

---

# Effets d'une intervention psychologique à distance sur les émotions et les compétences émotionnelles en sport collectif

Kristyna Rumankova<sup>\*1,2</sup>, Guillaume Levillain<sup>1,2</sup>, and Xavier Sanchez<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>CIAMS – Université d'Orléans, Université Paris-Saclay – France

<sup>2</sup>SAPRém – Université d'Orléans – France

## Résumé

### Résumé : Introduction

Dans le contexte de la compétition sportive, les athlètes doivent être capables de gérer leurs émotions afin de ressentir l'intensité émotionnelle adaptée à leur performance (Levillain et al., 2024). Dans cette perspective, les chercheurs ont conceptualisé et testé des programmes pour améliorer les compétences émotionnelles (CE) des athlètes afin d'optimiser leurs performances (Levillain et al., 2023). Aussi, dans le contexte sportif, il semble important de proposer des interventions qui s'adaptent aux contraintes d'accompagnement des sportifs. Dans ce contexte, une étude a montré qu'il est possible d'améliorer les compétences émotionnelles des joueurs de tennis avec un dispositif à distance à travers l'utilisation de la visioconférence (Levillain et al., 2024). Cependant, cette recherche s'est focalisé sur un sport individuel mais n'a pas examiné les effets de ce type d'intervention en sport collectif. De plus, il semblerait également intéressant d'examiner les effets d'un programme à distance sur l'intensité et la direction des émotions en compétition. Dans cette perspective, l'objectif de cette présente étude est de tester les effets d'un accompagnement psychologique individualisé à distance sur les compétences émotionnelles et également sur l'intensité et la direction des émotions en compétition.

### Méthode

L'échantillon de notre étude est composé de quarante quatre sportifs ( $M \text{ âge} = 20.73$ ,  $SD = 2.88$ ), répartis dans un groupe expérimental ( $n = 22$ ) ayant suivi le programme, et un groupe contrôle ( $n = 22$ ). Le programme d'Accompagnement Psychologique Individualisé à Distance (API-D) s'inspire des trois niveaux du modèle tripartite des CE (Mikolajczak, 2009) : développement des connaissances (3 séances), des habiletés (5 séances) et disposition (1 séance). Le protocole comprend neuf séances individuelles de 45 minutes à 1 heure chacune. Lors des phases développement des habiletés et disposition, il sera demandé aux sportifs des exercices à effectuer entre les séances. Pour mesurer les variables étudiées, deux outils ont été utilisés : le Sport Emotion Questionnaire - Direction (SEQ-D; Levillain et al., 2024) et le Profile of Emotional Competence (PEC; Brasseur et al., 2013). Le SEQ-D permet d'évaluer l'intensité et la direction des émotions ressenties en compétition et le PEC mesure

---

\*Intervenant

les compétences émotionnelles.

### **Résultats attendus**

Nous nous attendons à ce que le programme API-D favorisera une amélioration significative des scores de compétences émotionnelles des sportifs au cours du temps. Nous nous attendons également à ce que l'intervention favorisera une amélioration significative des scores relatifs à la direction des émotions au cours du temps, indiquant que les sportifs percevront leurs émotions comme de plus en plus facilitantes. Enfin, nous nous attendons à une augmentation significative des scores d'intensité de la joie et de l'excitation, ainsi qu'une diminution significative des scores d'intensité de la colère, de l'abattement et de l'anxiété au cours du temps.

### **Implications pratiques**

Cette étude pourrait confirmer qu'un dispositif en distanciel peut s'avérer efficace pour améliorer les compétences émotionnelles des sportifs, et plus particulièrement dans le contexte du sport collectif. Il favoriserait l'autonomie, tout en permettant un transfert direct vers les routines d'entraînement. De plus, une meilleure gestion individuelle pourrait renforcer la dynamique collective des équipes, en favorisant des processus de co-régulation. À plus long terme, ce type d'approche ouvre la voie à des innovations technologiques comme la réalité virtuelle ou le biofeedback, qui pourraient enrichir les futurs programmes de préparation mentale.

### **Références :**

- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLOS ONE*, 8(5), e62635. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Levillain, G., Martinent, G., Laborde, S., Vacher, P., Saby, Y., & Nicolas, M. (2023). Emotional competencies training for tennis players: Effectiveness of an online individualised psychological support program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(5), 1298–1316. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2193957>
- Levillain, G., Martinent, G., & Nicolas, M. (2024). Longitudinal trajectories of intensity and direction of emotions among athletes in sports competitions: Do defense mechanisms matter? *Anxiety, Stress & Coping*, 37(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2394800>
- Mikolajczak, M. (2010). Going beyond the ability-trait debate: The three-level model of emotional intelligence. *E-Journal of Applied Psychology*, 5(2). <https://doi.org/10.7790/ejap.v5i2.175>