
La gestion du stress au sein de la triade athlète, entraîneur, parents : une approche centrée sur la dimension interpersonnelle

Fabien Varenne*¹, Julie Doron¹, and Noémie Lienhart²

¹MIP UR 4334 - T3 - Adaptations psychomotrices – Motricité, interactions, performance UR 4334 /
Movement - Interactions - Performance – France

²Sport et Environnement Social – Université Grenoble Alpes, Université Grenoble Alpes : EA3742 –
France

Résumé

Être un-e athlète adolescent-e en centre d'entraînement intensif offre des opportunités de développement, mais expose aussi à de nombreuses sources de stress tels que la blessure, la recherche de performance ou les conflits interpersonnels (Hayward et al., 2017; Nicholls et al., 2016). Dans ce contexte, la capacité des jeunes athlètes à interagir avec les figures clés de leur entourage (i.e., entraîneurs, parents) pour faire face efficacement aux défis rencontrés (Compas et al., 2001) est alors essentielle pour concilier performance et bien-être. Comprendre les processus d'adaptation suppose de considérer la nature sociale du stress et du coping (Lyons et al., 1998). La possibilité pour les athlètes d'articuler efforts personnels et collectifs souligne alors l'importance du coping interpersonnel comme cadre théorique pertinent pour analyser la manière de faire face au stress au sein de groupes. Cette étude vise à mieux comprendre la nature interpersonnelle des processus de stress et coping au sein de la triade athlète-entraîneur-parents, en explorant la manière dont les acteurs interagissent avec l'athlète lorsqu'il-elle fait face au stress ainsi qu'à évaluer le caractère adaptatif des stratégies mobilisées.

Dix triades sportives ont été interrogées individuellement, composées d'un-e athlète évoluant en pôle espoir de badminton (Mâge = 15.7ans \pm 1.30ans), de son entraîneur-e principal-e (Mâge = 30.4ans + 3.01ans) et d'au moins un de ses parents (Mâge = 38.4ans \pm 4.08ans). Idéalement, les deux parents étaient impliqués ; à défaut, le parent le plus engagé dans le projet sportif de l'athlète a été sélectionné. Une méthode par scénarios a été utilisée, centrée sur deux situations critiques de la carrière sportive : la blessure et la contre-performance. L'ensemble des données a été recueilli par le biais d'entretiens semi-directifs (Mdurée = 86 minutes), puis analysé selon une approche thématique confirmatoire et exploratoire (Braun & Clarke, 2022).

Les résultats attendus devraient permettre de mieux comprendre la nature des processus de stress et coping au sein des triades sportives. Il est envisagé que le coping au sein de ces triades s'inscrive sur un continuum allant de stratégies individuelles à des stratégies collectives. Il est probable que l'orientation interpersonnelle du coping se manifeste principalement à l'échelle des dyades constituant la triade, plutôt que sous la forme d'un fonctionnement pleinement triadique. Ce faible recours au coping collectif pourrait s'expliquer, de manière

*Intervenant

hypothétique, par la nature différenciée des rôles au sein de la triade, la variabilité de la qualité des relations entre les membres de la triade, ou encore par les opportunités limitées de collaboration conjointe dans certaines situations. Enfin, à ce stade de l'analyse, il n'est pas encore possible d'apporter un éclairage précis sur l'efficacité des stratégies mobilisées ; L'analyse en cours visera à approfondir cet aspect.

En identifiant les stratégies de coping mobilisées au sein de ces triades, cette étude pourrait enrichir la compréhension de l'implication de l'entourage sportif dans la gestion du stress des jeunes athlètes en centre d'entraînement intensif. En analysant l'efficacité des stratégies employées au regard d'indicateurs clés tels que le bien-être, la performance subjective et la qualité relationnelle, cette étude pourrait permettre de formuler des recommandations sur la manière la plus efficace de faire face. Ces connaissances pourraient ainsi permettre le développement de dispositifs d'accompagnement ciblés, visant à renforcer la gestion du stress au sein des triades et à soutenir une performance sportive durable.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

Hayward, F. P. I., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise, 29*, 56-68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.002>

Lyons, R. F., Mickelson, K. D., Sullivan, M. J. L., & Coyne, J. C. (1998). Coping as a communal process. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(5), 579-605. <https://doi.org/10.1177/026540759815500>

Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. *Frontiers in Psychology, 7*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>