Gauthier et Ionescu, 2015). En fait, il convient d'observer autant les facteurs de risque et de protection lorsque l'on étudie le niveau d'adaptabilité ou de résilience d'une personne. Deux modèles de résilience en population générale offrent un portrait exhaustif de la dynamique qui s'opère entre les facteurs de risque et de protection. Il s'agit de ceux de Richardson (2002) et de l'équipe de Pourtois (2012).

### *Modèle théorique de Richardson*

Cet auteur définit la résilience comme un processus adaptatif vis-à-vis l'adversité permettant à la personne d'identifier et d'enrichir ses ressources internes (Richardson, 2002). Ce mécanisme s'explique comme suit : un événement adverse crée une « déstabilisation homéostatique biopsychosociale » qui provoque chez une personne la recherche d'une nouvelle adaptation. Ce processus comprend la combinaison de facteurs de risque et de protection (voir Figure 1).

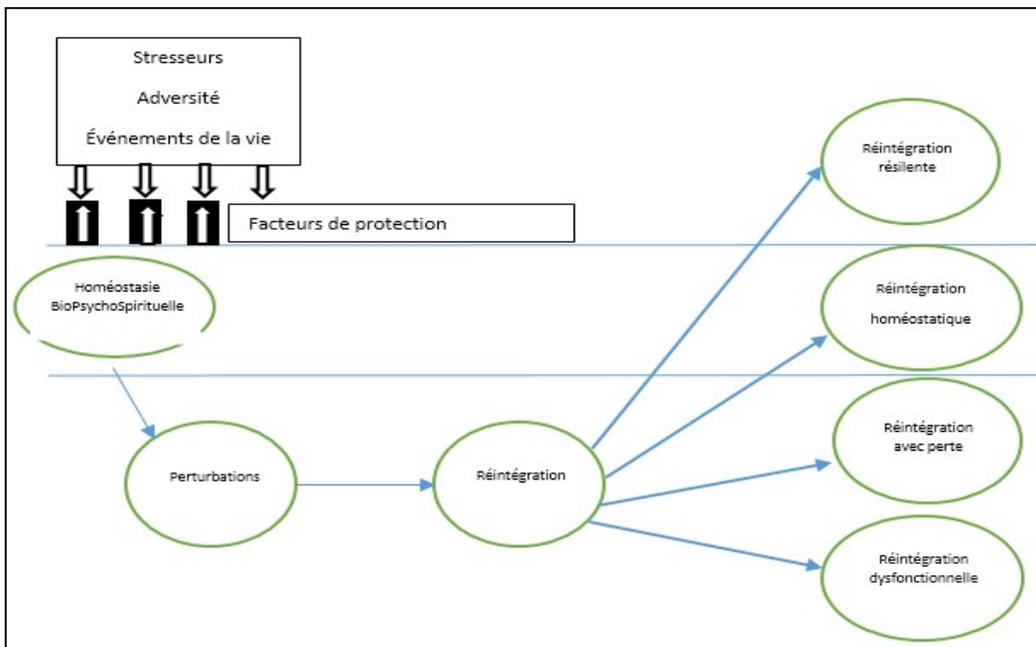


Figure 1.1 Modèle de résilience axé sur l'homéostasie – Richardson, 2002

Un contexte adverse peut ébranler l'homéostasie physique et mentale d'une personne. Ces modifications l'amènent à devoir réagir. Cette réaction face à l'adversité peut prendre quatre directions selon Richardson (2002). D'abord, la personne peut se diriger vers une *réintégration résiliente*. Dans cette perspective, il acquiert de nouvelles ressources et s'en suit à un néo-développement, tel que présenté par Pourtois et ses collègues (2012). Ensuite, il est possible que l'individu se dirige vers une *réintégration homéostatique* en revenant à son état d'équilibre sans développement. À l'inverse, un individu peut ne pas retrouver un état d'équilibre et se diriger vers une *réintégration avec perte*. Finalement, l'individu peut prendre la voie d'une *réintégration dysfonctionnelle* lorsque des comportements désorganisés persistent sur une longue période. Bref, Richardson (2002) conceptualise la résilience comme un processus dynamique qui varie tout au long de la vie. Ce processus dépendra du potentiel de l'individu à réintégrer et à développer de nouvelles ressources résilientes lorsque l'adversité s'immiscera dans son quotidien.

### *Modèle théorique de Pourtois et al.*

Ce modèle porte sur le processus de la résilience. Pour ces auteurs, la résilience se définit comme un processus de renaissance, où le passé est recomposé afin qu'une personne soit épanouie dans le présent. En fait, ses besoins affectifs, cognitifs, sociaux et conatifs doivent être comblés afin de permettre un quelconque néo-développement. Ces besoins psychosociaux de bases sont au centre du processus de résilience d'une personne. Ainsi, les *besoins affectifs* sont satisfaits lorsqu'une personne arrive, par sa bienveillance, à s'attacher aux autres. Quant aux *besoins cognitifs*, ils sont satisfaits lorsqu'une personne parvient par son discernement à s'accomplir dans les diverses sphères de sa vie. Les *besoins sociaux* sont satisfaits lorsqu'une personne réussit par ses interactions interpersonnelles à s'épanouir avec les autres. Et, les *besoins conatifs* sont satisfaits lorsque l'individu par ses valeurs accède à une forme d'humanisation avec le monde. Ainsi, un néo-développement peut survenir lorsque les besoins mentionnés ci-haut sont comblés après un événement adverse (Pourtois et al., 2012). Ce modèle est présenté à la Figure 2.

Ces auteurs proposent aussi un positionnement sémantique des différentes conséquences de l'interaction entre la satisfaction des besoins psychosociaux de base et l'adversité rencontrée par l'individu. Ils identifient quatre pôles sur deux axes : la résistance/désistance et la résilience/désilience. La *résistance* est définie comme le processus de réduction de l'impact négatif de l'événement adverse. Dans ce contexte, le plein potentiel de l'individu précédant l'adversité est maintenu. La *désistance* est définie comme un processus de renoncement volontairement à tous types d'épanouissement psychosocial positif à la suite de l'événement adverse. La *résilience* renvoie au processus à partir duquel une personne manifeste sa capacité à bien se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir en présence de conditions de vie difficiles et de traumatismes. Enfin la *désilience* est définie comme un processus de désinvestissement partiel de la part de l'individu face à la satisfaction de ses besoins psychosociaux de base.

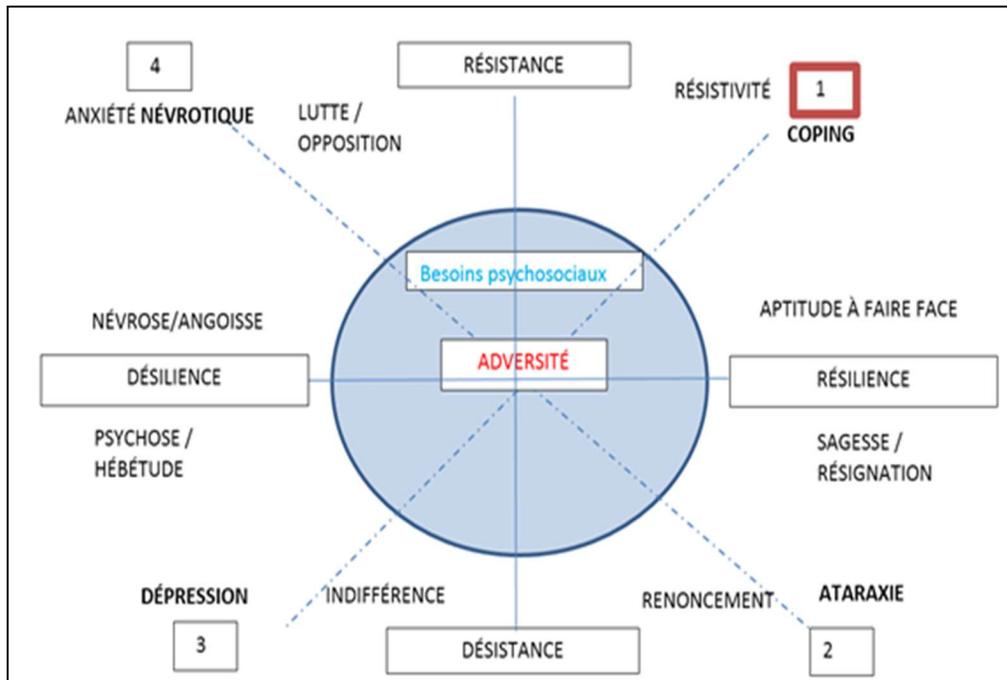


Figure 1.2 Modèle de résilience axé sur les ressources – Pourtois et al., 2012

Ces auteurs présentent également des issues intéressantes à leur modèle. Ils affirment que le développement humain lorsqu'il subit une épreuve peut s'arrêter (désistance), se maintenir (résistance), repartir négativement (désilience) ou reprendre un nouveau développement émancipatoire (résilience). Ainsi, les modèles de Pourtois et al. (2012) ainsi que de Richardson (2003) offrent une perspective englobant autant les caractéristiques personnelles que le processus sous-jacent au phénomène de la résilience. Entre autres, puisque les deux modèles présentent le processus de la résilience à partir d'un déséquilibre (l'adversité) et la manière d'y remédier (par exemple, par des comportements résilients).

#### 1.1.1.2 La résilience en psychologie du sport

La perspective sportive de la résilience prend appui sur la psychologie de l'activité physique. En fait, la psychologie sportive se définit comme une discipline qui vise « l'amélioration de la performance – par le développement d'habiletés psychologiques, l'optimisation du bien-être des athlètes, la gestion des éléments organisationnels et contextuels de la situation sportive, et de la compréhension des questions sociales et développementales liées à la participation sportive

(Association américaine de psychologie, 2003). Ce domaine oriente ainsi ses pratiques d'intervention vers le développement personnel, la santé mentale, le bien-être et l'optimisation des conditions pour l'atteinte des objectifs sportifs (Décamps, 2012). Sur le plan théorique, les études récentes se penchent surtout sur les concepts de motivation, d'émotions, d'enjeux relationnels et d'adversité vécus par les athlètes (Décamps et Bois, 2015). Dans les dernières décennies, de plus en plus d'études sont publiées sur l'application de ces concepts en contexte pratique. Par exemple, des thèmes abordant les stratégies d'adaptation sont étudiés. Ces stratégies permettent à l'athlète d'acquérir des aptitudes pour faire face à différentes situations pouvant influencer son parcours sportif (Décamps, 2012).

Partant de ces concepts, une recension des écrits scientifiques des vingt dernières années portant sur la résilience en contexte sportif est effectuée. Celle-ci est réalisée selon une méthodologie de recherche empirique. Les bases de données Psychinfo, PsyARTICLES, APABooks et PsyTESTS sont consultées. Afin de faire une sélection appropriée, le principal critère d'inclusion était les termes « *resilience and athletes* » dans le titre, et ce, en fonction des facteurs de risque et de protection chez les athlètes d'expériences ou ayant atteint un haut niveau de compétition. Au total, trois articles sont sélectionnés (Fletcher et Sarkar, 2012; Galli et Gonzalez, 2015; Lu et al., 2015). Notons que le critère d'exclusion principal était les termes *young* ou *junior* dans le titre. Suite à la lecture de ces trois articles, les références offertes par l'une d'elles (Galli et Gonzalez, 2015) ont permis d'ajouter 15 articles à la recension (Fletcher et Sarkar, 2003; Hosseini et Besharat, 2010; Galli et Vealey, 2008; Gucciardi et al., 2011; Gould et Withley, 2009; Machida et al., 2013; Martin-krumm et al., 2003; Mellalieu et al., 2009; Meyer et Fletcher, 2007; Morgan et al., 2013; Mummery et al., 2004; Sarkar et Fletcher, 2013; Rutter, 1985; Schinke et Jerome, 2002; Watson et Nesti, 2005). Ces études ont été sélectionnées en élargissant l'éventail des mots-clés choisis. Ainsi, les titres choisis à même ces références ont tous comme mots-clés : *positive attitude, mental toughness, psychological adaptation, adversity, failure*, stress jumelé avec le terme *athletes* pour offrir un plus grand canevas de résultat. De plus, à même l'article-clé de Galli et Gonzalez (2015), 17 articles ont été sélectionnés en partant du choix offert du logiciel *Virtuose* de la bibliothèque en ligne de l'Université du Québec à Montréal (Cohu, 2006; Cowden et al., 2014; Culver et al., 2012; Fletcher et al., 2008; Fletcher et Sarkar, 2013; Garland, 2005; Gould, D., Griffé, et al., 2013; Gucciardi et al., 2015; Haddadi et Besharat, 2010; Halden-Brown, 2003; Hanton et al., 2005;

Kaiseler et al., 2009; Nicholls et al., 2009; Morgan et al., 2015; Schinke et al., 2004; Solomon, 2014; Turner et al., 2013). Cette démarche de recherche bibliographique a été validée auprès du documentaliste du Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie de l'Université du Québec à Montréal. Ainsi, un éventail de facteurs de risque et de protection ainsi que deux modèles de résilience sont identifiés au sein de cette population.

### *Facteurs de risque et de protection*

La liste des articles repérés décrivant les principaux facteurs de risque et de protection face à l'adversité chez l'athlète est fournie en Appendice A et l'inventaire de ces facteurs est exposé au Tableau 1.1. Les prochains paragraphes décrivent plus en détail ces facteurs ayant fait l'objet d'un plus grand nombre d'études publiées. Les principaux facteurs de risque chez les athlètes relèvent de stress organisationnels, individuels et de performance. Selon Fletcher et Sarkar (2012), les *stress organisationnels* sont liés au cadre sportif, les *stress individuels et familiaux/sociaux* émanent de l'athlète et ses relations avec les autres (blessures passées, conflits avec les autres, etc.) et les *stress de performance* dépendent des succès ou échecs sportifs.

Quant aux facteurs de protection, la **force mentale** se décrit comme « un avantage psychologique inné ou acquis qui permet à l'individu de bien gérer les différentes demandes liées aux sports pratiqués et d'être plus constant dans le maintien de sa détermination lors de moments de pression » (Turgeon et Halliwell, 2011). Pour la question d'un **environnement stable**, ceci suppose que l'athlète reçoive un soutien social de l'entourage et vive dans un milieu propice à une « stabilité », notamment politique, économique et sociale (Gally et Vealey, 2008).

Par ailleurs, la **culture du sport bien ancrée** et la **discipline** font référence à la capacité de l'athlète à diriger son attention dans la pleine pratique de son sport (Gucciardi et al., 2011; Hosseini et Besharat, 2010; Machida et al., 2013; Morgan et al., 2013; Sarkar et Fletcher, 2013; Turner et Barker, 2013). Ces caractéristiques peuvent être remarquées lorsque le sportif est pleinement investi dans la pratique et le développement de son sport. Finalement, un athlète de haut niveau présentant une « **personnalité active éveillée** » serait plus rapide à s'adapter face à l'adversité notamment parce qu'il aurait une **capacité de planifier son futur** sportif et personnel (son temps et ses buts) afin que ses différents objectifs sportifs soient réalisables malgré des circonstances hostiles (Rutter, 2015).

Tableau 1.1 Principaux facteurs de risque et de protection chez l'athlète de haut niveau

<b>Facteurs de risque</b>	<b>Facteurs de protection</b>
Stress organisationnel	Force mentale
Stress individuel, familial et social	Environnement stable
Stress de performance	Culture du sport bien ancrée
	Discipline
	Personnalité active et éveillée
	Capacité de planifier le futur

### *Modèle théorique de Galli et Vealey*

Ce modèle théorique publié en 2008 est sans doute un incontournable pour cette étude. Selon les auteurs, le concept de résilience est présenté comme une *caractéristique personnelle* aboutissant à une adaptation constructive en situation adverse (Luthar et Cicchetti, 2000). Plus spécifiquement, ces auteurs examinent les liens entre la résilience, les caractéristiques personnelles de l'athlète et l'environnement dans lequel il évolue. Leur modèle permet d'explorer la perception et l'expérience de la résilience auprès d'un athlète de haut niveau ayant vécu un ou plusieurs événements adverses au cours de sa carrière sportive.

Dans ce modèle, cinq composantes sont mises de l'avant : l'adversité, l'agitation, les influences socioculturelles, les ressources personnelles et les résultats positifs. Comme il est possible de le constater à la Figure 1.3, une particularité du modèle repose sur le processus d'agitation qui est sous-jacent à des ressources individuelles ainsi que socioculturelles. Ainsi, on peut dire que l'athlète est en mesure ou non, de passer à travers cette période en fonction de ses ressources. Et que, les résultats qui s'en suivent peuvent étayer son potentiel sportif tout en bonifiant ses ressources. La période d'agitation est donc décrite comme l'élément principal du processus de résilience chez l'athlète de haut niveau. Ainsi, lorsque l'adversité suit un parcours d'agitation entrecroisé par des influences multiples, il est possible de croire à l'acquisition de ressources de résilience suivant un événement adverse.

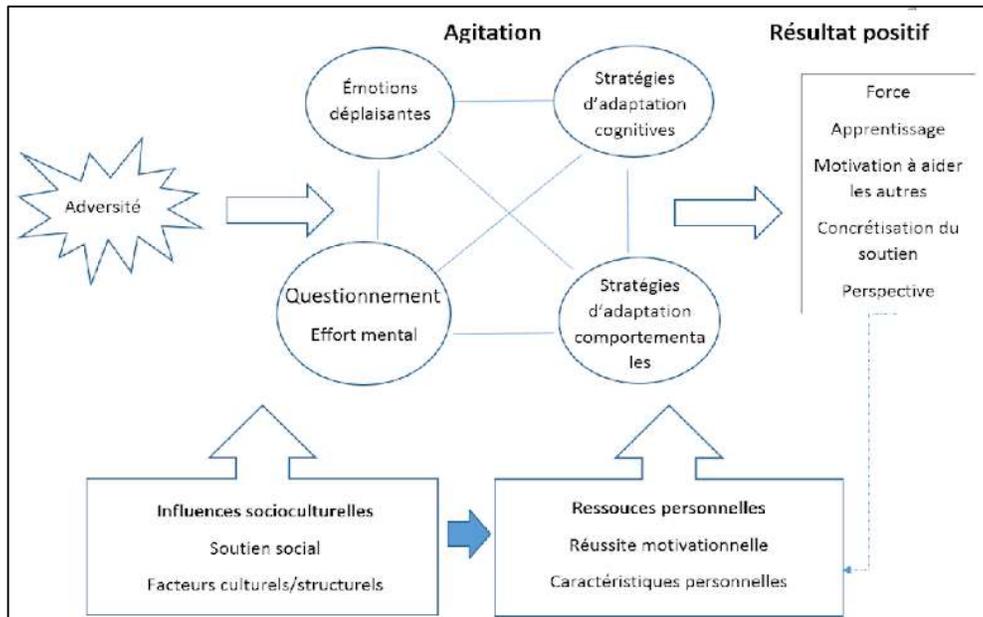


Figure 1.3 Modèle sportif de résilience – Galli et Vealey, 2008

Or, le concept d’adversité exposé dans ce modèle est peu élaboré, ce qui peut porter à confusion. Afin de pallier cette lacune, cet essai retient la définition succincte de l’adversité de Fletcher et Sarkar (2013) à savoir qu’un événement adverse est présent lorsque l’athlète doit opérer des ajustements face à des circonstances de la vie qui sont associées à un contexte négatif. Ainsi, lorsque le processus d’homéostasie de la personne est compromis, c’est-à-dire lorsqu’elle n’arrive plus à conserver son état d’équilibre en fonction des conditions extérieures.

*Modèle théorique de Fletcher et Sarkar.*

Un deuxième modèle de résilience chez l’athlète est identifié dans les écrits scientifiques, à savoir celui de Fletcher et Sarkar (2012). Dans leur étude, ces auteurs conceptualisent la résilience comme *un processus dynamique* positif face à l’adversité (Luthar et al., 2000). Cet autre modèle rend compte d’une analyse fine de la résilience chez l’athlète de haut niveau (voir Figure 1.4). Il se distingue du précédent modèle par deux aspects principaux. Selon ces auteurs, l’athlète résilient perçoit l’adversité comme un défi positif et fait une rétrospection de ses pensées qui l’aident à se

dépasser. Ce modèle de la résilience sportive comprend à la fois des facteurs de stress, des facteurs de protection, des réponses facilitantes et des réponses de performance. De plus, les auteurs regroupent sous le concept de métacognition le processus au centre du schéma. Selon eux, ce projet opère de trois façons. D'abord, la métacognition peut être une manière de garder en tête les actions à faire pour atteindre ses objectifs malgré l'adversité. Puis, la métacognition peut servir à développer des stratégies psychologiques (imagerie mentale, restructuration cognitive) afin d'adresser les pensées dérangeantes. Enfin, la métacognition peut permettre de concevoir les difficultés vécues comme faisant partie intégrante du sport et ainsi diminuer la charge cognitive et émotionnelle reliée. Ce modèle permet ainsi de mieux comprendre l'apparition d'un processus de résilience selon les facteurs de protection et surtout, en contexte de performance sportive.

Ces deux modèles font référence à l'athlète de haut niveau. Malheureusement, aucun de ces auteurs ne propose une définition de l'athlète de haut niveau. Pour cette raison, cet essai retient la terminologie de Swann et ses collègues (2015). Ces chercheurs ont suggéré suite à une méta-analyse de 91 articles que celui-ci peut se définir à partir de six caractéristiques. Il doit : (1) participer à des compétitions nationales et internationales, (2) présenter un nombre élevé d'années d'expérience dans son domaine sportif, (3) détenir un titre d'athlète professionnel, (4) consacrer une partie importante de son quotidien à la pratique d'un sport, (5) pratiquer un sport relevant d'une fédération reconnue, et (6) bénéficier d'une bourse d'excellence relevant d'une fédération. Pour l'Institut National du Sport au Canada (2021), l'athlète de haut niveau se définit comme « toute personne qui s'implique de manière intense dans son sport, qui jouit d'une réputation nationale et internationale et qui est financée par le ministère des Sports de son pays ». Cette définition est celle qui est retenue pour cette étude.

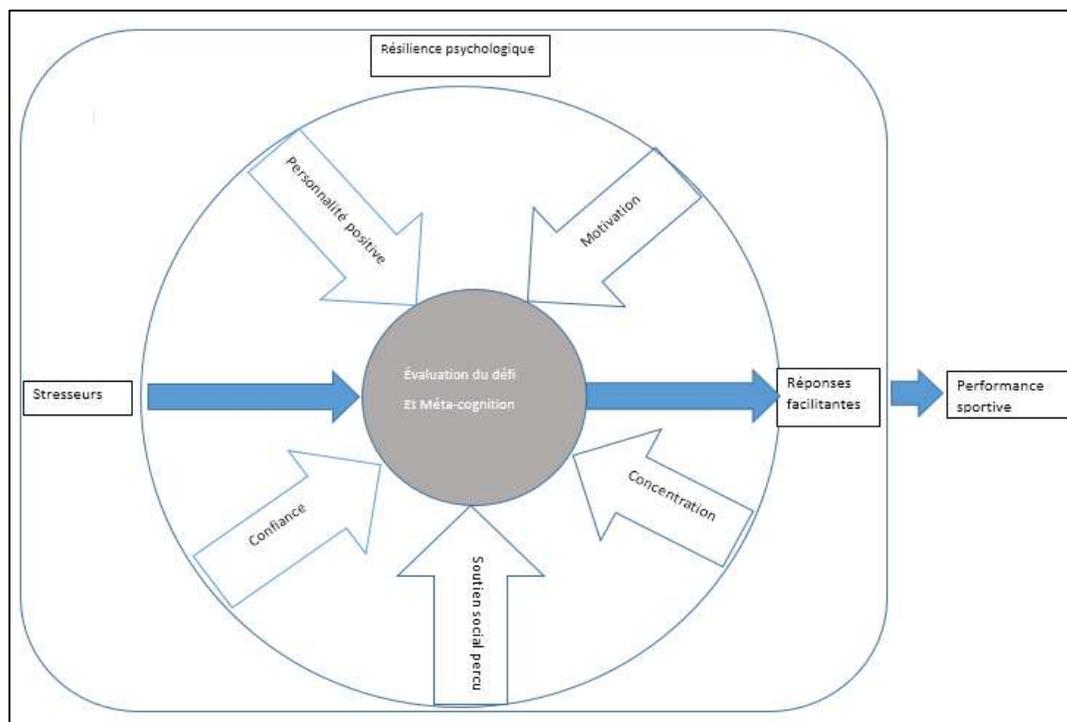


Figure 1.4 Modèle sportif de résilience – Fletcher et Sarkar, 2012

### 1.1.1.3 La résilience en psychologie du comportement

Cette recherche vise une meilleure compréhension de la résilience chez une sportive olympienne selon l'approche comportementale et cognitive. Partant du paradigme d'apprentissage, la résilience se définit comme la capacité de rebondir suite à un événement adverse. Ainsi, il s'agit de la mise en place de ressources adaptatives acquises et circonscrites à une épreuve de vie (Iacoviello et Charney, 2018). Pour les praticiens-chercheurs d'orientation comportementale et cognitive, la résilience est relative aux apprentissages qu'une personne acquiert avant, pendant et après un événement adverse pour s'adapter. Ces ressources adaptatives sont d'ordre biologique, cognitif, émotif et comportemental. C'est d'ailleurs à partir de ces composantes que les tenants de l'approche proposent le modèle de la causalité circulaire (voir Figure 1.5). Si l'on change un des éléments, on change le tout, puisque la causalité circulaire vise à décrire une relation où deux éléments se causent mutuellement de manière récursive. Cela signifie que chaque élément est à la fois la cause et l'effet de l'autre.

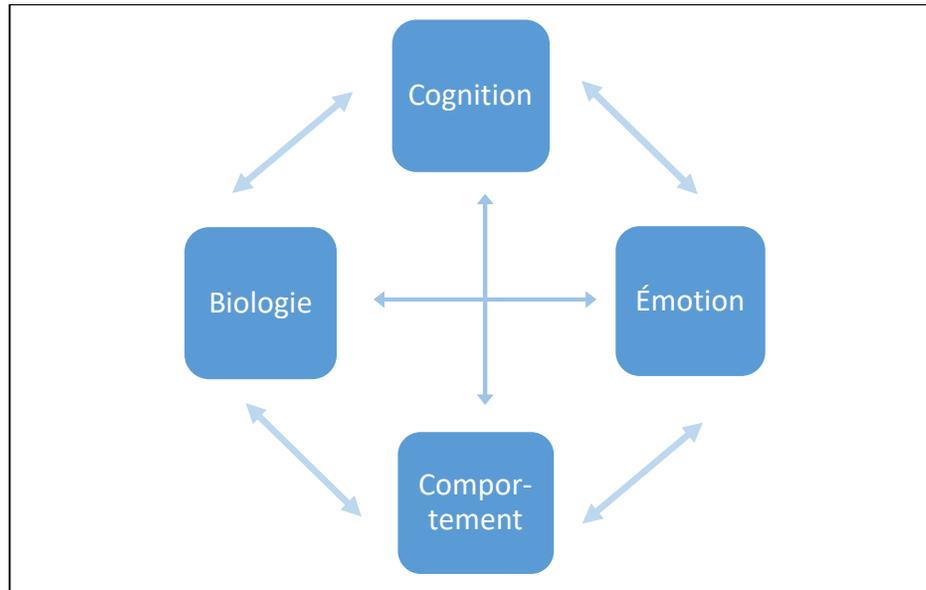


Figure 1.5 Modèle de la causalité circulaire – Fontaine et Fontaine, 2006

La grille de résilience de Meichenbaum (2012) va dans cette direction quant à la définition proposée du phénomène à l'étude. En effet, ce chercheur offre une grille de référence quant à l'évaluation des ressources de résilience d'un individu. Cette grille est une référence indispensable dans le domaine tout en faisant l'illustration de la causalité circulaire (Meichenbaum, 2017). Cet apport pratique est élaboré ci-dessous.

#### *Modèle théorique Meichenbaum*

Meichenbaum (2012) considère la résilience comme la capacité d'un individu à s'adapter avec succès à l'adversité. Dans son livre *Roadmap to Resilience*, cet auteur explique comment la résilience est multidimensionnelle. Pour ce dernier, lorsqu'un individu est résilient, il présenterait des capacités à s'ajuster avec succès aux expériences adverses en « rebondissant ». Selon lui, la résilience supposerait la capacité de négocier l'adversité, d'être flexible, d'être endurant face au malheur et de maintenir une santé globale à la suite d'une dure épreuve.

L'auteur conçoit aussi le phénomène de la résilience à partir de six dimensions: physique, interpersonnelle, émotionnelle, cognitive, comportementale et spirituelle (Meichenbaum, 2012). Ainsi, la *dimension physique* réfère à l'engagement d'un individu dans des activités physiques. La *dimension interpersonnelle* renvoie à la capacité d'un individu de demeurer engagé dans des relations sociales positives. Quant à la *dimension émotionnelle*, elle désigne les ressources d'un individu à mettre de l'avant des émotions positives, à avoir la capacité de se réguler émotionnellement et de transformer ses affects négatifs à travers des comportements positifs. La *dimension cognitive* porte sur la capacité d'un individu à faire appel à de la flexibilité et agilité psychologique. Dans cette dimension, on retrouve aussi les capacités à cerner les pièges des pensées négatives et à résoudre des problèmes. La *dimension comportementale* consiste en la capacité de réagir promptement et de manière souple au changement tout en misant sur des comportements adaptés. Enfin la *dimension spirituelle* se centre sur la recherche du sens de la vie par des pensées ou des comportements.

Pour Meichenbaum (2012), un individu résilient peut réactiver de façon malléable certaines dimensions vis-à-vis les événements malheureux. Ainsi, chacune des dimensions proposées n'a pas l'obligation d'être présente pour développer une résilience face à l'adversité. En effet, l'apparition d'une circonstance adverse peut activer quelques-unes des dimensions et un événement adverse subséquent peut en activer d'autres.

Bref, selon lui, l'évaluation de la résilience passerait par une centaine d'indicateurs attribués à différentes dimensions. À cet effet, l'auteur a développé une grille comprenant diverses dimensions de la résilience. Cette grille porte ainsi un regard multidimensionnel sur la résilience. En 2017, Lépine et Labelle ont traduit et adapté pour le contexte canadien cette grille en langue française et anglaise. Plus encore, ils ont ajouté à cette grille une septième dimension, la *dimension sportive* relevant des facteurs de protection identifiés dans les écrits scientifiques chez l'athlète de haut niveau (voir Tableau 1) et une mesure estimant la nature de l'événement adverse (voir Appendice B). Notons que pour réaliser cette tâche de traduction, ils ont utilisé la méthode du comité de pairs basée sur un consensus.

## *Analyse fonctionnelle et ligne de temps*

Par ailleurs, dans une perspective comportementale et cognitive, la résilience peut être étudiée à partir d'une analyse fonctionnelle et d'une ligne de temps. Pour Cottraux (2004) et Labelle (2015), l'analyse fonctionnelle permet de générer des hypothèses quant aux facteurs de déclenchement et de maintien d'un comportement observé comme présenté à la figure 1.6. Plus particulièrement, il est question de donner un sens au contenu analysé selon deux dimensions : diachronique et synchronique (Cottraux, 2020). La dimension diachronique évalue l'histoire du comportement, c'est-à-dire le récit narratif développemental de la personne. La dimension synchronique évalue un comportement.

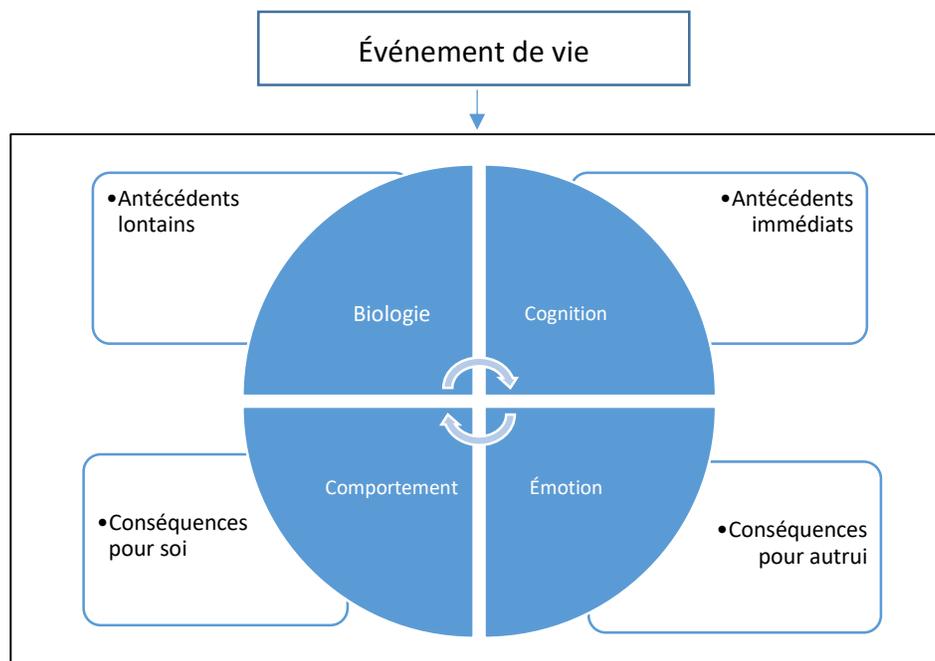


Figure 1.6 Modèle de l'analyse fonctionnelle – Labelle, 2015

Dans « l'ici et le maintenant » selon le contexte donné. L'interaction des deux dimensions permet de définir et de comprendre le fonctionnement d'un comportement particulier de manière empirique. Aussi, Labelle (2015) croise les données diachroniques de l'analyse fonctionnelle avec les données obtenues d'une ligne de temps afin de présenter une synthèse graphique des événements vécus qui servent de canevas au déroulement du récit (voir figure 1.7). Celle-ci permet de relier les marqueurs de vie significatifs (positif et négatif) d'une personne dans un temps donné.

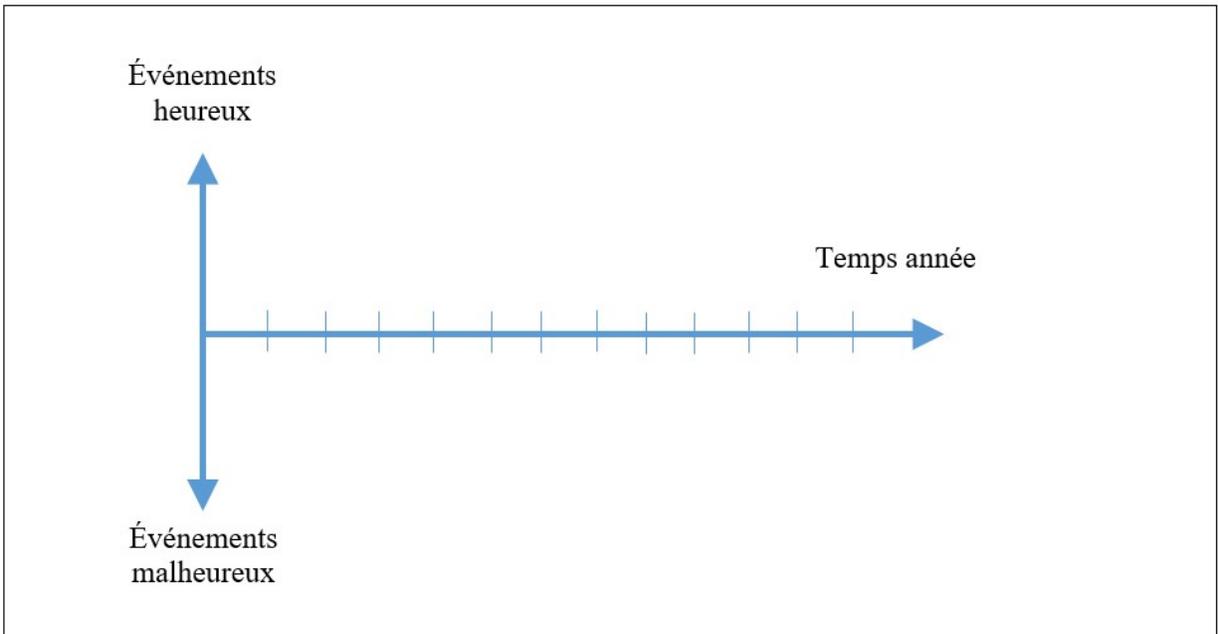


Figure 1.7 Modèle de la ligne du temps – Labelle 2015

### 1.1.2 Genèse et legs de la résilience chez Mélanie, championne olympienne

Mélanie est née dans une famille canadienne de revenu moyen. Dès son jeune âge, elle présente un talent exceptionnel pour le ski acrobatique. Elle pratique ce sport dès l'âge de trois ans et démontre une motivation à s'améliorer au quotidien. Mélanie démontre aussi une certaine force psychologique pour la compétition. Ses parents l'inscrivent ainsi dans une équipe locale où elle pratique un entraînement rigoureux. À quatre ans, elle remporte sa première compétition. Dès ce moment, elle rêve de gagner d'autres compétitions. Un an plus tard, elle termine 7<sup>e</sup> à cette même compétition. Malgré son chagrin, elle jure de ne plus terminer à ce rang. À huit ans, en regardant les Jeux olympiques d'hiver, une athlète de son sport la captive. Rapidement, elle souhaite devenir la meilleure comme cette idole, une championne olympienne. À partir de ce moment, Mélanie apporte de grands changements dans la manière de pratiquer son sport. Elle y met beaucoup d'intensité et de persévérance. Par sa détermination, le soutien de sa mère et sa discipline exemplaire, elle parvient à se distinguer dans toutes les catégories de sa région. C'est ainsi qu'à 11 ans, elle vit un événement marquant dans sa vie, elle termine au 1<sup>er</sup> rang aux Jeux du Québec

face à des athlètes de 16 ans. En fait, elle effectue une figure perçue comme quasi impossible à exécuter pour son jeune âge. Au fil du temps, elle accumule plusieurs victoires dans les compétitions provinciales. À 12 ans, Mélanie fait face au départ de son entraîneuse. À ce moment, Mélanie ne semble pas ébranlée par cet événement et tente plutôt de poursuivre la cadence de ses entraînements. Sa mère qui joue un rôle très important dans l'atteinte de ses objectifs de performance et d'excellence agira comme soutien affectif en l'aidant à se trouver une nouvelle entraîneuse. Cette situation mène à un premier bris d'alliance entre elle et une entraîneuse.

À 14 ans, Mélanie et sa deuxième entraîneuse déménagent pour pouvoir profiter des installations sportives en région métropolitaine. Ce changement lui permet de bénéficier d'équipements olympiques importants pour son développement et son rêve sportif. Rapidement, la fédération de son sport souligne son talent, sa discipline et ses résultats impressionnants. Cette association lui offre la possibilité de participer à des compétitions de niveau international. C'est un exploit pour une jeune athlète de 14 ans. Mélanie en est consciente. Elle redouble d'efforts à l'entraînement pour montrer que sa place à l'international est bel et bien justifiée. À 16 ans, les sorties entre amis sont rares et les occasions pour s'amuser le sont tout autant. Mélanie rapporte que l'intensité des entraînements ainsi que le surentraînement mènent à une fracture du tibia. Cette blessure l'oblige à cesser la pratique de son sport durant plus de huit mois. Pour une athlète de haut niveau, il s'agit d'un événement tragique. Mélanie va cependant profiter de cette période pour prendre soin d'elle, ce qui lui permet de récupérer promptement et revenir plus forte. À partir de ce moment, Mélanie remporte des victoires annuelles en laissant graduellement de côté sa performance scolaire. Elle se distingue et passe de la catégorie junior à celle sénior. Il s'agit d'un autre exploit pour une jeune athlète de son âge. À 17 ans, son vif désir de vaincre et de se qualifier pour les olympiques est plus intense que jamais, créant même quelques discordes avec son entraîneuse. En effet, Mélanie s'obstine au quotidien à trop se pousser. Ces mêmes différends vont aboutir à un désistement de son entraîneuse. Mélanie rapportera à ce moment se sentir rejetée et quelque peu confuse à l'aube des Jeux olympiques de Turin en 2006. Il s'agissait pour elle d'un autre événement adverse marquant. Malgré l'aide de sa mère lors cette période, Mélanie réalise l'importance de cette entraîneuse dans son cheminement.

Après plusieurs discussions et des ajustements de la part de Mélanie, sa première entraîneuse revient travailler avec elle. À 18 ans, Mélanie participe aux Jeux olympiques de Turin. Il s'agit d'un point tournant dans sa carrière : elle se classe en 4<sup>e</sup> place et comprend mieux la dynamique pour gagner une médaille aux prochains Jeux olympiques. Cette participation représente un autre événement positif marquant pour elle. Il s'ensuit quatre années d'acharnement, de sacrifices et d'entraînement intensif. Ces efforts sont profitables puisqu'entre l'âge de 18 et 22 ans, Mélanie remporte des médailles d'or aux différents championnats canadiens et mondiaux. À 24 ans, les Jeux olympiques de Vancouver arrivent enfin. Mélanie se sent prête. Malheureusement, un événement majeur survient. Sa mère décède seulement deux jours avant sa compétition sportive. Mélanie est anéantie. En dépit de ce drame, elle décide de poursuivre l'aventure olympienne. C'était le rêve mère-fille depuis une décennie. Malgré tout, elle présente une détermination hors du commun et dit « vouloir réaliser l'épreuve de sa vie ». Mélanie remportera une médaille de bronze aux Jeux olympiques de Vancouver. Cette réussite représente pour elle tous les sacrifices et les efforts qu'elle et sa mère ont faits ensemble pour y parvenir. Évidemment, elle reconnaît aussi les apports de son père, de son conjoint, de son entraîneuse, de la psychologue du comité olympien canadien et de l'équipe sportive canadienne. Il reste que sa plus grande complice durant toutes ces années est sa mère qui lui a permis de cultiver des caractéristiques de combativité, persévérance et détermination. Suite à ces Jeux olympiques, Mélanie perçoit un grand vide et une grande fatigue. Elle n'a été capable de visionner ses deux performances à cette occasion que plusieurs mois plus tard compte tenu de la charge émotionnelle associée à cet événement. Quelques mois plus tard, elle décide de mettre fin à sa carrière sportive afin de se consacrer à un autre rêve : poursuivre des études universitaires dans un domaine contingenté. Elle mène à bien cet autre projet et œuvre maintenant dans cette discipline. Elle rapporte devoir cette rigueur et cette combativité à sa mère qui encore aujourd'hui agit comme un « modèle pour les femmes ». La prochaine partie permettra de mieux expliquer ce qui est dans ce récit de vie, un riche exemple de résilience.

## 1.2 Objectifs et questions de recherche

Dans la présente recherche, la définition de la résilience selon Fletcher et Sarkar (2014) est retenue. La résilience est « un processus devant lequel un athlète met en place des ressources afin d'assurer

un développement adapté vis-à-vis l'adversité rencontrée ». Celle-ci fut sélectionnée puisqu'elle s'harmonise bien avec la nature de la présente recherche.

Cette étude vise à mieux comprendre les déterminants résilients chez une athlète olympienne en procédant à une étude de cas unique avec deux niveaux d'analyse (chapitres de livre et rubriques de journaux). Trois questions de recherche sont posées : Quelles ont été les *ressources de résilience* de cette athlète face aux événements adverses? Quel a été son *parcours de résilience* lorsque les épreuves se sont présentées? Et, peut-on parler d'un *vecteur de résilience dans la vie de celle-ci*? Au final, les résultats de cette étude permettront de cerner les déterminants de la résilience en psychologie du sport chez une athlète de haut niveau. Elle permettra aussi de mettre au point trois grilles pratiques en français et en anglais dans le domaine.

## CHAPITRE II - MÉTHODE

### 2.1 Devis de recherche et participante

Cette recherche porte sur une étude de cas unique avec deux niveaux d'analyse imbriqués (chapitres de livre et rubriques de journaux) portant sur le récit de vie d'une athlète olympienne ayant fait face à des événements adverses au cours de la pratique de son sport. La validité et la fidélité des résultats reposent sur la cohérence de la structure des relations entre les composantes d'un cas ainsi que sur la cohérence des variations de ces relations dans le temps. Ainsi, ce qui caractérise le présent devis est la profondeur de l'analyse du cas et non du nombre des unités d'analyse étudiées (Contandriopolos, 1990).

### 2.2 Instruments de mesure

Le premier outil employé est la *Grille d'adversité et de résilience*. Cet outil permet de décrire chaque événement adverse et d'en estimer la gravité, tout en identifiant les sept dimensions des facteurs de protection, à savoir ceux liés aux aspects physiques, interpersonnels, émotionnels, cognitifs, comportementaux, spirituels et sportifs. Cet instrument développé par Lépine et Labelle (2017) s'inspire des travaux de ceux de Brown et Harris (1989) et de Meichenbaum (2012). Aux termes de la cotation, l'évaluateur peut identifier les ressources de résilience de la personne (avant, pendant et après l'événement malheureux) et quantifier chaque événement adverse en fonction de sa durée, de sa fréquence, de sa sévérité et de son impact sur la personne. Enfin, une évaluation subjective de l'événement adverse est effectuée selon qu'il s'agit soit d'un événement majeur aigu, d'un événement majeur chronique, d'un événement mineur aigu ou d'un événement mineur chronique. Dans la présente recherche, l'évaluation se fait sur les ressources avant et pendant l'adversité. La fidélité interjuges référant au degré de relation qui existe entre la cotation des trois évaluateurs, en occurrence ici la chercheuse, son directeur et un étudiant au doctorat, est élevée avec un consensus de plus de 90 %. Cette grille est présentée en Appendice B.

Le deuxième instrument utilisé est la *Grille de ligne du temps*. Cet outil élaboré par Lépine et Labelle (2017) s'inspire des notes de cours de Labelle (2015), de Jourdan-Ionescu (2006) et de Gherghel et Saint-Jacques (2015). Elle permet de relier l'histoire personnelle et interpersonnelle de la personne selon les événements significatifs positifs et négatifs de sa vie. Dans la présente étude, une section sur le vécu sportif a été ajoutée (Voir Appendice C). Selon Gherghel et Saint-Jacques (2015) divers thèmes peuvent être enchevêtrés lors des analyses des événements significatifs. Ces cinq concepts provenant de ceux-ci ont été retenus dans la grille et sont présentés ci-dessous. Notons qu'un degré d'accord interjuges se situant au-dessus de 85 % est obtenu entre les trois évaluateurs lors de l'évaluation des événements marquants de l'athlète.

- Le parcours de vie comme une *séquence d'événements* qui se déroule en fonction des groupes d'âge et qui est socialement défini et ordonné dans le temps et le contexte historique. Il s'agit de l'histoire personnelle.
- La trajectoire de vie comme des *séquences de rôles et d'expériences* qui sont définis ou délimités par des transitions caractérisées comme des périodes d'instabilité. Il s'agit du développement individuel influencé et structuré par la dynamique sociale qui l'entoure.
- La transition de vie comme le *changement d'un stade ou d'une situation à l'autre*, d'une période à l'autre, d'un statut ou rôle à l'autre. Il s'agit d'une courte période entre des stades consécutifs ou encore des changements accélérés.
- Le stade ou étape de vie comme *la durée ou la période entre les transitions*. Il se caractérise principalement par la stabilité des comportements, des rôles et des statuts. Il s'agit d'une période définie par sa stabilité fonctionnelle.
- Les points tournants de vie comme *des événements, des transitions ou des contextes* qui déclenchent un changement considéré comme substantiel dans le cheminement individuel (de nature subjective ou objective). Il s'agit de toutes les discontinuités du parcours.

Le troisième instrument de mesure est la *Grille d'analyse fonctionnelle*. Cet outil mis au point par Lépine et Labelle (2017) s'inspire des notes de cours de Labelle (2015) et de Fontaine et Ylief (1981). Cette dernière permet dans la présente recherche de saisir les interactions entre les déterminants de résiliences et les variables susceptibles de l'expliquer. Plus spécifiquement, elle vise à appréhender la singularité de l'athlète, de décrire les aspects de son fonctionnement et d'en identifier les déterminants externes et internes, actuels (la synchronie) et historiques (la diachronie)

de son vécu (voir Appendice D). La concordance entre les trois évaluateurs pour cette grille est de plus de 80 %.

### 2.3 Procédures de recherche

Cette recherche adopte les normes scientifiques de l'étude de cas selon la méthode de Gagnon (2012). Les paragraphes qui suivent résument le travail effectué selon ce protocole et cet essai doctoral.

*Pertinence de l'étude.* Cette recherche se prête bien à une étude de cas unique puisqu'elle cherche à examiner un phénomène complexe, soit la résilience personnelle, sociale et sportive en situation de compétition de haut niveau. Pour ce faire, la méthode inductive et interprétative permettra de mieux comprendre la résilience d'une athlète olympienne entre les années 1995 et 2012 à partir d'analyses approfondies de son vécu. Notons que la démarche employée ici est de nature « qualitative et constructiviste » où la chercheuse s'oriente non pas vers la vérification d'une hypothèse, mais vers la formulation de questions de recherche relatives à un sujet complexe (Aubien-Auger et al., 2008).

*Véracité des résultats.* Pour s'assurer que les résultats sont fidèles et valides, certains contrôles ont été effectués tout au long de la recherche. Sur le plan de la fiabilité, la chercheuse a d'abord effectué une recherche automatisée dans la banque de données de la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) entre les années 2004 et 2015, période couvrant les années sportives de l'athlète. Le « nom complet » de l'athlète ainsi que le terme « biographie » sont les mots-clés qui ont été utilisés. Avec l'accord de l'athlète, un recueil biographique a été sélectionné comme principal outil d'analyse. En outre, une autre recherche à travers les rubriques de journaux sur la plateforme de la BAnQ a été effectuée. Soixante articles ont été identifiés à partir du nom de l'athlète ainsi que des événements marquants de sa carrière sportive et personnelle. De ceux-ci, 14 articles ont été sélectionnés en fonction de l'intérêt porté à son parcours sportif et personnel. Notons que le principe de saturation empirique ainsi que l'accord entre la chercheuse, son directeur et l'athlète permettent d'affirmer qu'aucun autre ouvrage ou article n'était pertinent pour l'objet de cet essai doctoral. Il est donc attendu que les informations recueillies dans les 12 chapitres de

la biographie et les 14 rubriques de journaux étaient suffisantes à l'atteinte d'un degré satisfaisant de saturation empirique. Ce même principe d'accord a été mis de l'avant lors du traitement des données et de l'interprétation de celles-ci. Ensuite, la chercheuse, ainsi que son directeur, ont fait un travail indépendant d'interprétation des données afin d'éviter le plus possible des biais de perception. Dans les cas où des points de vue divergeaient, des discussions et un retour aux données brutes servaient à assurer une fiabilité interne de ce qui était retenu. Une fois ce travail de corroboration fait, une autre doctorante en psychologie a fait le travail d'interprétation des données de son côté.

Sur le plan de la validité, une analyse de la chercheuse a été menée dans le but d'éviter les erreurs de perception provenant de sa propre expérience. En fait, elle s'est efforcée de reconnaître ses préconceptions à l'égard du phénomène étudié et a mis sur papier ses présuppositions au fur et à mesure du processus de recherche. Ces notes réflexives ont été examinées par son directeur. À noter qu'un va-et-vient entre les propositions d'interprétations était fait. Pendant cette étape, il a été possible d'énumérer les similarités et les différences entre tous les modèles théoriques choisis comme balises conceptuelles. Quant à elle, la littérature a permis de raffiner les intuitions et mettre de l'avant d'autres propositions d'interprétation. Enfin, notons que les interprétations effectuées dans la présente étude sont basées sur des données réelles pouvant être transposées, quoique contrastées éventuellement avec d'autres cas d'athlètes de haut niveau.

*Cadre de la recherche.* L'objet d'étude a été délimité selon son objectif général et les trois questions formulées : (1) Quelles ont été les *ressources de résilience* de cette athlète face aux événements adverses? (2) Quel a été son *parcours de résilience* lorsque les épreuves se sont présentées? (3) Et, peut-on parler d'un *vecteur de résilience dans la vie de celle-ci*? Pour rappel, les résultats de cette étude permettent de cerner les déterminants de la résilience en psychologie sportive chez une athlète de haut niveau. Ces questions permettent aussi d'encadrer certaines caractéristiques résilientes et un cheminement résilient d'une championne olympienne. C'est dans ce contexte qu'une recension des écrits scientifiques a été effectuée. Cette autre étape a permis à la chercheuse de cerner le sens de la résilience en psychologie générale, pour ensuite le conceptualiser en contexte de psychologie sportive, pour enfin le concevoir en psychologie comportementale. Ce travail a mené à identifier deux modèles sur la résilience en contexte général

(Pourtois et ses collègues, 2012; Richardson, 2002) et deux modèles sur la résilience en contexte sportif (Fletcher et Sarkar, 2012; Galli et Vealy 2008).

*Collecte des données.* Les 12 chapitres de livre et les 14 rubriques de journaux ont été lus et annotés selon les trois grilles. Les passages clés ont été identifiés en unités de sens afin de permettre la création de schémas de codage et de permettre le traitement des données. Puis, une codification décrivant trois événements adverses de l'athlète a été effectuée. Ces événements de la vie permettent de faire parler les données recueillies et de formuler une compréhension exhaustive du phénomène de la résilience. L'examen de ces données est basé sur les variables de Gherghel et Saint-Jacques (2015) présentées plus haut.

#### 2.4 Analyses des données

Dans un premier temps, les données ont été triées, segmentées et organisées. Notons que les analyses se sont terminées après une saturation empirique des informations (Poupart et al. 1997). Pour ces auteurs, une saturation est atteinte lorsque les derniers documents lus par le chercheur n'apportent plus suffisamment de nouvelles informations pour justifier la poursuite de la recherche. Notons aussi qu'une triangulation théorique a été effectuée. Quatre modèles ont été retenus pour comprendre les données : le modèle de Pourtois et ses collègues (2012) sur le processus général de la résilience, le modèle de Richardson (2002) sur le processus dynamique et longitudinal de la résilience, le modèle de Galli et Vealey (2008) sur les déterminants externes et internes de la résilience chez l'athlète et le modèle de Fletcher et Sarkar (2012) sur les facteurs de protection chez l'athlète.

Dans un deuxième temps, trois types d'analyses ont été réalisés : une analyse transversale des données à partir de la *Grille d'adversité et de résilience*, une analyse longitudinale à l'aide de la *Grille de ligne du temps*, et une analyse synthétique au moyen de la *Grille d'analyse fonctionnelle*.

## 2.5 Considérations éthiques

Diverses mesures ont été prises afin que l'étude soit menée dans le respect des règles éthiques. D'abord, l'athlète retenue a été rencontrée afin de lui présenter la teneur de la recherche et de lui expliquer le rôle de son histoire dans celle-ci. Un formulaire de consentement a été signé par cette dernière pour l'utilisation et l'analyse des données recueillies (voir Appendice E). Ensuite la confidentialité est préservée afin de diminuer le risque de méfaits à l'égard de l'athlète, c'est-à-dire que le contenu de cette étude soit utilisé à des fins médiatiques ou hors contexte. À cet effet, les rubriques de journaux ainsi que les chapitres du livre n'ont pas été inclus dans les références à la fin du document. Enfin, l'étude a reçu l'approbation du comité d'éthique de l'UQAM (voir Appendice F).

## CHAPITRE III - RÉSULTATS

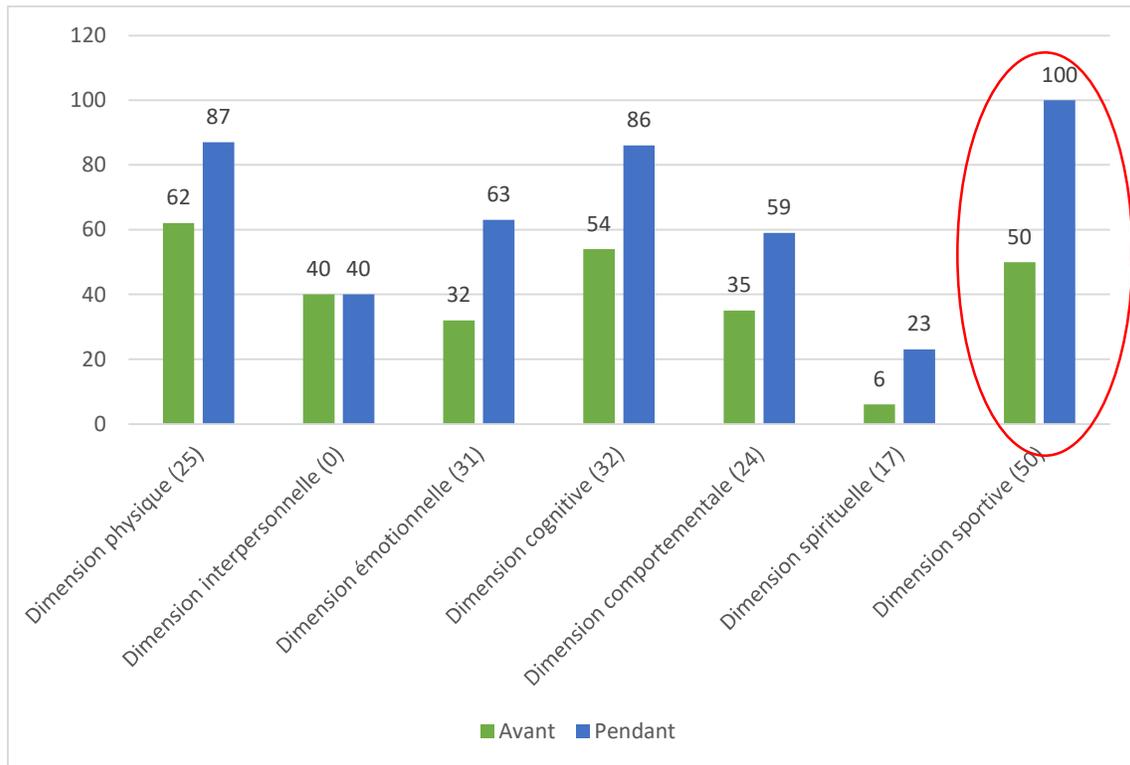
Cette section présente les résultats selon les trois questions de recherche formulées au départ : Quelles ont été les *ressources de résilience* de cette athlète face aux événements adverses? Quel a été son *parcours de résilience* lorsque les épreuves se sont présentées? Et, peut-on parler d'un *vecteur de résilience dans la vie de celle-ci*?

### 3.1 Ressources de résilience

Les résultats au premier événement « Fracture du tibia à 16 ans » montrent qu'il s'agit d'un événement majeur chronique qui a nécessité l'arrêt de son sport pendant huit mois. Cet événement a affecté aux moins deux sphères de sa vie (vie sportive et vie scolaire). Les résultats font voir qu'elle a utilisé des ressources physiques (plus de repos), interpersonnelles (maintien de relations significatives), émotionnelles (meilleure gestion du stress), cognitives (flexibilité plus grande), comportementales (activation tempérée), spirituelles (accentuation de la force morale) et sportives (porte plus d'attention aux lignes directrices de son entourage) pour faire face à cette épreuve de vie.

Le tableau 3.1 illustre en pourcentage les ressources utilisées pour chacune des dimensions. Comme il est possible de le constater, Mélanie semble avoir mis de l'avant de nouvelles ressources pouvant l'aider à surmonter l'événement pour six des sept dimensions. Les ressources interpersonnelles semblent rester les mêmes dans le temps et à l'inverse, les ressources sportives semblent être celles qui ont le plus augmenté dans le temps.

Tableau 3.1 Pourcentage des ressources « Fracture du tibia à 16 ans »



Les nouvelles ressources qui émanent pendant cet événement sont :

### Dimension physique

- Prendre soin de mon corps
- Éviter les comportements dangereux (risque de blessure)

### Dimension interpersonnelle

- Aucune, puisqu'aucune nouvelle ressource physique n'a été appliquée

### Dimension émotionnelle

- Cultiver des émotions positives comme des passe-temps
- Faire la liste et réaliser des activités améliorant mon humeur
- Me donner la permission de vivre et de partager mes émotions avec les autres
- Partager mon histoire de vie et les leçons que j'en tire
- Prendre des moyens spécifiques pour améliorer ma santé émotionnelle
- M'engager dans un mode de pensées positif tout en devenant résistante au stress

### **Dimension cognitive**

- Me fixer des buts atteignables
- Avoir des attentes réalistes
- Être optimiste de manière réaliste
- Donner sens à mes expériences et les partager
- Donner sens à ma souffrance et chercher à surmonter les épreuves
- Apprendre de mes expériences difficiles
- Garder une présence attentive au moment présent

### **Dimension comportementale**

- Chercher une routine incluant des comportements sains
- Garder mon calme sous la pression
- Diviser les tâches complexes en sous-tâches réalisables
- Renégocier mes rôles et mes responsabilités dans la vie
- Utiliser des plans d'action et des plans de secours

### **Dimension spirituelle**

- Utiliser certaines pratiques religieuses ou spirituelles pour m'aider
- Recentrer mon attention sur mes valeurs et mes forces

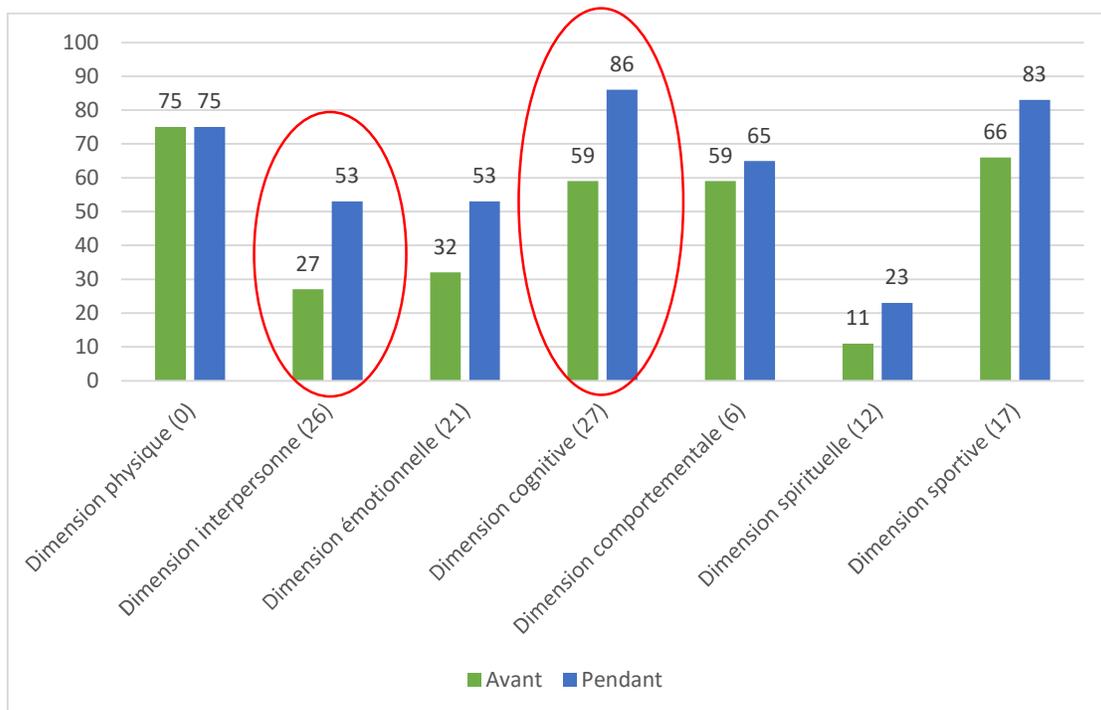
### **Dimension sportive**

- Être plus disciplinée dans la pratique de mon sport

Les résultats au deuxième événement « Désistement de son entraîneuse à 17 ans » indiquent qu'il s'agit d'un événement mineur chronique qui a nécessité des changements dans la sphère sportive pendant plusieurs semaines. Les résultats suggèrent qu'elle a utilisé majoritairement des ressources physiques (poursuite d'une bonne forme physique), interpersonnelles (prise de conscience de l'importance d'un soutien social élargi), émotionnelles (meilleure expression de ses émotions), cognitives (concentration sur le sens à donner à ses difficultés), comportementales (conduites plus bienveillantes), spirituelles (recentrage sur ses valeurs) et sportives (davantage axée sur son bien-être mental et physique) pour faire face à cette épreuve de vie.

Le tableau 3.2 illustre en pourcentage les ressources utilisées pour chacune des dimensions. Comme il est possible de constater, Mélanie semble mettre de l'avant de nouvelles ressources pouvant l'aider à surmonter l'événement pour six des sept dimensions. Les ressources physiques semblent rester les mêmes dans le temps et à l'inverse, les ressources interpersonnelles et cognitives semblent être celles qui sont davantage mises de l'avant.

Tableau 3.2 Pourcentage des ressources « Désistement de son entraîneuse à 17 ans »



Les nouvelles ressources qui émanent pendant de cet événement sont :

### Dimension physique

- Aucune n'a été appliquée, malgré la présence d'un nombre important d'activités physiques.

### Dimension interpersonnelle

- Reconnaître que les événements transforment l'humain et en conséquence m'ont changé
- M'appuyer sur les autres tout en cherchant-acceptant de l'aide
- Utiliser mes compétences de communication et de résolution de problèmes
- Utiliser les ressources de la communauté

### **Dimension émotionnelle**

- Me permettre de partager ma douleur émotionnelle avec ceux en qui j'ai confiance
- Apprécier les bénéfices du dévoilement de soi
- Partager avec mes proches mon histoire de vie et mes expériences de résilience

### **Dimension cognitive**

- Être capable de voir les choses de différentes façons
- Donner sens à mes expériences et les partager
- Donner sens à ma souffrance et chercher à surmonter cette épreuve
- Entretenir une vision positive de moi, des autres et de l'avenir

### **Dimension comportementale**

- Renégocier mes rôles et mes responsabilités dans la vie

### **Dimension spirituelle**

- Être en mesure de visiter un membre de ma communauté pour de l'aide
- Recentrer mon attention sur mes valeurs et mes forces

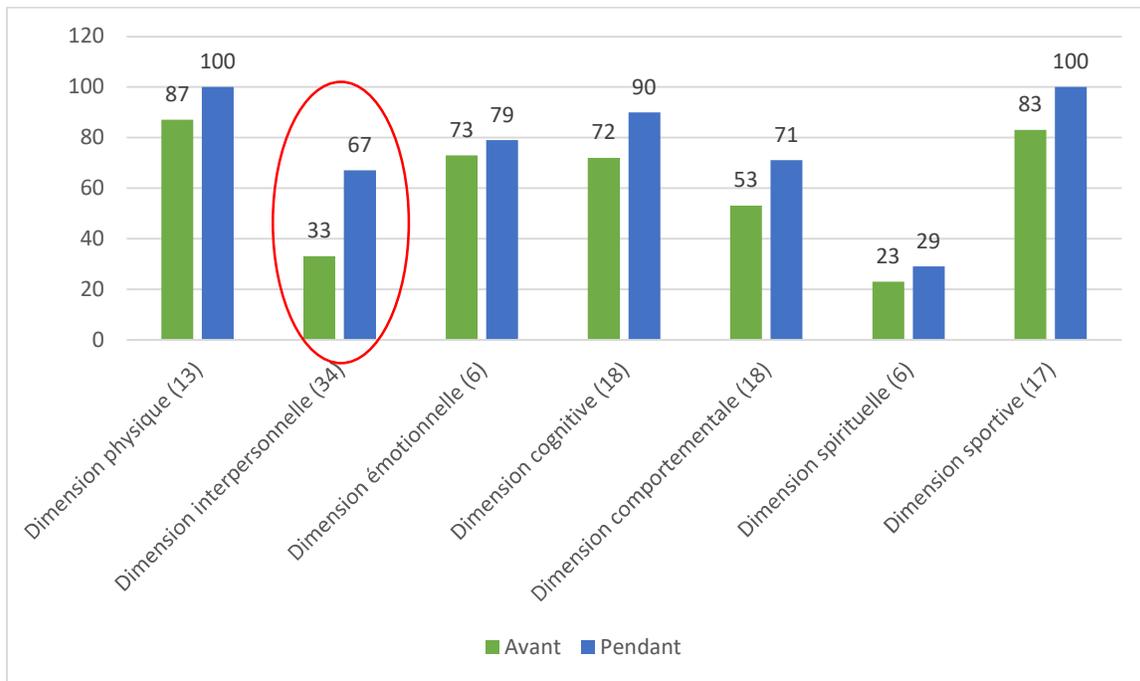
### **Dimension sportive**

- Mettre de l'avant une culture du sport bien ancrée

Les résultats au troisième événement de vie significatif « Décès de sa mère à 24 ans » révèlent qu'il s'agit d'un événement majeur aigu qui a nécessité la présence de multiples ressources et qui a affecté trois sphères de sa vie (vie sportive, vie familiale et vie personnelle). Les résultats montrent qu'elle a utilisé essentiellement des ressources physiques (gestion somatique), interpersonnelles (ouverture à l'aide d'autrui), émotionnelles (partage du deuil et commémoration de sa mère), cognitives (discours bienveillant et combatif), comportementales (dévouement de soi), spirituelles (prise de conscience de la force et de la fragilité de la vie) et sportives (se centre sur le *sentiment du flow-être*, c'est-à-dire garder un état de plénitude au moment de performance sportive) pour faire face à cette épreuve de vie.

Le tableau 3.3 illustre en pourcentage les ressources utilisées pour chacune des dimensions. Comme il est possible de constater, Mélanie semble avoir mis de l'avant de nouvelles ressources pouvant l'aider à surmonter l'événement pour chacune des sept ressources. Les ressources interpersonnelles semblent être celles qui ont le plus augmenté pendant cette période de sa vie.

Tableau 3.3 Pourcentage des ressources « Décès de sa mère à 24 ans »



Les nouvelles ressources qui émanent pendant de cet événement sont :

### Dimension physique

- Autre comportement : à l'écoute de mon corps et de mes besoins physiques

### Dimension interpersonnelle

- Participer à un réseau social
- Surmonter ses barrières de la recherche d'aide
- Me réajuster dans mon rôle familial
- Utiliser mes compétences de communication et de résolution de problèmes
- Faire appel à mes rituels, mes traditions identitaires comme source d'aide

**Dimension émotionnelle**

- Apprécier les bénéfices du dévoilement de soi

**Dimension cognitive**

- M'engager dans des comportements altruistes
- Apprendre de mes expériences difficiles
- Garder une présence attentive au moment présent

**Dimension comportementale**

- Éviter les gens, les endroits et les choses qui me mettent dans l'embarras
- Prendre mes distances des nouvelles négatives provenant des médias

**Dimension spirituelle**

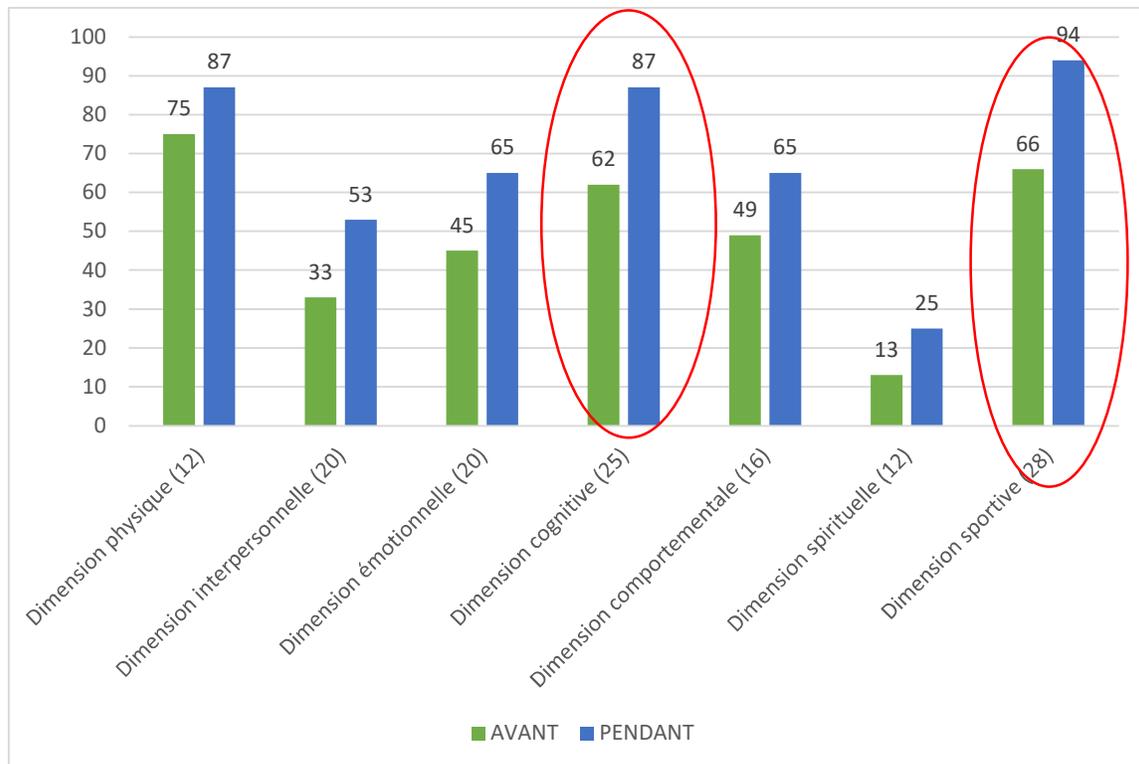
- Reconnaître que la vie est courte en profitant de chaque instant

**Dimension sportive**

- Autre moyen : flow expérientiel

Le tableau 3.4 établit une moyenne des résultats retracés dans les tableaux précédents. Cette moyenne est proposée pour chacune des dimensions pour l'ensemble des événements. Il s'agit de présenter dans le temps l'évolution des ressources. Force est de constater que les ressources augmentent pendant chacun des événements et plus particulièrement les ressources cognitives et sportives.

Tableau 3III.4 Comparaisons des moyennes « Ressources aux trois épreuves de vie »



### 3.2 Parcours de résilience

Partant de l'histoire de vie présenté au chapitre 1, des événements significatifs ont été ciblés. Plus particulièrement, trois événements heureux et trois événements malheureux ont été relevés. Il a été possible à l'aide de la grille de ligne du temps de démontrer l'impact de chacun de ceux-ci dans le cheminement personnel et sportif de l'athlète. La figure 8 présente l'enchaînement de ces événements selon leurs années d'apparition.

### 3.3 Vecteur de résilience

Enfin, cette dernière section présente les analyses fonctionnelles des trois événements malheureux à partir de l'examen du contenu des chapitres de livre et des rubriques de journaux. Comme il est possible de le constater, ces analyses reposent sur la causalité circulaire propre à l'approche comportementale et cognitive. Les figures 3.1 à 3.4 suggèrent des hypothèses fonctionnelles pour expliquer chaque événement malheureux.

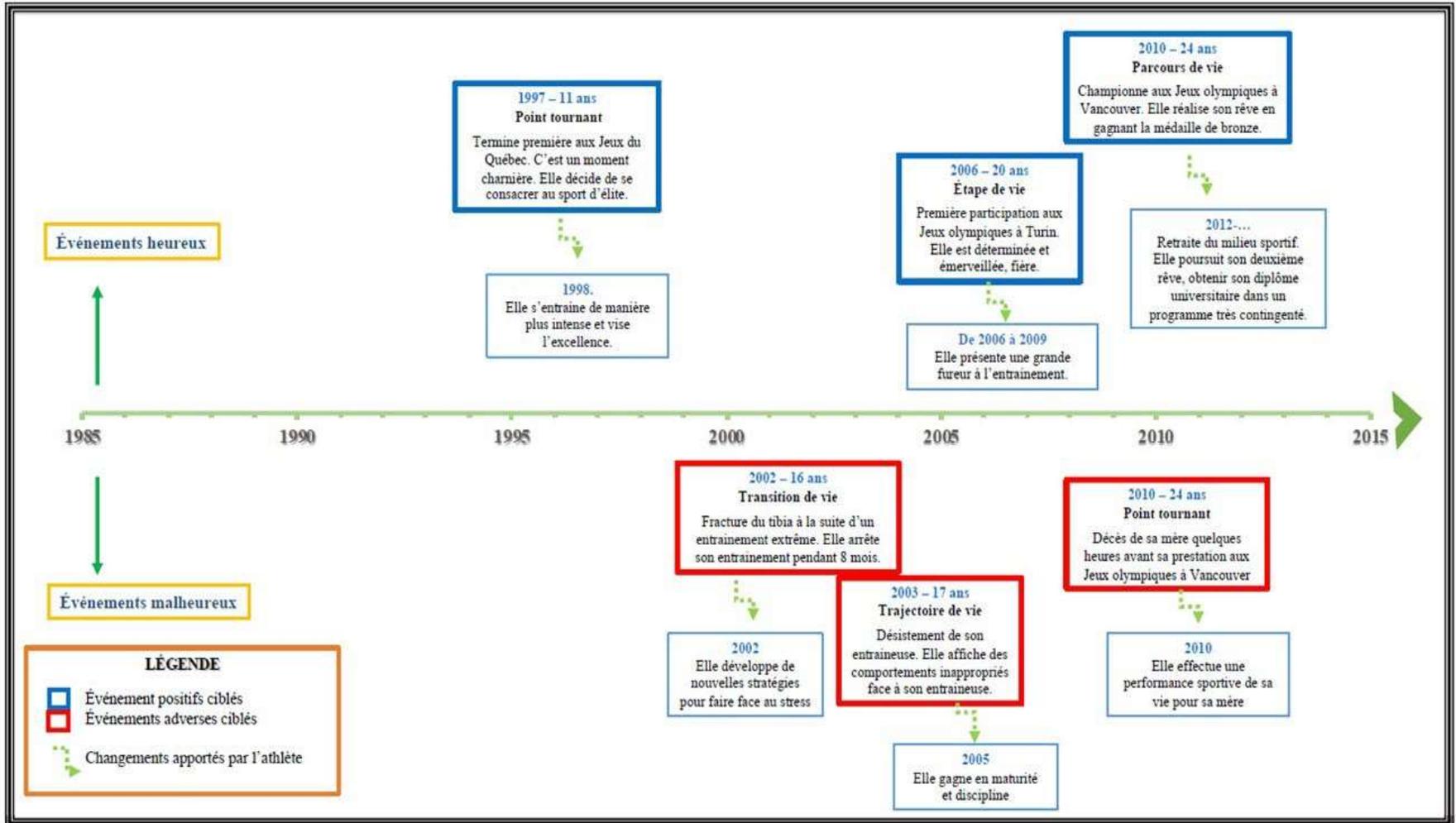


Figure 3.1 Ligne du temps selon les événements heureux et malheureux de l'athlète

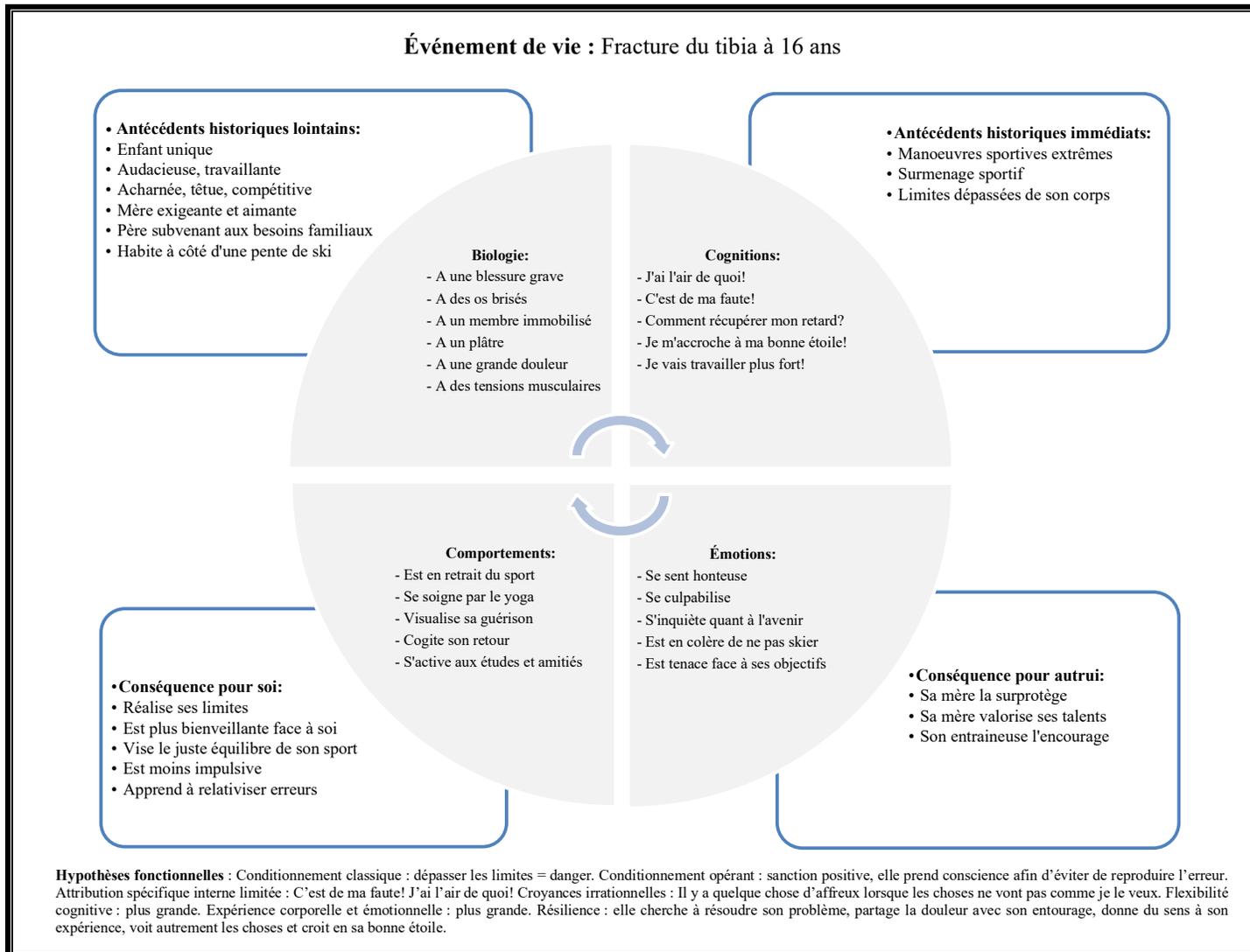


Figure 3.2 Analyse fonctionnelle « Fracture du Tibia à 16 ans »

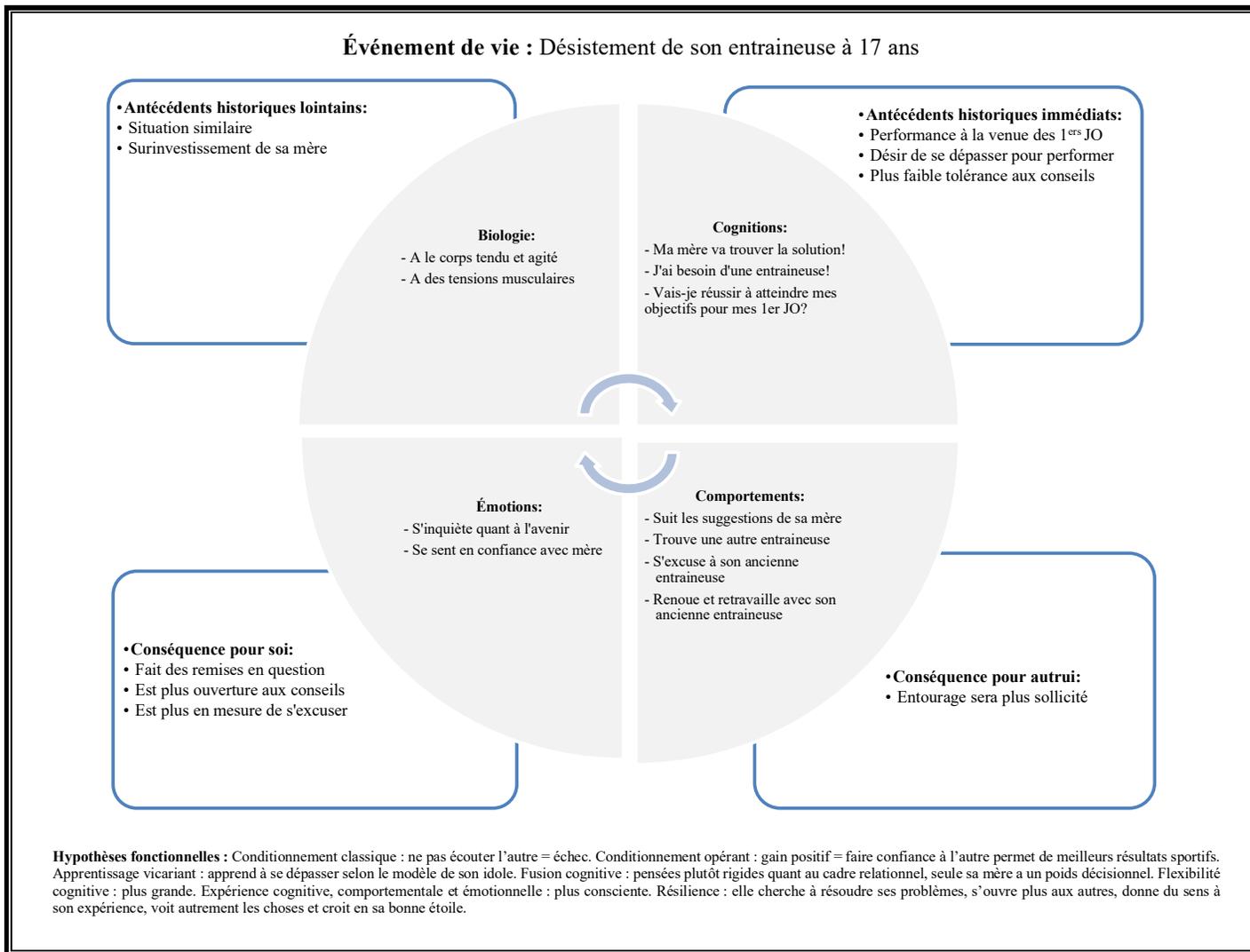


Figure 3.3 Analyse fonctionnelle « Désistement de son entraîneuse à 17 ans »

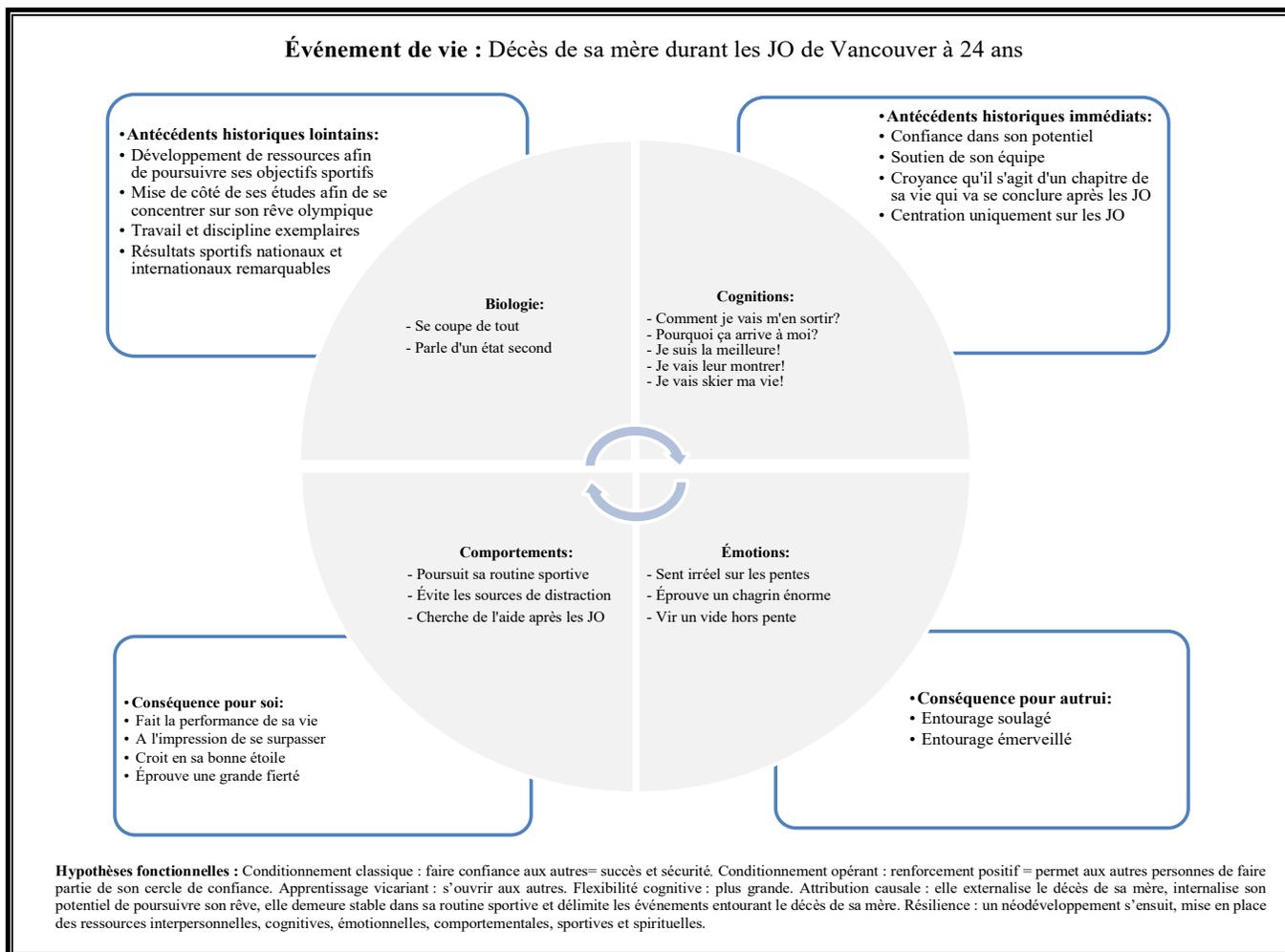


Figure 3.4 Analyse fonctionnelle « Décès de sa mère à 24 ans »

## CHAPITRE IV - DISCUSSION

### 4.1. Interprétation des résultats

L'objectif de cet essai visait à mieux comprendre les déterminants de résilience chez une athlète de haut niveau. Cette section présente une interprétation des résultats, tout en exposant les forces et limites de cette recherche. Une dernière partie présente les retombées scientifiques et pratiques.

#### 4.1.1 Ressources de résilience

Les résultats obtenus démontrent comment Mélanie a mis de l'avant des ressources de résilience qui lui ont permis de faire face aux différents événements malheureux. Le premier événement lié à sa « fracture du tibia à 16 ans » s'est étendu dans le temps et l'a affectée sur le plan sportif. Déjà à cet âge, elle affiche un répertoire étendu de ressources de résilience. En effet, elle fait preuve d'une certaine maturité pour conjuguer dans sa vie le sport et les études. Or, cet événement malheureux l'amène à se repositionner face à elle-même et ses activités sportives. Elle prend conscience des limites de son corps et de l'importance de respecter une discipline progressive pour bien évoluer dans sa carrière sportive.

Le deuxième événement porte sur le « désistement de son entraîneuse à 17 ans ». Cette situation semble se présenter à un moment charnière de son expérience sportive. Elle doit faire ses preuves pour se classer aux Jeux olympiques de Turin. Face à l'impasse, elle démontre une ténacité et un potentiel à rebondir. En fait, elle met de l'avant ses ressources interpersonnelles et cognitives pour gérer le problème. Mélanie va ainsi, avec l'aide de sa mère, se remettre en question, doser davantage son attitude face aux autres et donner un sens positif à cet événement en apprenant à mieux faire confiance à son entourage.

Le troisième événement vécu par Mélanie est le « décès de sa mère à 24 ans » juste avant sa prestation aux Jeux olympiques de Vancouver. Cette perte se distingue des autres événements malheureux par l'ampleur de la détresse vécue. En effet, elle va mobiliser toutes ses ressources de résilience afin de surmonter cette épreuve et réaliser la performance de sa vie pour elle et pour sa

mère. Selon elle, le soutien affectif de sa famille, de son entraîneuse, de son équipe sportive, de ses coéquipiers et de ses amis a été d'une aide primordiale dans les circonstances.

Par ailleurs, il est intéressant de constater comment Mélanie a acquis de nouvelles ressources de résilience au fil du temps. En fait, le développement de ressources sportives lors du premier événement permet à celle-ci de pratiquer son sport de manière plus habile et sécuritaire. Le second événement l'amène à être plus bienveillante avec son équipe sportive et ses coéquipiers ainsi qu'à mieux mentaliser ses expériences de vie puisqu'elle comprend davantage les causes et les répercussions de ses actions. Ainsi, ces trois nouvelles ressources de résilience l'ont probablement aidée à surmonter le troisième événement malheureux, soit la mort de sa mère. Ces nouveaux facteurs de protection s'ajoutent à ceux déjà acquis dans le passé, ce qui apparaît augmenter le répertoire de ses ressources dans le temps et par le fait même, l'aider face à son deuil.

Les modèles théoriques présentés dans cette recherche peuvent soutenir la présente discussion. En premier lieu, pour Sarkar et Fletcher (2012), la résilience psychologique mise en place par un athlète en contexte de performance s'explique principalement par une évaluation de l'adversité et par une métacognition quant à cette dernière. Pour eux, un athlète qui perçoit l'adversité comme un défi peut bénéficier d'une motivation, d'une concentration et d'une confiance en soi afin d'y faire face. Le soutien social ainsi qu'une personne ayant la capacité de réfléchir autrement l'adversité sont pour ces auteurs, des ressources de résilience pertinentes pour contrer les épreuves. Dans les événements malheureux rapportés dans cette étude, Mélanie a toujours souhaité relever le défi posé par les situations adverses, et ce, afin de poursuivre ses objectifs de carrière sportive et de s'épanouir. Cette ténacité semble l'avoir fait grandir sainement à la suite de chacun de ces événements.

En deuxième lieu, pour Pourtois et ses collègues (2012), un individu qui démontre des capacités de se développer durant la période d'un drame ou d'un trauma, symbolise un certain développement émancipatoire et d'une capacité accrue de rebondir. Les besoins affectifs, cognitifs, sociaux, conatifs semblent eux aussi symboliques d'un certain développement. Ici, Mélanie a mis de l'avant différentes ressources de résilience qui l'ont grandement aidée (1) à traverser les périodes de perturbation, (2) à consolider certains apprentissages, (3) à concevoir les

événements malheureux comme un potentiel d'amélioration de son sort, (4) à faire ressortir ses capacités individuelles d'adaptation (5) et à permettre un néodéveloppement par la suite.

Enfin, pour Meichembaum (2015), les ressources de résilience sont le portrait des capacités d'un individu à supporter une situation afin d'en proposer un résultat positif où l'individu se sent propulsé vers une direction plus profitable et épanouissante. Ainsi, pour cet auteur, la qualité des ressources utilisées pour une même dimension est un présage d'un apport significatif pour la capacité d'un individu à rebondir. Si l'on prend l'événement relatif au décès de la mère de Mélanie lors des Jeux olympiques de Vancouver, celui-ci illustre combien celle-ci a tenté d'utiliser des ressources significatives lui permettant de traverser ce drame tout en récoltant une médaille.

#### 4.1.2 Parcours de résilience

Le cheminement résilient de Mélanie est aussi fort instructif. Ce parcours a été présenté à partir d'une ligne du temps abordant l'histoire de celle-ci. Les résultats ont permis de construire une trajectoire en ordonnant chronologiquement le récit et les séquences des événements significatifs heureux et malheureux vécus par elle. Les résultats ont ainsi permis de constater la présence, dès un jeune âge, d'une personnalité *égo-résiliente* (Chervencova et al., 2015). Ce type de personnalité se développe dans l'enfance de Mélanie dès son premier succès sportif. Plus particulièrement, la détermination, la force mentale, la motivation et la persévérance sont des caractéristiques de l'athlète et apparaissent démontrer sa forte personnalité. Ces valeurs chez elle semblent être appréciées par sa mère et soutenues dans l'éducation qu'elle reçoit. À noter que ces mêmes traits sont transmis dans le monde du sport élite (Nicholls et al., 2016). En effet, il s'agit de caractéristiques qui peuvent soutenir le dépassement de soi ainsi que l'excellence recherchée dans la pratique du sport de haut niveau.

Par ailleurs, les événements heureux sont liés aux exploits de Mélanie qui ont agi comme facteurs de protection. En ce sens, elle n'aurait pas été en mesure de miser sur son potentiel lors des Jeux olympiques de Vancouver avec autant d'assurance si elle n'était pas convaincue de sa capacité à gagner ces jeux. Ainsi, les événements heureux auront eu un rôle significatif dans sa capacité de rebondir et de poursuivre un néodéveloppement.

Aussi, ces événements heureux et malheureux marquent le développement de Mélanie. En fait, ceux-ci permettent de nouvelles expériences et de nouveaux apprentissages, ce qui alimente sa capacité à négocier l'adversité et à cultiver un environnement qui lui est fidèle et soutenant (Gherghel et Saint-Jacques, 2015).

Certains modèles théoriques appuient cette discussion. En premier lieu, l'étude de Brown et ses collègues (2010) et celle de Morgan et ses collègues (2015) analysaient les qualités de résilience chez les athlètes dans leur développement. De ces études, un athlète peut, de ses expériences de vie développer des facteurs de protection qui lui permettront de se protéger face à une situation adverse. De ces facteurs de protection, la force mentale, la détermination et la métacognition en font partie. Il est intéressant de constater que Mélanie a su développer ces mêmes ressources dans son développement et les mettre de l'avant lors des contextes adverses.

En deuxième lieu, les résultats rapportés dans la présente étude vont dans le sens du modèle de Pourtois et ses collègues (2012) quant au positionnement sémantique de la résilience. Pour ces chercheurs, un individu qui a les aptitudes à faire face à l'adversité y parvient au travers un processus résilient qui « *s'inscrit nécessairement dans la temporalité parce que des ressources contenues dans la trace mnésique sont utilisées et qu'il s'évalue dans la durée* ». Les résultats de cet essai illustrent comment Mélanie a su développer, dans le temps, des aptitudes à faire face aux situations adverses.

En troisième lieu, pour Galli et Vealey (2008), les situations adverses s'inscrivent dans un processus entrecroisé de questionnements, d'émotions vives et de ressources conatives et comportementales. Ainsi, une personne peut inclure des ressources qui pourront impacter positivement un cheminement résilient lors de situations adverses (Sarkar et Hilton, 2020). C'est le cas de Mélanie qui démontre sa capacité à faire face à des situations malheureuses compte tenu de son histoire de vie (Özdemir, 2019).

En dernier lieu, pour Fletcher et Sarkar (2012) ainsi que pour Secades et ses collègues (2016), les athlètes qui développent des stratégies d'adaptation dans le temps auraient le potentiel de modifier substantiellement leur perception et de viser la continuité de leur épanouissement sportif et

personnel. Il est intéressant de constater un parcours similaire chez Mélanie, entre autres, par sa capacité à identifier les solutions à court, moyen, et long terme pour chacune des circonstances adverses afin d'aboutir aux objectifs attendus (Özdemir, 2019).

#### 4.1.3 Vecteurs de résilience

Les résultats aux analyses fonctionnelles sont une autre source de données permettant de dégager une compréhension du vécu de Mélanie face aux événements malheureux. D'abord, pour l'événement relevant de la « fracture du tibia à 16 ans », Mélanie s'était habituée à s'entraîner en étant peu à l'écoute des limites de son corps. Or, cette blessure l'amène à adopter de nouveaux comportements lui permettant, à la fois d'apprendre à écouter les limites de son corps et d'apprendre des séries d'actions augmentant le potentiel de ses performances, par exemple la visualisation, les étirements, et le yoga. Ces acquis semblent avoir eu comme impact de contribuer à l'épanouissement sportif de celle-ci et aux performances qui s'ensuivent. En effet, le fait que Mélanie prenne conscience de la relation saine devant être entretenue avec son corps lui aurait permis d'apprendre à mieux récupérer et surtout, réaliser l'opportunité de pouvoir pratiquer son sport dans une catégorie d'excellence.

De plus, l'événement relevant du « désistement de son entraîneuse à 17 ans » résulte d'une interaction entre ses caractéristiques personnelles (obstinée, combative, fonceuse) et une tendance à vouloir aller au-delà des conseils d'autrui. Lors de cet événement Mélanie se rend à l'évidence de la nécessité d'être bien entourée pour mener à terme son rêve sportif. Elle apprend ainsi à mieux gérer ses émotions face à la cadence dictée par son entraîneuse et à mieux gérer ses comportements impulsifs. De par cet événement, elle comprend la pertinence de s'entourer de gens et de leur faire confiance dans l'atteinte de son objectif sportif. Il s'agit en soi, d'un soulagement significatif pour elle puisqu'une pression énorme était présente dans son quotidien sportif avec une telle croyance. À la suite de ces remises en question et de cette prise de conscience, Mélanie s'est tournée de nouveau vers l'entraîneuse qui l'avait quittée. Notons qu'elle s'est excusée pour ses comportements désobligeants et qu'elle lui a proposé de reprendre un travail d'équipe.

Le décès de sa mère lors des Jeux olympiques de Vancouver est l'événement qui démontre le mieux l'étendue de la résilience de Mélanie. Elle s'est présentée à ces jeux avec un but ultime, soit

de livrer la performance de sa vie. L'annonce du décès de sa mère est venue perturber son équilibre psychique tel qu'établi depuis plusieurs années. Rapidement, et malgré un chagrin énorme, elle a donné un sens à cet événement malheureux. En cherchant à comprendre cet événement, Mélanie a pu transformer l'adversité en une performance extraordinaire. Ainsi, par amour pour sa mère et pour son sport, il est devenu clair pour elle que le fait de poursuivre son rêve sportif représentait la seule manière de donner un sens à cet événement. En s'engageant ainsi dans une direction avec un but précis, l'ensemble des spectateurs de ces jeux a pu assister à une performance phénoménale démontrant l'amour et le courage de l'athlète.

Enfin, les athlètes de haut niveau sont amenés à dépasser leur capacité physique afin de se dépasser, mais surtout, afin d'aboutir à l'accomplissement ultime : être champion. Pour l'atteindre, Mélanie a su mettre de l'avant différentes ressources de résilience. Elle n'a pas succombé, mais au contraire, elle a tenté de prendre soin d'elle physiquement et mentalement, et ce, tout en poursuivant son rêve olympien. Les épreuves qu'elle a vécues ont ainsi fait partie de son cheminement victorieux.

Mélanie est un exemple exceptionnel de résilience dans l'accomplissement d'un parcours de vie. Et force est de constater qu'elle a su mettre à point, avec autant de vigueur son deuxième rêve soit, celui de réussir des études universitaires dans un programme contingenté. Voilà un bel exemple de comment sa force, ses caractéristiques, sa détermination et sa persévérance surpassent sa performance sportive et comment elle a su appliquer ces qualités dans un tout autre domaine. Ces qualités qui sous-tendent sa résilience sportive semblent, aujourd'hui, être transférables à d'autres domaines de vie.

#### 4.2 Forces et limites

Cette étude permet de mieux comprendre les déterminants résilients chez une athlète olympienne. À cet effet, notre propre expérience en tant qu'athlète de haut niveau ayant participé à deux essais olympiques et un championnat mondial ont permis aussi de mieux comprendre les interactions entre les différentes ressources face aux événements adverses. Il était ainsi intéressant pour l'athlète en nous de pouvoir illustrer un parcours sous-jacent à la performance d'une athlète et pertinent de développer du matériel pour aller plus loin. De plus, les différents modèles retracés

dans cette conceptualisation comportementale et cognitive sont jumelés afin d'offrir un argumentaire significatif dans l'exposition de ce qu'est un athlète résilient.

Par ailleurs, ce projet propose trois grilles en français et en anglais afin de mieux soutenir le développement des athlètes et accompagner les instances sportives qui voudraient en bénéficier. En effet, ces instances sportives canadiennes pourraient se servir de ces résultats afin de mieux orienter leurs actions auprès des athlètes de haut niveau. Notons également que jusqu'à présent, les modèles de la résilience offraient une perspective parcellaire du phénomène dans le domaine sportif. Ainsi, la présente étude apporte une contribution intéressante en proposant d'intégrer différents modèles théoriques de la résilience dans une approche intégrative d'orientation comportementale et cognitive.

Cependant, cette étude comporte des limites. D'abord, l'absence d'entrevue face à face avec l'athlète demeure la principale faiblesse. En fait, celle-ci s'est montrée collaborative pour la réalisation de la présente étude en nous offrant son consentement et son aide pour le recueil biographique sélectionné. Or, elle n'était pas intéressée à consacrer du temps et de l'énergie à raconter de nouveau son histoire personnelle et sportive. Afin de respecter son choix, un consentement a été obtenu auprès d'elle afin de faire une analyse du contenu des chapitres de livre et des rubriques de journaux.

Par ailleurs, il aurait été intéressant d'avoir accès à des résultats de questionnaires autorapportés par l'athlète à l'aide du *Resilience Scale for Athletes* (Subhan & Ijaz, 2012). Cet outil permet d'identifier les aptitudes physique, mentale et émotionnelle d'un athlète résilient. Un projet visant à dresser un portrait relativement à l'autodétermination et les aptitudes d'un athlète pourrait être présenté comme étude future.

En outre, il aurait été d'intérêt de mesurer le niveau de contrôle émotionnel de celle-ci. Une recherche future pourrait avoir comme objectif, l'évaluation de la résilience à partir de cette variable. Toutefois et malgré ses propriétés psychométriques adéquates, la plupart des études qui mettent l'accent sur les ressources personnelles de résilience d'un athlète utilisent le *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC, Connor et Davidson, 2011). Notons que cet outil offre un

grand éventail de ressources de résilience et couvre les compétences personnelles, la confiance en soi, la tolérance au stress, la flexibilité cognitive, les rapports interpersonnels et les influences spirituelles. Compte tenu des situations adverses présentées dans la présente étude, mieux comprendre le niveau de tolérance au stress de l'athlète aurait permis de mieux appuyer l'interprétation des composantes de résilience de l'athlète de haut niveau.

Enfin, comme la présente étude porte sur des analyses de contenu de chapitres de livre et de rubriques de journaux, il est important de considérer la présence possible de biais attentionnels de la chercheuse. Un effort a toutefois été fait afin de croiser nos interprétations avec ceux de deux autres évaluateurs.

#### 4.3 Retombées scientifiques et pratiques

D'abord, cet essai identifie des déterminants de la résilience chez l'athlète de haut niveau. Il devient donc important de poursuivre des études dans le domaine considérant que ce milieu accorde souvent peu de place à cette variable en dehors des performances observables.

Ensuite, cette étude a permis d'élaborer un cahier technique composé de trois grilles de mesure en français et en anglais portant sur l'analyse fonctionnelle et intégrative des déterminants de la résilience en psychologie sportive (Lépine et Labelle, 2017). Ces grilles peuvent d'ores et déjà être utilisées par les entraîneurs et les conseillers entourant les athlètes afin de mieux cibler la présence et l'absence de ressources de résilience chez eux.

Puis, les entraîneurs et les athlètes pourraient bénéficier d'une formation afin de mieux comprendre l'apport des ressources et des déterminants de la résilience en contexte sportif (Galli et Vealey, 2008; Nicholls et al., 2016; Sarkar et Fletcher, 2012; 2014). Ainsi, un tel enseignement aurait un impact positif dans ce milieu hautement compétitif.

Enfin, cette recherche démontre l'apport indéniable de l'étude de cas comme méthode de recherche pouvant apporter une contribution importante dans un domaine encore peu avancé.

## CONCLUSION

La réponse à la première question portant sur les *ressources de résilience* de cette athlète face aux événements adverses montre que Mélanie a mis de l'avant des ressources de résilience lui permettant d'affronter des événements adverses et ainsi acquérir des habiletés qui lui servent par la suite. La réponse à la deuxième question liée au *parcours de résilience* lorsque les épreuves se sont présentées indique que Mélanie présente un parcours de résilience basée sur des caractéristiques personnelles combatives et persévérantes, un environnement soutenant et un vécu trouvant un sens à ces expériences de vie. Enfin, la réponse à la troisième question associée au *vecteur de résilience dans la vie de celle-ci* laisse voir comment la trajectoire de vie de celle-ci apparaît être un exemple riche, émouvant et franc de ce qu'est la résilience chez une sportive de haut niveau.

Cette recherche souligne l'importance d'acquérir des ressources résilientes dès le jeune âge, en mettant l'accent sur le développement de ressources physiques, interpersonnelles, émotionnelles, cognitives, comportementales, spirituelles et sportives, et ce, dans un contexte psychosocial favorable. Il importe de reconnaître que la résilience n'est pas une garantie de succès, mais plutôt une capacité à faire face aux défis et à se relever après des épreuves.

Enfin, en plus de fournir trois grilles en français et en anglais dans le domaine, cette étude offre des informations précieuses sur les déterminants de la résilience chez l'athlète de haut niveau, à savoir l'importance de la persévérance, de la force mentale et du soutien social. Ces résultats peuvent servir de base pour développer des actions visant à renforcer la résilience chez les athlètes et les aider à surmonter les épreuves auxquelles ils sont confrontés tout au long de leur parcours sportif.

## APPENDICE A - Liste des articles selon les variables étudiées

Variables	Articles en lien avec chacune des variables
Soutien social	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678. ; Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. <i>Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology</i> , 6.; Schinke, R. J., & Jerome, W. C. (2002). Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. <i>Athletic Insight</i> , 4, 1–13.; Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. <i>Sport Psychologist</i> , 22, 316–335. ; Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. <i>Qualitative Health Research</i> , 23, 1054–1065. ; Turner, M. J., Barker, J. B. (2013). Resilience: Lessons from the 2012 Olympic Games. <i>Reflective Practice</i> , 14(5), 622-631.; Yi, J. P., Smith, R. E., Vitaliano, P. P. (2005). Stress-Resilience, Illness, and Coping: A Person-Focused Investigation of Young Women Athletes. <i>Journal of Behavioral Medicine</i> , 28(3), 257-265.
Force mentale	Solomon, G.(2014). Overcoming performance errors with resilience. <i>Association for Applied Sport Psychology.</i> ; Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678. ; Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. <i>Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology</i> , 6.; Schinke, R. J., & Jerome, W. C. (2002). Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. <i>Athletic Insight</i> , 4, 1–13.; Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. <i>Sport Psychologist</i> , 22, 316–335. ; Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. <i>Procedia Social and Behavioral Sciences</i> , 5, 633–638. ; Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. <i>Personality and individual differences</i> , 47(7), 728-733. ; Cowden, R. G., Fuller, D. K., Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. <i>Perceptual and Motor Skills</i> , 119(3), 661-678.; Garland, K. M. (2005). A phenomenological investigation of resiliency in triathletes. ProQuest Information & Learning, US. ; Gould, D., Griffes, K., Carson, S. (2013). Mental toughness as a life skill. In D. F. G. S. Gordon (Ed.), <i>Mental toughness in sport: Developments in theory and research</i> (pp. 163-186). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group; Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. <i>Journal of Applied Sport Psychology</i> , 20(3), 261-281.; Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. <i>Personality and Individual Differences</i> , 47(1), 73-75.; Turner, M. J., Barker, J. B. (2013). Resilience: Lessons from the 2012 Olympic Games. <i>Reflective Practice</i> , 14(5), 622-631.
Présence attentive	Solomon, G.(2014). Overcoming performance errors with resilience. <i>Association for Applied Sport Psychology.</i> ; Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. <i>Journal of Applied Sport Psychology</i> , 19, 1–15.

Confiance en soi	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678.; Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. <i>Sport Psychologist</i> , 22, 316–335. ; Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. <i>Procedia-Social and Behavioral Sciences</i> , 5, 639-642.; Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. <i>Journal of Applied Sport Psychology</i> , 19, 1–15.
Personnalité positive	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678. ; Schinke, R. J., Peterson, C., & Couture, R. (2004). A protocol for teaching resilience to high performance athletes. <i>Journal of Excellence</i> , 9, 9-18. ; Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. <i>Personality and Individual Differences</i> , 35, 1685–1695.; Smith, R. E., Vitaliano, P. P. (2005). Stress-Resilience, Illness, and Coping: A Person-Focused Investigation of Young Women Athletes. <i>Journal of Behavioral Medicine</i> , 28(3), 257-265.
Motivation	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678. ; Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. <i>Qualitative Health Research</i> , 23, 1054–1065.
Discipliné	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678.
Locus de contrôle optimal	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678.; Schinke, R. J., & Jerome, W. C. (2002). Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. <i>Athletic Insight</i> , 4, 1–13.; Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. <i>Procedia-Social and Behavioral Sciences</i> , 5, 639-642. ; Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. <i>Personality and Individual Differences</i> , 35, 1685–1695.
Bonne santé mentale	Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. <i>Procedia-Social and Behavioral Sciences</i> , 5, 639-642.; Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. <i>Qualitative Health Research</i> , 23, 1054–1065.
Spiritualité	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678. ; Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. <i>Procedia-Social and Behavioral Sciences</i> , 5, 639-642.; Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. <i>Qualitative Health Research</i> , 23, 1054–1065. ; Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. <i>Journal of Applied Sport Psychology</i> , 17, 228–239.
Culture du sport bien ancrée	Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 13, 669–678. ; Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. <i>Journal of Applied Sport Psychology</i> , 19, 1–15. ; Halden-Brown, S. (2003). <i>Mistakes worth making: How to turn sports errors into athletic excellence</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.; Garland, K. M. (2005). A phenomenological investigation of resiliency in triathletes. ProQuest

	Information & Learning, US. ; Turner, M. J., Barker, J. B. (2013). Resilience: Lessons from the 2012 Olympic Games. Reflective Practice, 14(5), 622-631.
Habilité physique	Solomon, G.(2014). Overcoming performance errors with resilience. Association for Applied Sport Psychology.; Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 6.; Halden-Brown, S. (2003). <i>Mistakes worth making: How to turn sports errors into athletic excellence</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.; Garland, K. M. (2005). A phenomenological investigation of resiliency in triathletes. ProQuest, Information & Learning, US. ; Turner, M. J., Barker, J. B. (2013). Resilience: Lessons from the 2012 Olympic Games. Reflective Practice, 14(5), 622-631.
Présence métacognitive	Solomon, G.(2014). Overcoming performance errors with resilience. Association for Applied Sport Psychology.; Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. <i>Procedia-Social and Behavioral Sciences</i> , 5, 639-642.; Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. <i>Journal of Applied Sport Psychology</i> , 19, 1–15.

## APPENDICE B - Grille d'adversité et de résilience version française et anglaise

### Grille d'adversité et de résilience - Partie 1, recto

#### Renseignements généraux

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Sexe : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ Nom de l'examineur : \_\_\_\_\_

#### Évaluation de l'événement adverse

Décrivez l'événement adverse et encerclez l'indicateur qui semble le plus approprié. Par la suite, évaluez de manière subjective la gravité de l'événement adverse.

Décrire l'événement adverse			
Indicateurs			
Durée	En journée	En semaine	En mois
Fréquence	1x	2x	3x et plus
Sévérité	Faible	Moyenne	Élevée
Impact sur la personne	Faible	Moyenne	Élevé
Évaluation subjective de l'événement adverse à partir de la précédente cotation			
<p><b>Événement majeur aigu.</b> Effet : <u>Arrêt</u> du fonctionnement pour une courte période. Domaine : Affecte aux moins <u>deux</u> sphères de vie. Durée : Isolée dans le temps.</p> <p><b>Événement majeur chronique.</b> Effet : <u>Arrêt</u> du fonctionnement pour une longue période. Domaine : Affecte aux moins <u>deux</u> sphères de vie. Durée : Maintenu dans le temps.</p> <p><b>Événement mineure aigu.</b> Effet : <u>Poursuite</u> du fonctionnement sur une courte période. Domaine : Affecte <u>une</u> sphère de vie. Fréquence : Isolée dans le temps.</p> <p><b>Événement mineure chronique.</b> Effet : <u>Poursuite</u> du fonctionnement sur une longue période. Domaine : Affecte <u>une</u> sphère de vie. Fréquence : Maintenu dans le temps.</p>			

#### Évaluation des ressources de résilience

En fonction de l'événement de vie, encerclez le degré qui correspond le mieux à l'état de la personne avant (A), pendant (P) et après (A) l'événement de vie pour chaque item.

Dimension physique	Dimension Interpersonnelle		Dimension Emotionnelle		Dimension cognitive		Dimension comportementale		Dimension spirituelle		Dimension sportive
1. APA	9. APA	21. APA	25. APA	37. APA	45. APA	57. APA	68. APA	80. APA	86. APA	98. APA	102. APA
2. APA	10. APA	22. APA	26. APA	38. APA	46. APA	58. APA	69. APA	81. APA	87. APA	99. APA	103. APA
3. APA	11. APA	23. APA	27. APA	39. APA	47. APA	59. APA	70. APA	82. APA	88. APA	100. APA	104. APA
4. APA	12. APA	24. APA	28. APA	40. APA	48. APA	60. APA	71. APA	83. APA	89. APA	101. APA	105. APA
5. APA	13. APA		29. APA	41. APA	49. APA	61. APA	72. APA	84. APA	90. APA		106. APA
6. APA	14. APA		30. APA	42. APA	50. APA	62. APA	73. APA	85. APA	91. APA		107. APA
7. APA	15. APA		31. APA	43. APA	51. APA	63. APA	74. APA		92. APA		108. APA
8. APA	16. APA		32. APA	44. APA	52. APA	64. APA	75. APA		93. APA		
	15. APA		33. APA		53. APA	65. APA	76. APA		94. APA		
	18. APA		34. APA		54. APA	66. APA	77. APA		95. APA		
	19. APA		35. APA		55. APA	67. APA	78. APA		96. APA		
	20. APA		36. APA		56. APA		79. APA		97. APA		

Lépine et Labelle (2017). Adaptation du matériel de Brown et Harris (1989) et de Meichenbaum, D. (2012). *Roadmap to Resilience*. Clearwater, FL : Institutes Press.

## Grille d'adversité et de résilience – Partie 2, verso

Dimension physique	Dimension interpersonnelle	Dimension émotionnelle	Dimension cognitive	Dimension comportementale	Dimension spirituelle	Dimension sportive
1. Prendre soin de mon corps.	9. Reconnaître que les événements importants transforment l'humain et exige du temps d'adaptation.	25. Cultiver des émotions positives comme des passe-temps et des activités plaisantes.	45. Être flexible sur le plan psychologique.	68. Chercher une routine incluant des comportements sains.	86. Reconnaître que la religion et la spiritualité m'aident à vivre.	102. Avoir une force mentale face aux événements de vie et durant l'effort.
2. Faire régulièrement de l'exercice.	10. Reconnaître que le soutien social est important.	26. M'engager dans des émotions, des pensées et des comportements positifs.	46. Utiliser un raisonnement constructif et considérer des solutions.	69. Garder mon calme sous la pression.	87. Éviter les stratégies négatives associées à la religion ou à la spiritualité.	103. Être dans un milieu sportif stable.
3. Avoir une bonne qualité de sommeil.	11. M'appuyer sur les autres tout en cherchant/acceptant de l'aide.	27. Faire une liste et réaliser des activités améliorant mon humeur.	47. Être capable de voir les choses de différentes façons.	70. Se préparer à faire face aux situations dangereuses.	88. Garder espoir.	104. Mettre dans l'avant une culture du sport bien ancrée.
4. Manger sainement.	12. Aider et donner en retour aux autres.	28. Être déterminé à poursuivre mes buts à long terme même si le chemin pour y arriver est difficile.	48. Me fixer des buts atteignables.	71. Diviser les tâches complexes en sous-tâches réalisables.	89. Être en mesure de visiter un membre de ma communauté religieuse.	105. Être discipliné dans la pratique de son sport.
5. Éviter les drogues altérant mon humeur.	13. Participer à un réseau social.	29. Utiliser l'humour.	49. Avoir des attentes réalistes.	72. Chercher à me libérer du passé.	90. Utiliser certaines pratiques religieuses ou spirituelles.	106. Présenter des traits actifs-éveillés face à l'adversité.
6. Gérer de ma douleur physique et émotionnelle.	14. Partager mes émotions avec les personnes en qui j'ai confiance.	30. Faire face à mes émotions intenses en utilisant des actions opposées.	50. Cultiver de l'espoir.	73. Éviter les gens, les endroits et les choses qui me mettent dans l'embarras.	91. Participer à des groupes spirituels ou religieux.	107. Avoir la capacité de planifier le futur.
7. Éviter les comportements dangereux et à risques.	15. Arriver à établir un équilibre entre mon entourage.	31. Me donner la permission de vivre et de partager mes émotions avec les autres.	51. Être optimiste et réaliste.	74. Prendre mes distances face aux nouvelles négatives provenant des médias.	92. Participer à des rituels spirituels ou religieux.	108. Utiliser d'autres moyens pour maintenir des attentes sportives.
8. Utiliser d'autres comportements qui me permettent d'être en bonne forme physique.	16. Surmonter les barrières de la recherche d'aide.	32. Faire face à mes peurs.	52. Avoir confiance en moi et en mon efficacité personnelle.	75. Utiliser des émotions positives pour faire face aux obstacles des souvenirs négatifs du passé.	93. Participer à des services commémoratifs à l'occasion.	
	17. Me réajuster dans mon rôle familial.	33. Avoir une attitude constructive face au deuil en commémorant ceux que j'ai perdus.	53. Rechercher les côtés positifs de la vie.	76. Me dévoiler à une personne de confiance.	94. Être en mesure de me pardonner et de pardonner aux autres.	
	18. Utiliser mes compétences de communication et de résolution de problèmes interpersonnels.	34. Partager mon histoire de vie et les leçons que j'en tire.	54. Me souvenir des côtés positifs de la vie.	77. Joindre un groupe social qui donne un sens à ma vie.	95. Utiliser mes croyances spirituelles comme moyen d'adaptation.	
	19. Faire appel à mes rituels et mes traditions comme source d'aide.	35. Me permettre de partager ma douleur émotionnelle avec ceux en qui j'ai confiance.	55. Imaginer ceux qui sont moins chanceux que moi.	78. Renégocier mes rôles et mes responsabilités dans la vie.	96. Partager mes expériences spirituelles que j'ai acquises lors des épreuves.	
	20. Avoir un modèle, un mentor.	36. Tenir un journal pour m'aider.	56. Donner du sens à mes expériences et les partager.	79. Adopter une attitude déterminée.	97. Recentrer mon attention sur mes valeurs.	
	21. Utiliser les ressources comme les sites internet.	37. Utiliser des stratégies créatives pour exprimer mes émotions.	57. M'engager dans des comportements altruistes.	80. Lire sur le bien-être.	98. Réussir à prendre mes distances.	
	22. Être fier de ce que j'ai accompli jusqu'ici avec les autres.	38. Apprécier les bénéfices du dévoilement de soi.	58. Donner un sens à ma souffrance et chercher à surmonter les épreuves.	81. Me tenir informé sur les sujets qui me concernent.	99. Faire amende honorable à ceux que j'ai blessés.	
	23. Avoir recours à un animal de compagnie pour maintenir/développer des relations.	39. Partager avec mes proches mon histoire de vie et mes expériences de résilience.	59. Apprendre de mes expériences difficiles.	82. Éviter d'empirer les choses.	100. Reconnaître que la vie est courte en profitant de chaque instant.	
	24. Utiliser d'autres moyens pour développer/entretenir mes relations.	40. Prendre des moyens spécifiques pour améliorer ma santé émotionnelle.	60. Garder une présence attentive du moment présent.	83. Voir les difficultés comme des opportunités d'apprentissage.	101. Utiliser d'autres moyens pour améliorer ma santé spirituelle.	
		41. Arriver à changer mon discours interne.	61. Vivre selon mes valeurs.	84. Utiliser des plans d'action et des plans de secours.		
		42. M'engager dans un mode de pensée positive tout en résistant aux stress.	62. Demeurer réaliste à propos des histoires que je raconte aux autres.	85. Utiliser d'autres moyens pour améliorer ma démarche comportementale.		
		43. Montrer ma gratitude.	63. Changer les messages que j'envoie à mon cerveau.			
		44. Utiliser d'autres moyens pour améliorer ma santé émotionnelle.	64. Essayer d'éviter les pièges liés à ma pensée.			
			65. Entretenir une vision positive.			
			66. Célébrer mes petits succès.			
			67. Utiliser d'autres moyens pour améliorer mon raisonnement.			

Lépine et Labelle (2017). Adaptation du matériel de Brown & Harris (1989) du matériel

## Adversity and Resilience Matrix – Part 1, front

### General information

Family name: \_\_\_\_\_ First name: \_\_\_\_\_ Sex: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_ Name of examiner: \_\_\_\_\_

### Assessment of adverse event

Describe adverse event and circle indicator that seems most appropriate. Then assess severity of adverse event subjectively.

Describe adverse event			
Indicators			
Duration	Daily	Weekly	Monthly
Frequency	1x	2x	3x or more
Severity	Low	Moderate	High
Impact on person	Low	Moderate	High
Subjective assessment of adverse event based on above rating			
<p><b>Acute major event.</b> Effect: stopped functioning for a short while. Domain: affected at least two spheres of life. Duration: Isolated.  <b>Chronic major event.</b> Effect: stopped functioning for a long while. Domain: Affected at least two spheres of life. Duration: Persistent.  <b>Acute minor event.</b> Effect: kept functioning for a short while. Domain: Affected one sphere of life. Frequency: Isolated.  <b>Chronic minor event.</b> Effect: kept functioning for a long while. Domain: Affected one sphere of life. Frequency: Persistent.</p>			

### Assessment of resilience resources

Based on the life event, circle the degree that corresponds best to the person's condition before (B), during (D) and after (A) the life event for each item.

Physical dimension	Interpersonal dimension		Emotional dimension		Cognitive dimension		Behavioural dimension		Spiritual dimension		Sports dimension
1. BDA	9. BDA	21. BDA	25. BDA	37. BDA	45. BDA	57. BDA	68. BDA	80. BDA	86. BDA	98. BDA	102. BDA
2. BDA	10. BDA	22. BDA	26. BDA	38. BDA	46. BDA	58. BDA	69. BDA	81. BDA	87. BDA	99. BDA	103. BDA
3. BDA	11. BDA	23. BDA	27. BDA	39. BDA	47. BDA	59. BDA	70. BDA	82. BDA	88. BDA	100. BDA	104. BDA
4. BDA	12. BDA	24. BDA	28. BDA	40. BDA	48. BDA	60. BDA	71. BDA	83. BDA	89. BDA	101. BDA	105. BDA
5. BDA	13. BDA		29. BDA	41. BDA	49. BDA	61. BDA	72. BDA	84. BDA	90. BDA		106. BDA
6. BDA	14. BDA		30. BDA	42. BDA	50. BDA	62. BDA	73. BDA	85. BDA	91. BDA		107. BDA
7. BDA	15. BDA		31. BDA	43. BDA	51. BDA	63. BDA	74. BDA		92. BDA		108. BDA
8. BDA	16. BDA		32. BDA	44. BDA	52. BDA	64. BDA	75. BDA		93. BDA		
	15. BDA		33. BDA		53. BDA	65. BDA	76. BDA		94. BDA		
	18. BDA		34. BDA		54. BDA	66. BDA	77. BDA		95. BDA		
	19. BDA		35. BDA		55. BDA	67. BDA	78. BDA		96. BDA		
	20. BDA		36. BDA		56. BDA		79. BDA		97. BDA		

Lépine and Labelle (2017). Adapted from material by Brown and Harris (1989) and from Meichenbaum (2012). *Roadmap to Resilience*. Clearwater, FL: Institutes Press.

### Adversity and Resilience Matrix – Part 2, back

Physical dimension	Interpersonal dimension	Emotional dimension	Cognitive dimension	Behavioural dimension	Spiritual dimension
1. Take care of my body.	9. Recognize that major events change people and that it takes time to adjust to them.	25. Cultivate positive emotions through hobbies and pleasurable activities.	45. Be psychologically flexible.	68. Develop a routine that includes healthy behaviours.	86. Recognize that religion and spirituality help me cope.
2. Exercise regularly.	10. Recognize the importance of social support.	26. Engage in positive emotions, thoughts and behaviours.	46. Use constructive thinking and consider alternative solutions.	69. Stay calm under pressure.	87. Avoid negative religious or spiritual strategies.
3. Get quality sleep.	11. Lean on others and seek and accept help.	27. Make a list of mood-lifting activities and do them.	47. Be able to look at things differently.	70. Prepare to deal with dangerous situations.	88. Stay hopeful.
4. Eat healthy.	12. Give back and help others.	28. Pursue my long-term goals with determination even if the path is not an easy one.	48. Set achievable goals.	71. Break down complex tasks into feasible sub-tasks.	89. Feel free to turn to a member of my religious community for help.
	13. Participate in a social network.	29. Use humour.	49. Have realistic expectations.	72. Try to break away from the past.	90. Practise some religious or spiritual activities.
6. Manage my physical and emotional pain.	14. Share my emotions with people I trust.	30. Use opposite actions to cope with intense emotions.	50. Cultivate hope.	73. Avoid people, places and things that get me into trouble.	91. Participate in spiritual or religious groups.
7. Avoid dangerous and risky behaviours.	15. Manage to strike a balance among the people around me.	31. Give myself permission to experience and share my emotions with others.	51. Be optimistic and realistic.	74. Take a holiday from bad news in the media.	92. Take part in spiritual or religious rituals.
8. Engage in other behaviours that enable me to keep physically fit.	16. Overcome barriers to seeking help.	32. Face my fears.	52. Have self-confidence and self-efficacy.	75. Use positive emotions to deal with negative memories.	93. Attend commemorative services now and again.
	17. Readjust to my family role.	33. Take a constructive approach to grieving by commemorating those that I have lost.	53. Search for the silver linings in life.	76. Self-disclose to a trusted person.	94. Be able to forgive myself and others.
	18. Use my communication and interpersonal problem-solving skills.	34. Share my life story and the lessons I have learned.	54. Remember the good things in life.	77. Join a social group that gives my life a sense of purpose.	95. Use my spiritual or religious beliefs as a way to cope.
	19. Use my rituals, cultural and ethnic traditions, and identity as a source of support.	35. Allow myself to share my emotional pain with those I trust.	55. Consider those less fortunate than I.	78. Renegotiate my roles and responsibilities in life.	96. Share the spiritual lessons I learned from my experiences.
	20. Have a role model or mentor.	36. Keep a journal to help me through things.	56. Make sense of my experiences and share them.	79. Adopt a "can do" attitude.	97. Refocus on my values and strengths.
	21. Use community resources such as websites and telephone hotlines.	37. Use creative strategies to express my emotions.	57. Engage in altruistic behaviours.	80. Read up on wellness.	98. Learn to distance myself from certain things.
	22. Be proud of what I have accomplished so far with others.	38. Enjoy the benefits of self-disclosure.	58. Make sense of my pain and seek to overcome challenges.	81. Stay informed on topics of interest.	99. Make amends to those I have hurt or caused harm to.
	23. Use pets to maintain and develop social relationships.	39. Share my life story and resilience experiences with those close to me.	59. Learn from my difficult experiences.	82. Avoid making things worse.	100. Recognize that life is short and make the most of every moment.
	24. Use other ways to develop and maintain my relationships.	40. Find specific ways to improve my emotional health.	60. Be mindful and stay in the present.	83. View difficulties as learning opportunities.	101. Use other ways to improve my spiritual fitness.
		41. Change my self-talk.	61. Live according to my values.	84. Use action plans and backup plans.	
		42. Engage in positive thinking and learn to put up with stress.	62. Remain realistic about the stories that I tell others.	85. Use other ways to improve my behavioural fitness.	
		43. Express gratitude.	63. Change the messages that I send my brain.		
		44. Use other ways to improve my emotional fitness.	64. Try to avoid thinking traps.		
			65. Nurture a positive view of myself, others and the future.		
			66. Celebrate my small successes.		
			67. Use other ways to improve my thinking.		

Lépine and Labelle (2017). Adapted from material by Brown and Harris (1989) and from Meichenbaum (2012). *Roadmap to Resilience*. Clearwater, FL: Institutes Press.

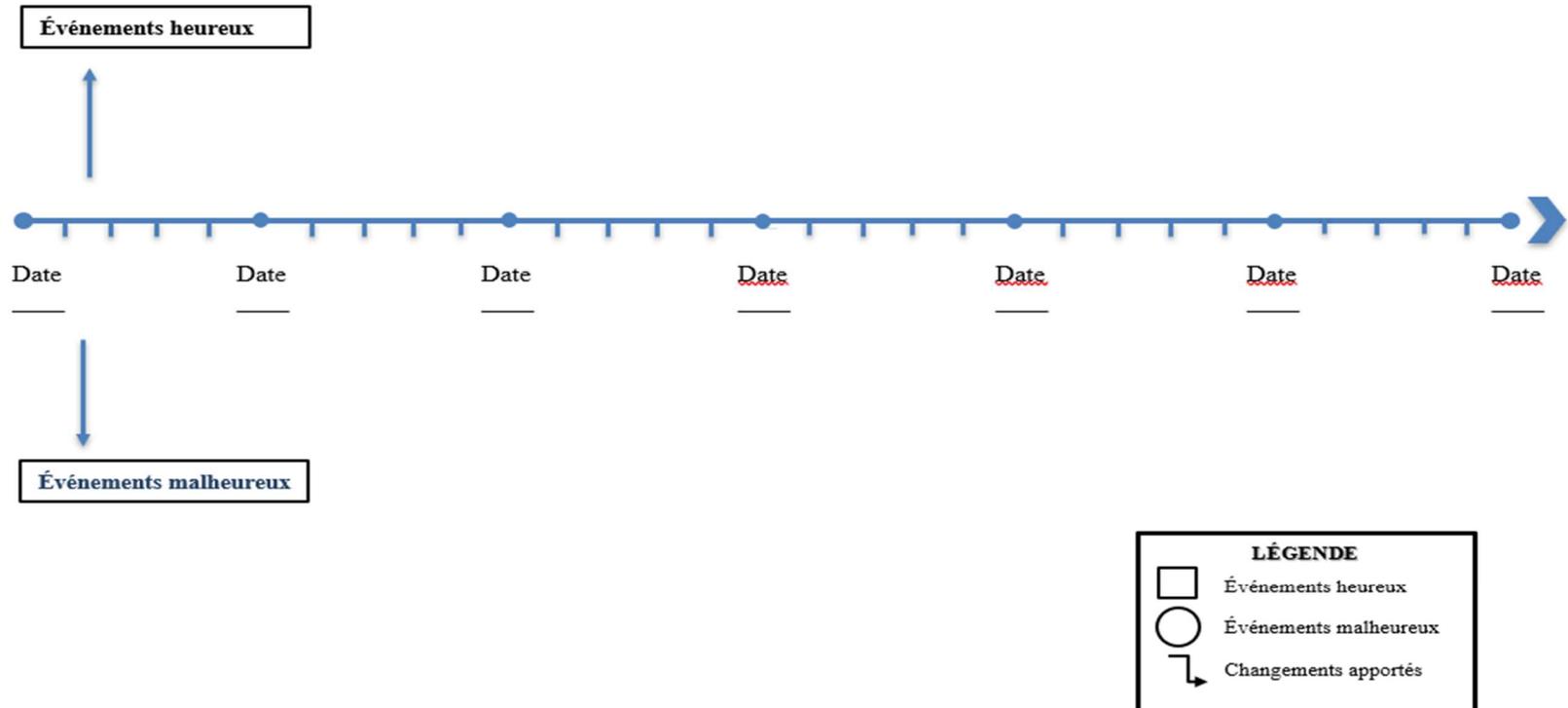
APPENDICE C - Grille de ligne du temps version française et anglaise

**Grille de ligne du temps – Partie 1, recto**

Identifier les événements significatifs de vie qui ont entraîné un état de grande souffrance ou de grande joie selon l'âge.					Précisez l'impact sur la personne selon ses cinq dimensions.
Événement significatif de vie ayant entraîné une grande souffrance	Impact sur la personne	Âge	Impact sur la personne	Événement significatif de vie ayant entraîné une grande joie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le <b>parcours de vie</b> comme une <i>séquence d'événements</i> qui se déroule en fonction des groupes d'âge et qui est socialement définie et ordonnée dans le temps et le contexte historique. Il s'agit de l'histoire personnelle.</li> <li>• La <b>trajectoire de vie</b> comme des <i>séquences de rôles et d'expériences</i> qui sont définis ou délimités par des transitions caractérisées comme des périodes d'instabilité. Il s'agit du développement individuel influencé et structuré par la dynamique sociale qui l'entoure.</li> <li>• La <b>transition de vie</b> comme le <i>changement d'un stade ou d'une situation à l'autre</i>, d'une période à l'autre, d'un statut ou rôle à l'autre. Il s'agit d'une courte période entre des stades consécutifs ou encore des changements accélérés.</li> <li>• Le <b>stade ou l'étape de vie</b> comme <i>la durée ou la période entre les transitions</i>. Il se caractérise principalement par la stabilité des comportements, des rôles et des statuts. Il s'agit d'une période définie par sa stabilité fonctionnelle.</li> <li>• Les <b>points tournants de vie</b> comme <i>des événements, des transitions ou des contextes</i> qui déclenchent un changement considéré comme substantiel dans le cheminement individuel (de nature subjective ou objective). Il s'agit de toutes les discontinuités du parcours.</li> </ul>
		Naissance			
		Aujourd'hui			

Lépine et Labelle (2017). Adaptation du matériel de Labelle (2015), Jourdan-Ionescu (2006) et Gherghel & Saint-Jacques (2015).

## Grille de ligne du temps – Partie 2, verso



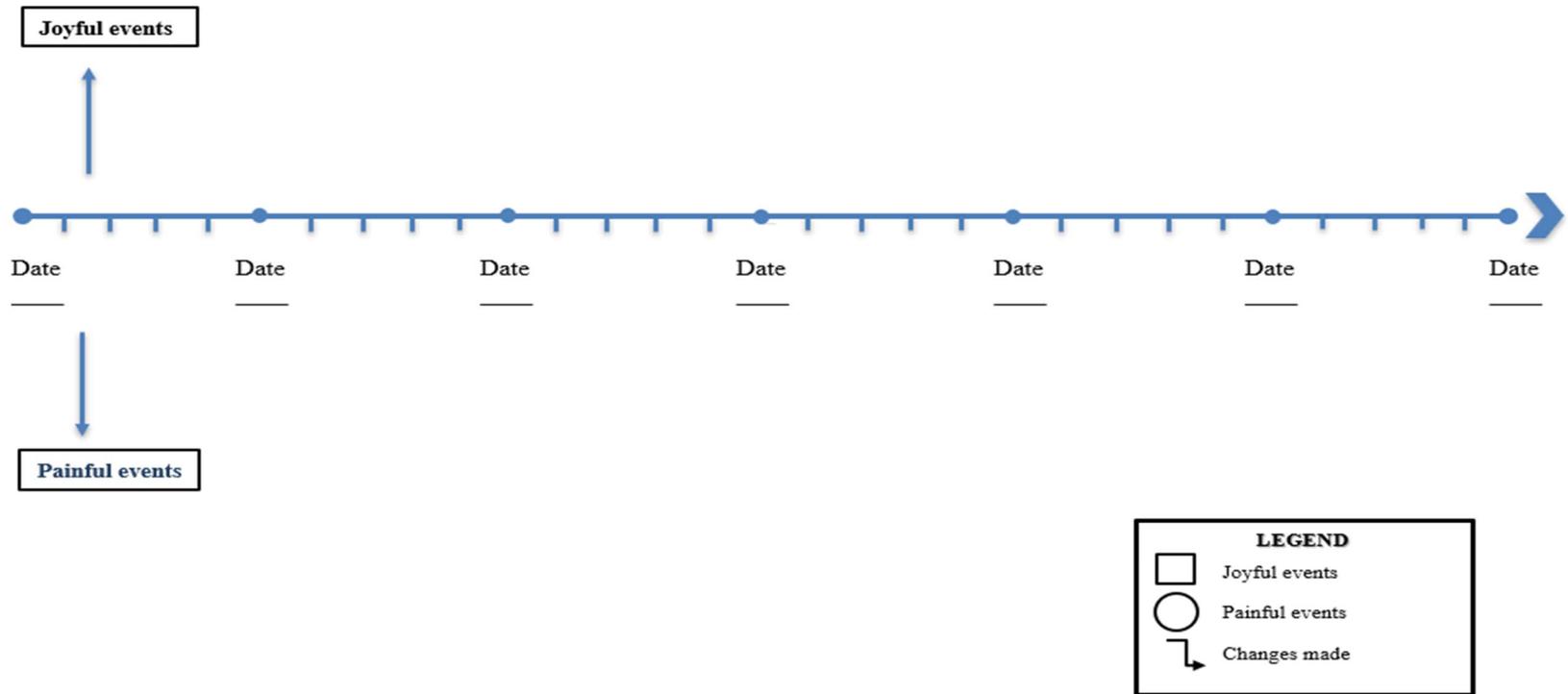
Lépine et Labelle (2017). Adaptation du matériel de Labelle (2015), Jourdan-Ionescu (2006) et Gherghel & Saint-Jacques (2015).

### Timeline Matrix – Part 1, front

Identify significant life events that caused great pain or great joy, by age.					Specify impact on person according to these five dimensions.
Significant life event that caused great pain	Impact on person	Age	Impact on person	Significant life event that caused great joy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The <u>life course</u> as a <i>sequence of events</i> that take place by age group and that are socially defined and ordered in time and the historical context. This refers to one's personal history.</li> <li>• The <u>life trajectory</u> as <i>sequences of roles and experiences</i> that are defined and delimited by transitions characterized as periods of instability. This refers to one's individual development influenced and structured by the surrounding social dynamic.</li> <li>• <u>Life transitions</u> as <i>change from one stage or situation to the next, from one period to the next, from one status or role to the next</i>. This refers to the short period between consecutive stages or accelerated changes.</li> <li>• The <u>life stage or phase</u> as <i>the duration or period between transitions</i>. This is characterized primarily by stability in one's behaviours, roles, and status. It refers to a period defined by functional stability.</li> <li>• <u>Turning points in life</u> as <i>events, transitions or situations</i> that trigger a change deemed substantial in one's personal development (subjective or objective in nature). These refer to all disruptions or changes in direction in one's life course.</li> </ul>
		<b>Birth</b>			
		<b>Today</b>			

Lépine and Labelle (2017). Adapted from material by Labelle (2015), Jourdan-Ionescu (2006), and Gherghel and Saint-Jacques (2015).

### Timeline Matrix – Part 2, back



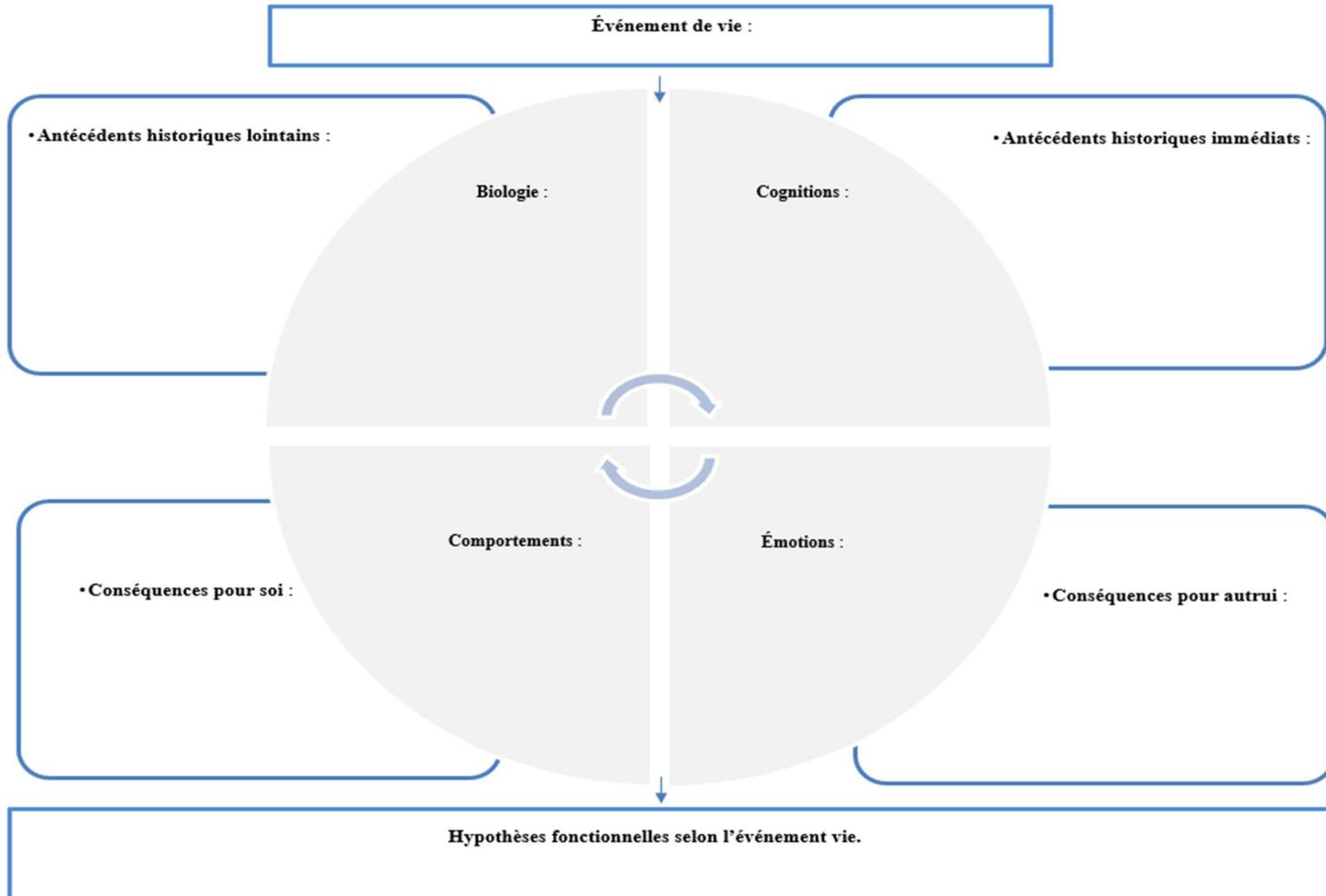
Lépine and Labelle (2017). Adapted from material by Labelle (2015), Jourdan-Ionescu (2006), and Gherghel and Saint-Jacques (2015).

APPENDICE D - Grille d'analyse fonctionnelle version française et anglaise

<b>Grille d'analyse fonctionnelle – Partie 1, recto.</b>			
Nommez l'événement de vie :			
Partant de cet événement, décrire les éléments se rapportant à chacune des composantes de l'analyse fonctionnelle.			
<b>Composantes</b>	<b>Description</b>	<b>Composantes</b>	<b>Description</b>
<b>Antécédents historiques lointains (+ 1 an)</b> Innés et acquis : biologiques, personnels, familiaux et socioculturels. Personnalité, traits de personnalité, etc.		<b>Antécédents historiques immédiats (- 1 an)</b> Environnement physique et social. Stimuli discriminatifs internes et externes Évolution du trouble, etc.	
<b>Biologie</b> Difficultés : sommeil, alimentation, etc. Symptômes : Nausées, frisson, tension musculaire, etc. Sévérité : fréquence, durée, intensité.		<b>Cognitions</b> Topographie : style cognitif, croyances irrationnelles, schémas cognitifs, distorsions cognitives, pensées automatiques, etc. Sévérité : fréquence, durée, intensité.	
<b>Comportements</b> Topographie : évitement, échappement, isolement, lutte, affirmation, soumission, manipulation, etc. Sévérité : fréquence, durée, intensité.		<b>Émotions</b> Premières : Anxiété, hostilité, culpabilité, tristesse, etc. Sévérité : fréquence, durée, intensité.	
<b>Conséquences pour soi</b> Ce qui s'accroît. Ce qui décroît. Ce qui est agréable. Ce qui est désagréable, etc.		<b>Conséquences pour autrui</b> Ce qui s'accroît. Ce qui décroît. Ce qui est agréable. Ce qui est désagréable, etc.	
<b>Hypothèses fonctionnelles selon l'événement vie</b> Conditionnement ? Apprentissage social ? Schéma cognitif ? etc.			

Lépine et Labelle (2017) Adaptation du matériel de Labelle (2015) et de Fontaine & Ylief (1981).

**Grille d'analyse fonctionnelle – Partie 2, verso.**



Lépine et Labelle (2017) Adaptation du matériel de Labelle (2015) et de Fontaine & Ylief (1981).

### Functional Analysis Matrix – Part 1, front

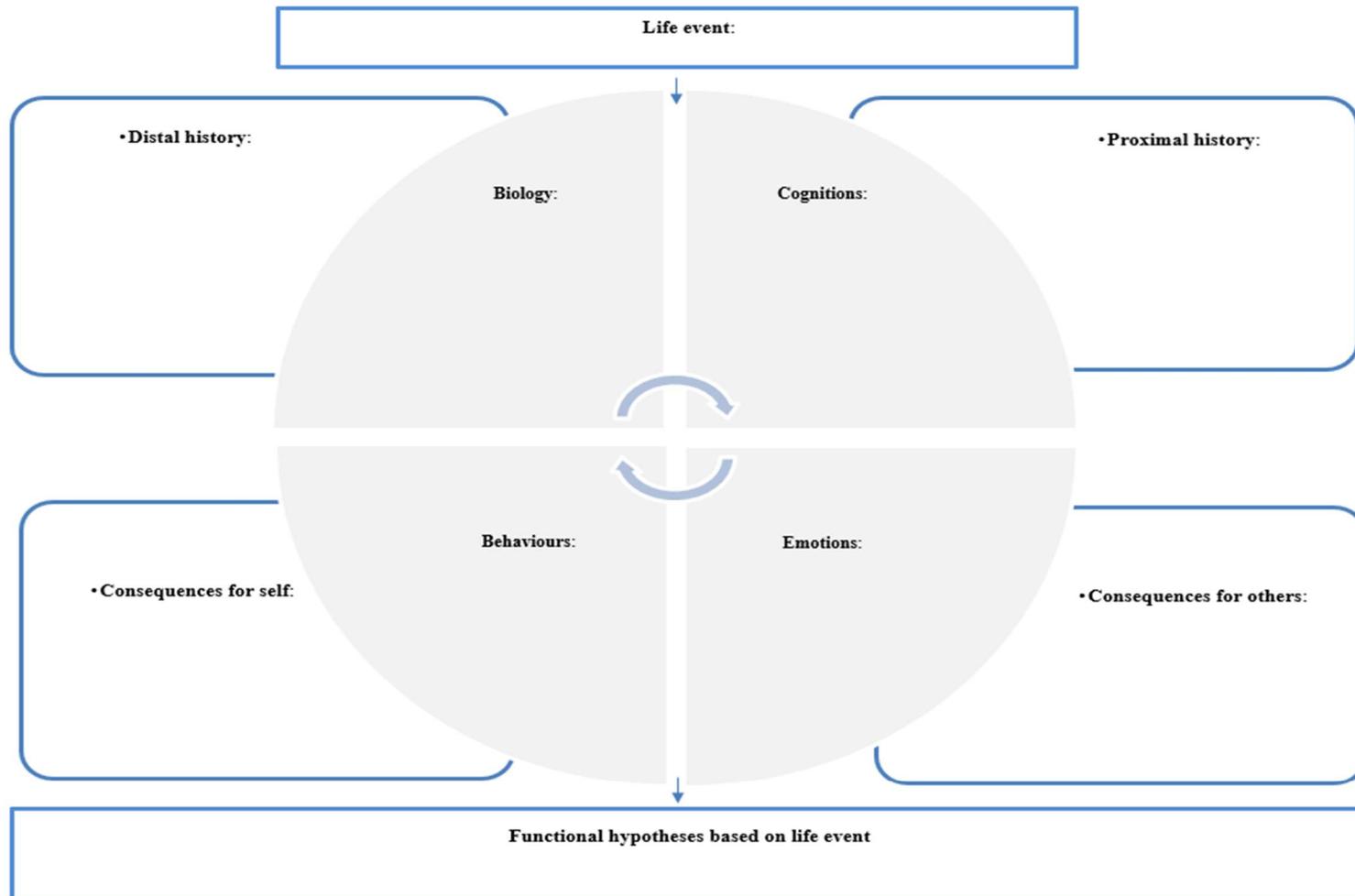
Name life event:

Starting from this event, describe the elements that relate to each component of functional analysis.

Components	Description	Components	Description
<p style="text-align: center;"><b>Distal history (+ 1 year)</b></p> <p>Innate and acquired: biological, personal, family and sociocultural. Personality, personality traits, etc.</p>		<p style="text-align: center;"><b>Proximal history (- 1 year)</b></p> <p>Physical and social environment. Internal and external discriminative stimuli.  Course of disorder, etc.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Biology</b></p> <p>Problems: sleep, eating, etc. Symptoms: nausea, chills, muscle tension, etc. Severity: frequency, duration, intensity.</p>		<p style="text-align: center;"><b>Cognitions</b></p> <p>Topography: cognitive style, irrational beliefs, cognitive schemas, cognitive distortions, automatic thoughts, etc. Severity: frequency, duration, intensity.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Behaviours</b></p> <p>Topography: avoidance, escape, isolation, fight, affirmation, submission, manipulation, etc. Severity: frequency, duration, intensity.</p>		<p style="text-align: center;"><b>Emotions</b></p> <p>First time: anxiety, hostility, guilt, sadness, etc. Severity: frequency, duration, intensity.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Consequences for self</b></p> <p>What grows worse. What grows better. What is pleasant. What is unpleasant, etc.</p>		<p style="text-align: center;"><b>Consequences for others</b></p> <p>What grows worse. What grows better. What is pleasant. What is unpleasant, etc.</p>	
<p><b>Functional hypotheses based on life event</b> Conditioning? Social learning? Cognitive schema? etc.</p>			

Lépine and Labelle (2017) Adapted from material by Labelle (2015) and Fontaine and Ylief (1981).

## Functional Analysis Matrix – Part 2, back



Lépine and Labelle (2017) Adapted from material by Labelle (2015) and Fontaine and Ylief (1981).

## APPENDICE E - Formulaire de consentement



Département de psychologie

### FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

<b>Titre du projet de recherche :</b>	La résilience chez l'athlète élite selon une approche intégrative et cognitive-comportementale
<b>Étudiante responsable du projet de recherche :</b>	Marilou Lépine, Cand. Psy.D.
<b>Professeur responsable du projet de recherche :</b>	Réal Labelle, PhD

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Cet essai doctoral a pour but de mieux comprendre les déterminants résilients face à l'adversité chez un athlète élite.

**Méthode.** La sélection de votre récit de vie en tant qu'athlète a été réalisée selon des critères définis afin de bien représenter un exemple manifeste de résilience face à des événements adverses. À partir d'une analyse de cas par documentation comme méthode pour répondre aux deux questions de recherche, l'étude inclura 1 ouvrage biographique et environ 10 articles de journaux.

**Retombées.** Cette conceptualisation originale pourra potentiellement guider le développement de futures interventions en psychologie clinique afin d'aider les athlètes à développer de meilleures capacités de résilience face à l'adversité.

### IMPPLICATION DE L'ATHLÈTE DANS LA RECHERCHE

Ce projet de recherche induit des analyses qui témoignent de votre parcours sportif, plus précisément, entre les années 2007 et 2011. Une attention sera apportée, et ce, tout au long de la recherche pour assurer la confidentialité de votre identité. Il est donc important pour nous d'obtenir votre consentement (1) pour la réalisation de cette étude ainsi que pour (2) la publication de celle-ci afin de respecter votre intégrité passée et actuelle.

#### AVANTAGES ET RISQUES ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE

Vous ne retirerez pas de bénéfices ni de dommage quant au consentement de ce projet de recherche. Nous espérons que les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances scientifiques et cliniques dans ce domaine.

Nous restons à votre entière disposition pour répondre à vos questions et obtenir vos suggestions par rapport au déroulement de cette étude doctorale.

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. On m'a expliqué le projet de recherche et le présent formulaire d'information et de consentement. On a répondu à mes questions et on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision. Après réflexion, je consens à la réalisation de cet essai doctoral.

Signature du participant et date

2020/01/08

---

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. On m'a expliqué le projet de recherche et le présent formulaire d'information et de consentement. On a répondu à mes questions et on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision. Après réflexion, je consens à la réalisation de la publication de cet essai doctoral.

Signature du participant et date

2020/01/08

---

## APPENDICE F - Certificat d'approbation éthique

### CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE RENOUVELLEMENT

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE FSH) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (avril 2020) de l'UQAM.

Titre du projet : **RÉSILIENCE CHEZ L'ATHLÈTE ÉLITE SELON UNE APPROCHE INTÉGRATIVE ET COGNITIVE-COMPORTEMENTALE**

Nom de l'étudiant : Marilou Lépine

Programme d'études : Doctorat en psychologie

Direction(s) de recherche : Réal Labelle

#### Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (2024-04-25) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.



Sylvie Lévesque  
Professeure, Département de sexologie  
Présidente du CERPE FSH

## RÉFÉRENCES

- Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., Lehr-Drylewicz, A. M., Imbert, P., & Letrilliart, L. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*, 84(19), 142-145.
- American Psychological Association (2003). *Sport psychology: specialized knowledge*. Repéré le 12 février, 2019 à : <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*, (3), 4-11.
- Anaut, M. (2015a). La résilience: évolution des conceptions théoriques et des applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*, (2), 28-39.
- Anaut, M. (2015b). *Psychologie de la résilience*. Paris: Armand Colin, Collection Cursus.
- Bacon, T. (2001). The planning and integration of mental training programs. *Australian Squash Coach*, 10(1), 17-22.
- Barker, J. B., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Moran, A. (2013). A review of single-case research in sport psychology 1997–2012: Research trends and future directions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 4-32.
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Bernier, M., Thienot, É., & Codron, R. (2009). Attention et performance sportive: état de la question en psychologie du sport appliquée. *Staps*, 1, 25-42.
- Breton, J. J., Labelle, R., Berthiaume, C., Royer, C., St-Georges, M., Ricard, D., & Guilé, J. M. (2015). Protective factors against depression and suicidal behaviour in adolescence. *Revue canadienne de psychiatrie*, 60(Suppl 1), 5-10.
- Brown, G. W., & Harris, T. O. (1989). *Life Events and Illness*, New York: Guilford.
- Brown, H. E., Lafferty, M. E., & Triggs, C. (2015). In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*, 30(5), 105-117.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225.

- Chervencova, L., Gencheva, N., & Lyudmilova, I. (2015). The effect of short-term multidisciplinary intervention on the levels of anxiety, ego-resilience and affect in sports shooters with disabilities. *Sports Medicine Journal*, 11(4), 2662-2667.
- Codnhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 352-356.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Constandriopoulos, A.P., Champagne, F., Potvin, L., Denis, J. L., & Boyle P. (1990). *Savoir préparer une recherche*. Montréal: Presses de l'Université de Montréal.
- Cottraux, J. (2004). Formation et supervision dans les thérapies comportementales et cognitives (TCC). *Psychothérapies*, 24(3), 151-159.
- Cottraux, J. (2020). *Les Psychothérapies cognitives et comportementales (7<sup>e</sup> édition)*. France: Elsevier Masson.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Asante, K. O. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 320.
- Culver, D. M., Gilbert, W., & Sparkes, A. (2012). Qualitative research in sport psychology journals: The next decade 2000–2009 and beyond. *The Sport Psychologist*, 26, 261–281.
- Cyrułnik, B., & Seron, C. (2009). *La Résilience ou comment renaître de sa souffrance?* France : Édition Fabert.
- Décamps, G. (2012). *Psychologie du sport et de la performance*. Paris : De Boeck.
- Décamps, G., & Bois, J. (2015). Psychologie du sport appliquée à la performance et à la santé tout au long de la vie. *Staps*, 4, 9-10.
- Extremera, M. O., Moreno, E. O., González, M. C., & Ortega, F. Z. (2017). Validation of Resilience Scale (CD-RISC) in elite athletes through a structural equation model. *Retos*, 32, 96-100.
- Fontaine, O., & Fontaine, P. (2006). *Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive*. Paris: Retz
- Fontaine, O., & Ylieff, M. (1981). L'analyse fonctionnelle et raisonnement expérimental. *Journal de Thérapie Comportementale* 3(2), 119-130.

- Fletcher, D. (2018). Psychological resilience and adversarial growth in sport and performance. In *Oxford Encyclopedia of Sport, Exercise, and Performance Psychology* (pp. 731-756). New York: Oxford University Press.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist, 17*, 175–195.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2008). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *A conceptual framework of organizational stressors in sport performers* (pp. 555-575). Scandinave: Nova Science Publishers.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 669–678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*, 12–23.
- Gagne, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(4), 372-390.
- Gagnon, Y. C. (2011). *L'étude de cas comme méthode de recherche: guide de réalisation*. Montréal: Presses de l'Université du Québec.
- Galli, N., & Gonzalez, S. (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercises Psychology, 13*(3), 1-15.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *Sport Psychologist, 22*, 316–335.
- Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport, 2*, 16–31.
- Grand, D., & Golderg, A. (2011). *This is your brain on sports. Beating blocks, slumps and performance anxiety for good!* Indianapolis: Dog Ear Publishing.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 423-433.
- Guergel, A., & Saint-Jacques, M.-C. (2015). La théorie du parcours de vie. *Une approche interdisciplinaire dans l'étude des familles*. Québec : Presses de l'Université Laval.

- Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.
- Halden-Brown, S. (2003). *Mistakes worth making: How to turn sports errors into athletic excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 221-240.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Howells, K. (2022). Developing resilience on the athlete's journey. In C. Heaney, N. Kentzer and B. Oakley (Eds.), *Athletic Development: A Psychological Perspective* (pp. 202-213). London: Routledge.
- Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2018). Résilience et adaptations thérapeutiques. *Les troubles liés aux traumatismes et aux facteurs de stress: Le guide du clinicien*, 161.
- Institut national du sport au Québec (2021). Service aux athlètes : Athlètes individuels. Repéré le 20 mars, 2022 à : <https://www.insquebec.org/athletes/services-aux-athletes/>
- Jackson, B., Hodge, K., Anthony, D. R., & Brooke, L.E. (2015) Implicit theories of mental toughness: relations with cognitive, motivational, and behavioral correlates. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 100-112.
- Jourdan-Ionescu, C. (2006). La ligne de vie. In S.C de Tourigny (Ed.), *Évaluation de la résilience* (p. 53). Thèse d'essai doctoral, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Julien-Gauthier, J., & Ionescu, S. (2015). De la résilience naturelle à la résilience assistée. *Résilience assistée, réussite éducative et réadaptation* (pp. 5-14). CRIRES : Québec.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Kellmann, M. (2010). "Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20(2), 95-102.

- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). *Recovery-stress questionnaire for athletes: User manual* (Vol. 1). Germanie: Human Kinetics.
- Labelle, R. (2015). PSY7162 – *Approche comportementale et cognitive de l'intervention, partie pratique : Analyse fonctionnelle, ligne du temps et échelles de mesure* [note de cours]. Département de psychologie, Université du Québec à Montréal.
- Lépine, M., & Labelle, R. (2017). *Cahier technique – Grilles de mesure portant sur l'analyse fonctionnelle des déterminants de la résilience en psychologie du sport* [document inédit]. Université du Québec à Montréal.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lévêque, M. (2011). Bienfaits et méfaits de l'idéologie sportive. *Face à face. Regards sur la santé*, 11(1), 1-5.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R., & Polman, C. J. (2010). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 21, 721-729.
- Lupin, S. (2010). *Par amour du stress*. Montréal : Édition Au carré.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562
- Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. *Qualitative Health Research*, 23, 1054-1065.
- Manciaux, M. (2001). La résilience. *Études*, 395(10), 321-330.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695.
- Mehrparvar, A., & Soltani, K. (2013). A comparison of psychological hardiness in male athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 627-630.
- Meichenbaum, D. (2012). *Roadmap to resilience: A guide for military, trauma victims and their families*. New York: Crown House Publishing Ltd.
- Meichenbaum, D. (2017). Trauma, Resilience and Recovery. In D. Meichenbaum (Ed.), *The evolution of cognitive behavior therapy* (pp. 155-180). New York: Routledge.

- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences, 27*, 729–744.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 1–15.
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 549–559.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 91-100.
- Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 6* (3), 24-39.
- Nadeau, L. (1989). La mesure des événements et des difficultés de vie : un cas particulier des problèmes méthodologiques liés à l'étude de l'étiologie sociale des troubles mentaux. *Santé mentale au Québec, 14*(1), 121-131
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 757-763.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *Sport Psychologist, 20*, 314-329.
- Nicholls, R. Adam, Polman, J., Levy, R., & Backhouse, H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences personality and individual differences. *Personality and individual differences, 47*, 73–75.
- Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies, 7*(10), 47-57.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique, 23*, 147-181.

- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales (4e édition)*. Malakoff Cedex: Armand Colin.
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(3), 183-189.
- Philippe, R. A., & Hauw, D. (2019). *10 cas pratiques en psychologie du sport*. France : Dunod.
- Pipe, A. (2001). "The adverse effects of elite competition on health and well-being." *Canadian Journal of Applied Physiology* 26(1), 192-201.
- Pourpart, J., & coll. (1997). *La recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Boucherville : Gaëtan Morin.
- Pourtois, J.P., Humbeeck, B., & Desmet, H. (2012). *Les ressources de la résilience*. Paris : Presses universitaires France
- Raanes, E. F., Hrozanova, M., & Moen, F. (2019). Identifying unique contributions of the coach–Athlete working alliance, psychological resilience and perceived stress on athlete burnout among Norwegian Junior Athletes. *Sports*, 7(9), 212.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rogers, M., & Werthner, P. (2022). Gathering narratives: Athletes' experiences preparing for the Tokyo summer olympic games during a global pandemic. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Rutter, M. (2012). Resilience: Causal pathways and social ecology. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 33-42). New York: Springer Science.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264–280.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors, *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Sarkar, M., & Hilton, N. K. (2020). Psychological resilience in Olympic medal–winning coaches: A longitudinal qualitative study. *International sport coaching Journal*, 7(2), 209-219.

- Saw, A. E., Main, L. C., & Gatin, P. B. (2015). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 2, 2015.
- Schinke, R. J., & Jerome, W. C. (2002). Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. *Athletic Insight*, 4, 1-13.
- Schinke, R. J., Peterson, C., & Couture, R. (2004). A protocol for teaching resilience to high performance athletes. *Journal of Excellence*, 9, 9-18.
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.
- Seligman, M. (2011). *Pratiquer la psychologie positive au quotidien pour mener une vie heureuse*. Montréal : Inter-Éditions.
- Sheard, Michael., Golby, Jim., & Wersch, Anna Van. (2009). Progress toward construct validation of the sport mental toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, 1(1), 39-54.
- Smith, D. J., Norris, S. R., & Hogg, J. M. (2002). Performance evaluation of swimmers. *Sports Medicine*, 32(9), 539-554.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative phenomenological analysis. *Doing Social Psychology Research*, 7(2), 229-254.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: *The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Solomon, G. (2014). Overcoming performance errors with resilience. Association for Applied Sport Psychology. Repéré le 20 mars 2021 à <https://appliedsportpsych.org/blog/2014/08/overcoming-performance-errors-with-resilience/>
- Steverink, N., & Lindenberg, S. (2006). Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging*, 21(2), 281.
- Subhan, S., & Ijaz, T. (2012). Resilience Scale for Athletes. *Journal of Social Sciences*, 6 (2), 171.

- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 3-14.
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of sport and exercise, 14*(1), 28-36.
- Thomas, O., Lane, A., & Kingston, K. (2011). Defining and contextualizing robust sport confidence. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*, 189-208.
- Turgeon, M. È. K., & Halliwell, W. R. (2011). L'évolution du concept de force mentale chez les athlètes: mise à jour des connaissances et limites méthodologiques. *Staps, 2*, 7-21.
- Turner, M., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*(1), 131-147.
- Wang, M. C. (1997). Next steps in inner-city education: Focusing on resilience development and learning success. *Education and Urban Society, 29*(3), 255-276.
- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 228-239.
- Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 369- 384.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes, 9*(1), 1-18.
- Zurita-Ortega, F, Muros-Molina, J-J., Sonia Rodríguez-Fernández, S., Zafra-Santos, E.-O.,Knox, E., & Castro-Sánchez, M. (2015). Associations of motivation, self-concept and resilience with the competitive level of Chilean judokas. *Science of Marital Arts, 12*(2), 201-209.