

---

# Suivi de la santé mentale, style émotionnel et personnalité chez les footballeurs en fonction du niveau de pratique

Jimmy Frediani\* and Nicolas Epinoux\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centre de recherches sur la cognition et l'apprentissage [UMR 7295] – Université de Poitiers = University of Poitiers, Centre National de la Recherche Scientifique – France

## Résumé

### Introduction

La santé mentale des athlètes est un enjeu prioritaire dans l'optimisation de la performance sportive (Prior et al., 2024), considérant la prévalence des troubles mentaux (Gouttebauge et al., 2019). Cette étude explore les profils psychologiques de footballeurs pour personnaliser leur accompagnement. Elle examine les liens entre états subjectifs (bonheur, énergie), traits de personnalité (modèle Big Five ; Costa & McCrae, 1992) et style émotionnel (Kesebir et al., 2019) selon le niveau de pratique.

### Méthode

Deux phases ont été conduites : 1) comparaison du bonheur et de l'énergie (Spot Your Mood adapté) chez des footballeurs seniors semi-professionnels (N=19), amateurs (N=13) et jeunes amateurs (N=8, N=18) ; 2) identification des traits de personnalité (Big Five Inventory, BFI-Fr ; Plaisant et al., 2010) et de style émotionnel (Emotional Style Questionnaire, ESQ ; Kesebir et al., 2019) distinguant semi-professionnels (N=26), amateurs (N=15) et un groupe contrôle étudiant (N=23). Les questionnaires ont été passés en début de saison, le suivi subjectif étant longitudinal. Des analyses non-paramétriques (Kruskal-Wallis, Dunn) ont été utilisées ( $\alpha = 5 \%$ ).

### Résultats

Aucune différence significative de bonheur perçu n'est apparue entre les groupes. Un seul groupe de jeunes a montré un niveau d'énergie significativement plus élevé. Concernant les traits, les semi-professionnels ont révélé des niveaux significativement plus bas d'ouverture à l'expérience et de résilience que les amateurs, et un névrosisme plus faible que le groupe contrôle. Leur sensibilité au contexte était aussi significativement inférieure à celle des amateurs et du groupe contrôle. L'extraversion, l'agréabilité, la conscienciosité et certaines dimensions du style émotionnel (perspective, intuition sociale, conscience de soi, attention) n'ont pas montré de différences significatives. Les semi-professionnels se caractérisent donc par de faibles niveaux d'ouverture, de névrosisme, de résilience et de sensibilité au contexte.

---

\*Intervenant

## Discussion

L'absence de différence pour le bonheur perçu interroge l'impact direct du niveau de pratique sur cet aspect. Le profil psychologique des semi-professionnels (faible ouverture, névrosisme, résilience, sensibilité au contexte) pourrait être adaptatif face aux exigences du haut niveau. La moindre ouverture et sensibilité au contexte suggèrent une focalisation sur la routine, tandis que le faible névrosisme concorde avec le besoin de stabilité émotionnelle. La plus faible résilience des semi-professionnels est un point saillant nécessitant investigation. Ces traits pourraient moduler la relation entre niveau de pratique, santé mentale et performance.

## Conclusions / Perspectives

Le niveau de pratique ne semble pas conditionner directement les états de santé mentale perçus dans cette étude. Toutefois, les footballeurs semi-professionnels présentent un profil psychologique distinct (bas névrosisme, ouverture, résilience, sensibilité au contexte) qui pourrait influencer leur adaptation. Des recherches futures avec des échantillons plus larges, des mesures diversifiées et des approches longitudinales sont nécessaires. Des interventions ciblées sur ces traits, avec un accompagnement personnalisé, pourraient être envisagées.

## Références

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343-359.

Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700-706.

Kesebir, P., Gasiorowska, A., Goldman, R., Hirshberg, M. J., & Davidson, R. J. (2019). Emotional Style Questionnaire: A multidimensional measure of healthy emotionality. *Psychological Assessment*, 31(10), 1234-1246.

Plaisant, O., Courtois, R., Réveillère, C., Mendelsohn, G. A., & John, O. P. (2010). Validation par analyse factorielle du Big Five Inventory français (BFI-Fr). Analyse convergente avec le NEO-PI-R. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 168(2), 97-106.

Prior, E., Papatthomas, A., & Rhind, D. (2024). A systematic scoping review of athlete mental health within competitive sport: Interventions, recommendations, and policy. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 903-925.