

Année universitaire 2021-2022

Master 1<sup>ère</sup> année       Master 2<sup>ème</sup> année

Master STAPS mention : *Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive*

Parcours : *Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux*

## MEMOIRE

L'INFLUENCE DE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE SUR LA  
VARIABILITE DES EMOTIONS COMPETITIVES AU HOCKEY SUR GLACE.

Par : Antonin GIVRE

Sous la direction de : M. Yancy DUFOUR

Jury : Florence DELERUE, Laurence QUINET et Timothée KNAEPEN

Soutenu à la Faculté des Sciences du Sport et  
de l'Éducation Physique le : 24 mai 2022



Année universitaire 2021-2022

Master 1<sup>ère</sup> année       Master 2<sup>ème</sup> année

Master STAPS mention : *Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive*

Parcours : *Préparation du sportif : aspects physiques, nutritionnels et mentaux*

## MEMOIRE

L'INFLUENCE DE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE SUR LA  
VARIABILITE DES EMOTIONS COMPETITIVES AU HOCKEY SUR GLACE.

Par : Antonin GIVRE

Sous la direction de : M. Yancy DUFOUR

Jury : Florence DELERUE, Laurence QUINET et Timothée KNAEPEN

Soutenu à la Faculté des Sciences du Sport et  
de l'Éducation Physique le : 24 mai 2022

## **Remerciements et lieux de stage**

Je souhaite ici remercier l'ensemble des membres du club des Lions de Wasquehal Lille Métropole pour leur confiance et leur soutien tout au long de cette année. Je remercie plus particulièrement le président du club M. Damien Catry, mon tuteur de stage M. Fabien Chardon, et le préparateur physique M. Christian Ntelaluna avec qui j'ai beaucoup échangé et sans qui cette étude n'aurait pu voir le jour.

Je remercie également tous les hockeyeurs sur glace des catégories U15, U17 et U20 que j'ai eu la chance d'avoir en préparation mentale. Un grand merci à tous les joueurs pour leur investissement, leur curiosité et leur confiance lors de cette saison. Je remercie tout particulièrement les joueurs qui ont participé à cette étude sur le lien entre la méditation et la gestion des émotions.

Je remercie l'ensemble des enseignants de la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique (FSSEP) de Lille pour leur appui et plus particulièrement mon directeur de mémoire M. Yancy Dufour, pour son soutien, sa disponibilité, sa bienveillance et ses précieux conseils tout au long de l'écriture de ce mémoire. Je remercie également l'ensemble des intervenants en préparation mentale : Florence Delerue, Laurence Quinet et Timothée Knaepen pour la richesse de leurs enseignements.

À mes camarades de promotion pour la sincérité de nos échanges, leur bonne humeur mais aussi leur humour dans les moments les plus difficiles.

À toutes les personnes qui se sont intéressées de près ou de loin à ce mémoire, mes parents qui m'ont donné le goût de la psychologie et du sport, ma compagne pour ses différentes relectures et mon parrain pour la pertinence de ses éclairages notamment d'un point de vue méthodologique.

## **Glossaire**

CSAI-2 : Competitive State Anxiety Inventory – 2

EIS : Emotional Intelligence Scale

EOPS : Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive

ES : Effect Size

FSSEP : Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique

MAAS : Mindful Attention Awareness Scale

MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction ou réduction du stress basée sur la pleine conscience

PC : Pleine Conscience

POMS : Profile of Mood States

SSEIT : The Schutte Self Emotional Intelligence Test

U15 : Joueurs de la catégorie moins de 15 ans

U17 : Joueurs de la catégorie moins de 17 ans

U20 : Joueurs de la catégorie moins de 20 ans

ZOF : Zone Optimale de Fonctionnement

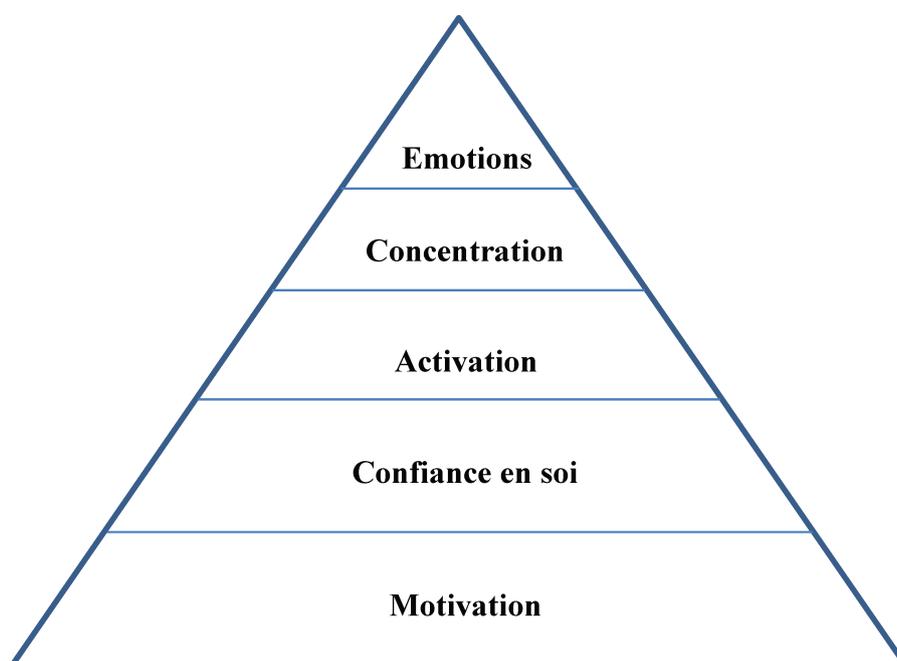
## Table des matières

<b>1. Introduction .....</b>	<b>1</b>
2.1 : Distinctions entre les émotions, l’anxiété, le stress et l’humeur.....	2
2.2 : Les émotions primaires et compétitives.....	3
2.3 : L’impact des émotions sur la performance sportive .....	5
2.4 : Le concept d’intelligence émotionnelle.....	8
2.5 : La méditation de pleine conscience comme outil de régulation émotionnelle .....	10
<b>3. Problématique, objectifs et hypothèses .....</b>	<b>11</b>
3.1 : Problématique de l’étude .....	11
3.2 : Objectifs de l’étude .....	12
3.3 : Hypothèses de recherche .....	12
<b>4. Le stage .....</b>	<b>12</b>
4.1 : La structure d’accueil.....	12
4.2 : La population étudiée.....	13
4.3 : Matériels et méthodes .....	14
4.4 : Analyses statistiques .....	19
<b>5. Résultats.....</b>	<b>20</b>
<b>6. Discussion.....</b>	<b>28</b>
6.1 : Les limites de l’étude .....	29
<b>7. Conclusion .....</b>	<b>30</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>32</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>36</b>
<b>Les compétences acquises lors du stage .....</b>	<b>62</b>
<b>Résumé de l’étude .....</b>	<b>62</b>



## 1. Introduction

« Celui qui perd le contrôle émotionnel perd la compétition » ainsi s'exprime le psychologue du sport américain Jim Taylor (2001) lors d'un colloque sur la préparation psychologique à l'INSEP. En effet, le sport est un moyen pour les pratiquants de vivre des émotions uniques qui sont parfois difficilement reproductibles ailleurs. C'est pourquoi, nous pouvons constater que pour de nombreux athlètes et entraîneurs, la gestion des émotions est un facteur déterminant de la performance sportive. C'est d'ailleurs ce que met en exergue Jim Taylor (1995) au sein de son modèle de la performance. En effet, au sein de ce modèle pyramidal, l'auteur place la gestion des émotions au sommet des habiletés mentales à maîtriser pour performer.



*Figure 1 : Modèle de la performance mentale (J. Taylor, 1995)*

Le concept d'émotion, est une notion polysémique qui s'entremêle régulièrement avec les concepts d'états d'humeur, de sentiment, d'anxiété et de stress. D'après le professeur de psychologie Deci (1980), une émotion se caractérise comme « une réaction à un stimulus événementiel ; qui entraîne un changement viscéral et musculaire de la personne et est ressentie subjectivement d'une façon caractéristique ; elle s'exprime à travers certaines mimiques et induit des comportements subséquents ». Ainsi, par le biais de cette définition, nous pouvons comprendre que les émotions sont à la genèse de certains comportements et qu'elles prennent place dans un espace bidimensionnel qui se caractérise par une orientation ou « valence » (agréables ou désagréables) et une intensité (forte ou faible). De fait, l'une des caractéristiques principales des émotions réside dans la persistance de ces dernières. En effet, les

émotions ont comme caractéristique d'être des réactions instantanées à des stimuli internes et/ou externes.

Paradoxalement, si les athlètes peuvent être amenés à utiliser leurs émotions pour optimiser leurs performances, les émotions sont souvent abordées dans la recherche de manière négative et sont parfois considérées comme perturbatrices. En ce sens, les études cherchant à démontrer l'impact des émotions sur les performances sportives ont largement mis en avant l'anxiété et le stress. Dès lors, dans ce mémoire, nous allons essayer de déterminer ce qui caractérise une gestion des émotions favorable à la performance sportive. Est-il préférable pour les sportifs de stabiliser leurs états émotionnels ou est-il préférable de laisser les émotions fluctuer ? Nous allons essayer de comprendre quelles sont les fluctuations que connaissent les émotions agréables et désagréables en situation de compétition en hockey sur glace et comment cette instabilité émotionnelle peut être canalisée.

## **2. Revue de littérature**

Après avoir défini le concept d'émotion, nous allons désormais pouvoir analyser l'état actuel des connaissances scientifiques présentes dans la littérature. Nous pouvons d'ores et déjà noter que depuis la fin du XIXème siècle, le concept d'émotion est une notion pluridisciplinaire (philosophie, psychologie ou biologie) qui intéresse de nombreux chercheurs. Il convient dans cette revue de littérature de faire le distinguo entre les émotions et des notions telles que l'anxiété, le stress ou l'humeur, mais aussi d'aborder des notions sous-jacentes, à savoir les émotions primaires et compétitives. Nous aborderons également dans cette revue de littérature l'impact des émotions sur la performance, le concept d'intelligence émotionnelle ainsi que la méditation de pleine conscience qui semble avoir un rôle important à jouer.

### **2.1 : Distinction entre les émotions, l'anxiété, le stress et l'humeur**

Comme évoqué lors de l'introduction, les émotions sont très souvent confondues avec les concepts d'humeur, de sentiment, d'anxiété mais aussi de stress. C'est pourquoi, dans cette première partie nous allons tenter de faire le distinguo entre les émotions et toutes ces notions.

L'anxiété et plus particulièrement son impact sur la performance sportive a été au centre de nombreuses recherches scientifiques. Ce qui permet de faire la distinction entre l'anxiété et les autres émotions, c'est le fait que l'anxiété est un état émotionnel anticipateur par rapport à la situation perçue comme menaçante. D'après Lazarus (2000), l'anxiété se caractérise comme « une réaction face à une menace

existentielle et incertaine » alors qu'une émotion est « une réaction psychophysologique organisée à des relations interpersonnelles ou sociales avec l'environnement ». Ainsi, les émotions semblent être liées à un changement physiologique et à une tendance à l'action. L'anxiété est également liée au mécanisme du stress qui est lui aussi à distinguer des émotions. En effet, le mécanisme du stress se déclenche par le biais d'un stimulus qui est perçu comme menaçant par l'individu et c'est ce phénomène qui rend la situation stressante. Toutefois, les émotions et le stress sont corrélés puisque les émotions peuvent avoir un rôle essentiel dans le déclenchement du stress. La distinction entre les deux concepts réside également dans le fait que le stress peut se révéler chronique et engendrer un dysfonctionnement du système émotionnel.

Enfin, c'est en s'intéressant à la persistance des émotions que nous pouvons les distinguer des états d'humeur. En effet, si les émotions sont des réactions instantanées à l'environnement, Jones (2003) nous explique que contrairement à ces dernières, les humeurs s'étendent parfois sur de longues périodes et qu'elles sont étroitement liées à l'état d'esprit général de l'individu. L'humeur peut de fait être la résultante d'une émotion non exprimée ou d'un processus physiologique et peut ainsi influencer positivement ou négativement le déroulement de la vie quotidienne d'un sportif.

## 2.2 : Les émotions primaires et compétitives

En second lieu, nous allons distinguer les émotions primaires (ou « dites de base ») des émotions compétitives. Parmi les auteurs qui se sont intéressés aux émotions primaires, nous pouvons mettre en évidence les travaux du psychologue Ekman (1972). Selon l'auteur, il existerait six émotions primaires : la joie, la surprise, la peur, la colère, la tristesse et le dégoût.

D'après Ekman, les émotions primaires sont des émotions qui s'expriment de la même manière à travers les différentes cultures. Ainsi, chaque émotion primaire est associée à une mimique faciale particulière par l'activation de certains muscles du visage. En d'autres termes, ces émotions primaires se caractérisent par leur universalité à travers les différentes cultures et constituent un véritable langage universel qui s'exprime à travers les micro-expressions du visage. Ainsi, les émotions se partagent et semblent être un véritable outil de communication entre les individus. Par la suite, cette liste des émotions primaires a été complétée par d'autres recherches scientifiques afin de différencier d'une part les émotions dites agréables (ou positives) et d'autre part les émotions dites désagréables (ou négatives). La valence émotionnelle apparaît comme étant une dimension clé à prendre en compte lorsque l'on étudie les émotions. En effet, le caractère agréable ou désagréable d'une situation est au centre des théories dimensionnelles de l'émotion. Selon les travaux de Feldman-Barrett et al. (1998, 2009), il est

possible de classer les émotions autour d'un cercle nommé « circumplex » en fonction de leur valence (agréable/désagréable) mais également en fonction du niveau d'activation.

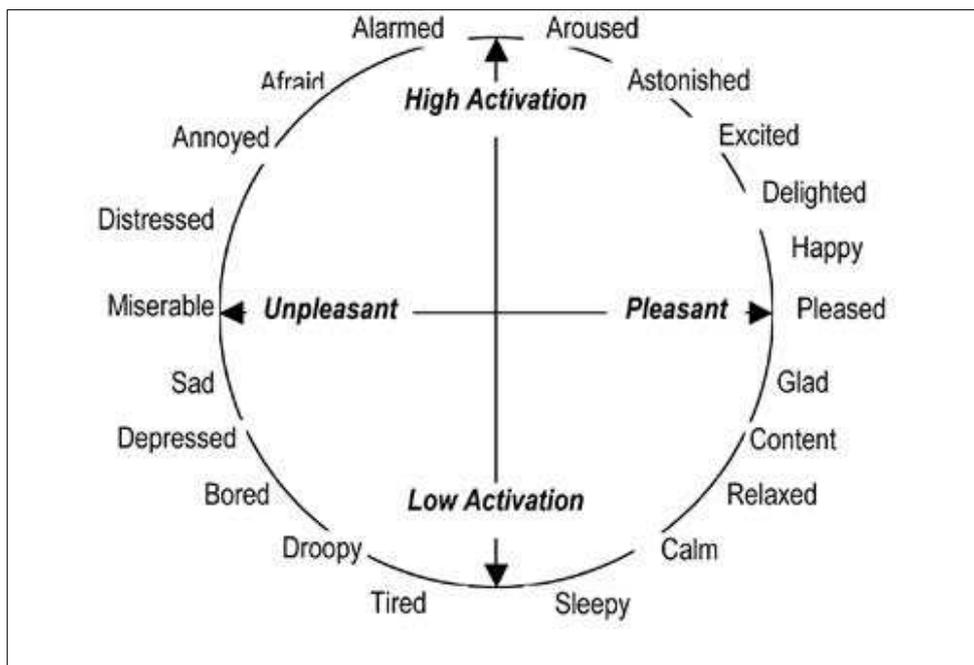


Figure 2 : Le modèle du circumplex de Feldman-Barrett et Russell (1998, 2009)

Concernant les émotions compétitives, certaines recherches en psychologie du sport, ont montré que les principales émotions ressenties par les athlètes en situation de compétition varient selon le type de sport pratiqué. Par exemple, dans le cadre des sports de combats, les auteurs Ruiz et al. (2004) ont mis en évidence que les karatékas professionnels ressentent en majorité huit émotions compétitives qui sont : l'anxiété, la colère, la fierté, l'espoir, la joie, la tristesse, la honte et la peur.

Pour ce qui est des athlètes qui pratiquent des sports collectifs de contact, ces derniers ressentent en grande partie des émotions similaires aux karatékas, mais nous pouvons tout de même observer une légère différence. En effet, d'après l'étude de Nicholls et al. (2009) réalisée sur des joueurs professionnels de rugby à XV, il y aurait neuf émotions compétitives pour cette typologie de sport. Cette étude, qui peut s'appliquer à d'autres sports collectifs de contact tel que le hockey sur glace, nous permet de constater que les pratiquants ressentent en majorité les émotions compétitives suivantes : l'anxiété, la colère, la fierté, l'espoir, la joie, la tristesse, la honte, le soulagement, et la culpabilité. Ainsi, en comparant ces deux études, nous pouvons ressortir sept émotions compétitives communes à différents sports : l'anxiété, la colère, la fierté, l'espoir, la joie, la tristesse et la honte. À ces dernières, viennent s'ajouter d'autres émotions en fonction du sport pratiqué, du niveau d'expertise de l'individu, mais également de l'environnement dans lequel il évolue.

### 2.3 : L'impact des émotions sur la performance sportive

De nombreuses recherches ont tenté de mettre en lumière la corrélation entre les émotions et la performance sportive. On retrouve principalement dans la littérature scientifique des études visant à expliquer l'impact des émotions désagréables sur la performance. Parmi les auteurs ayant travaillé sur les liens entre émotions et performance, nous retrouvons Hanin (1986) qui a tenté de mettre en évidence l'impact de l'anxiété sur la performance par le biais du concept de la zone optimale de fonctionnement (ZOF). Cette théorie, est intéressante puisqu'elle nous explique que chaque sportif réalise ses meilleures performances lorsque son niveau d'anxiété état (anxiété lors de sa pratique physique), se situe dans une zone d'intensité qui lui est propre. Cette théorie qui est indépendante du sport pratiqué, nous indique qu'il existe d'importantes variations inter-individuelles, puisque chez certains athlètes, un faible niveau d'anxiété est nécessaire à la réalisation d'une bonne performance, alors que chez d'autres sportifs, il est préférable d'avoir des niveaux d'anxiété élevés afin de réaliser une bonne performance. Dans tous les cas, plus le sportif est éloigné de cette zone optimale de fonctionnement qui lui est propre, plus sa performance se détériorera.

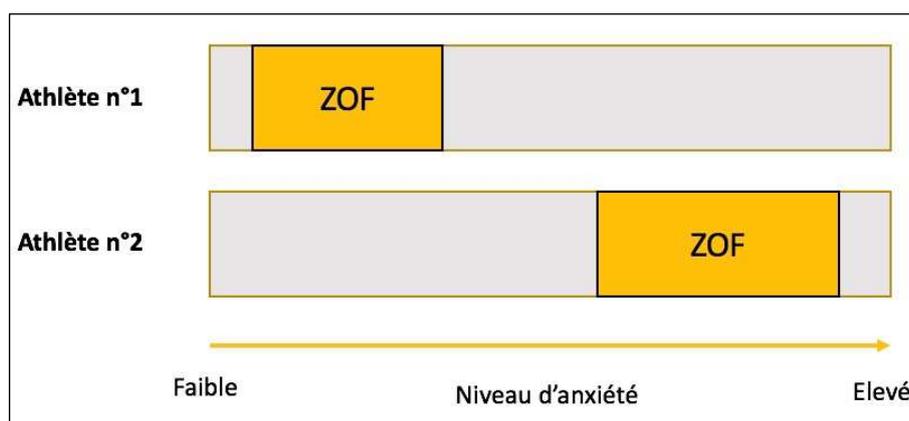


Figure 3 : Modèle de la zone optimale de fonctionnement (Y. Hanin, 1986)

Plus récemment, Hanin (2000) a fait évoluer son modèle, car il estime désormais que les émotions doivent être analysées non pas en fonction de leur orientation (agréables/désagréables) mais en fonction de leurs répercussions sur la performance. De fait, l'auteur a réalisé une classification des émotions avec d'un côté les émotions qui facilitent un niveau optimal de performance, et d'un autre côté les émotions qui contrecarrent un niveau optimal de performance.

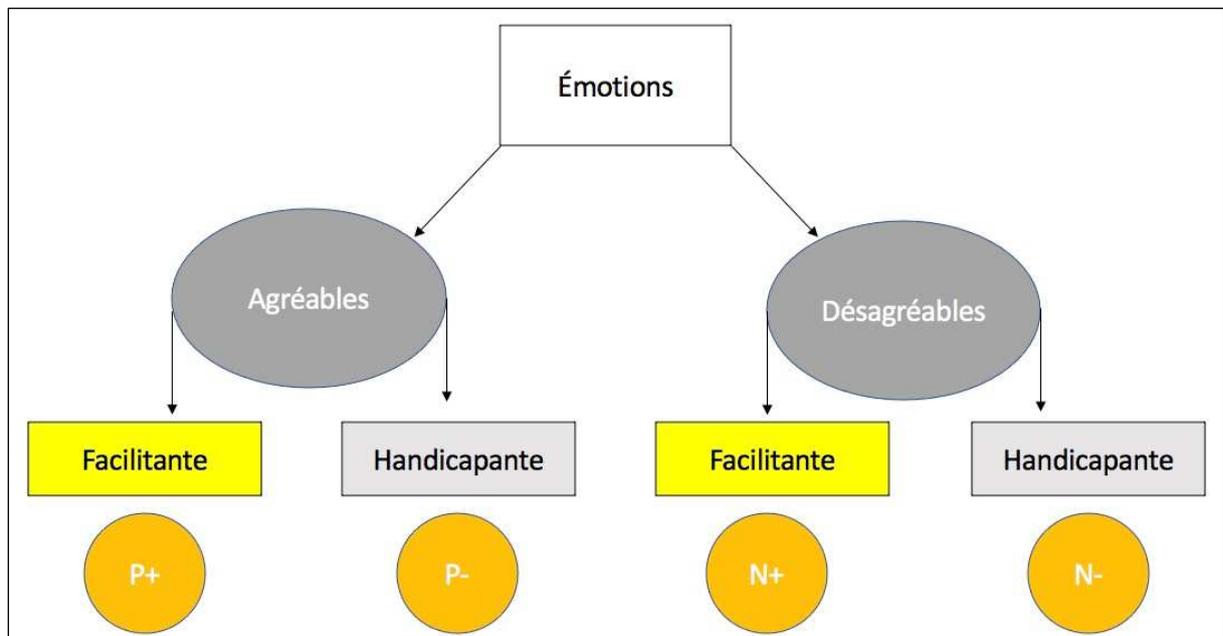


Figure 4 : La classification des émotions selon le modèle de Hanin (2000)

De fait, nous pouvons voir avec ce modèle que l'auteur semble être en accord avec la vision de Lazarus (1999, 2000). En effet, ces deux auteurs mettent en avant le fait qu'il est nécessaire d'analyser l'impact des émotions compétitives sur la performance en ayant une approche systémique du sportif. En clair, selon les auteurs, les émotions compétitives sont la résultante de l'interaction entre la manière dont le sportif perçoit l'événement compétitif qu'il est en train de vivre et des caractéristiques personnelles et situationnelles qui lui sont propres.

Dans la sphère sportive, la maîtrise émotionnelle et plus particulièrement la stabilisation des émotions agréables apparaît être une notion essentielle pour performer au plus haut niveau. En effet, d'après les études de Morgan (1980) menées sur les émotions compétitives en s'appuyant sur le questionnaire du POMS de McNair et al. (1971), nous pouvons constater que les athlètes ayant les meilleurs scores aux états émotionnels agréables (vigueur) et les scores les plus faibles aux états émotionnels désagréables (tension, dépression, colère, confusion et fatigue) réalisent de meilleures performances que les sportifs qui ont un profil contraire. Le profil des sportifs qui performant est alors qualifié par l'auteur de profil en « iceberg », puisque les scores des cinq états émotionnels désagréables mesurés par le POMS se situent en dessous des normes standards alors que l'état émotionnel agréable se situe au-dessus.

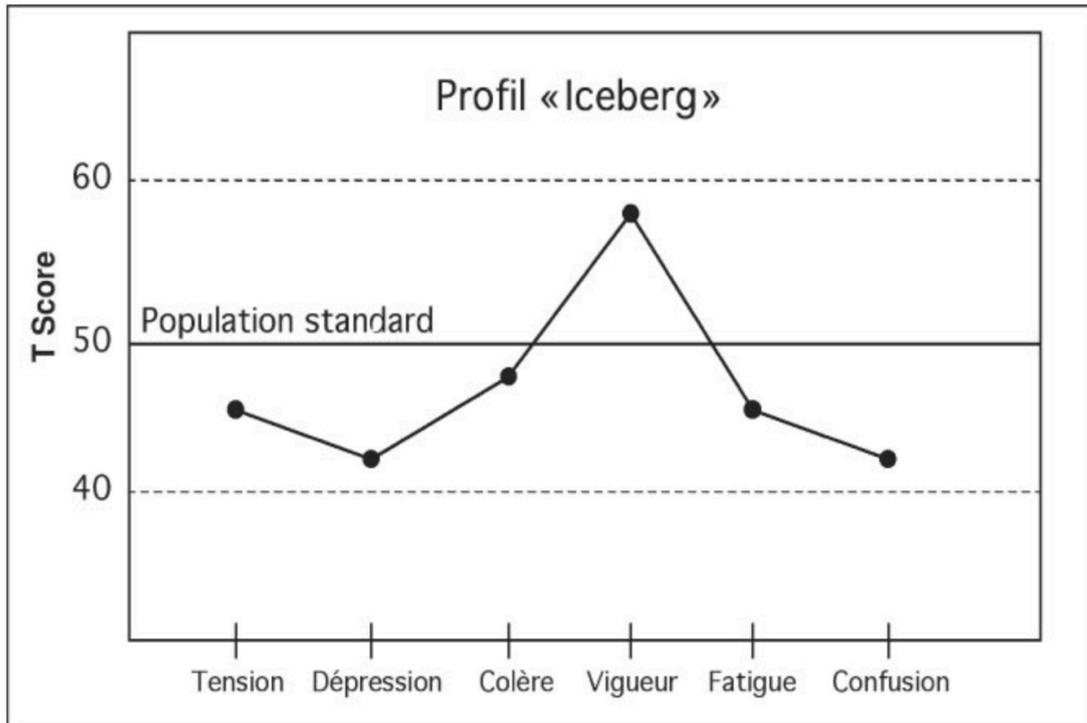


Figure 5 : Le profil en iceberg de Morgan (1980)

Les travaux de Morgan et plus particulièrement le lien entre le profil en « iceberg » des sportifs et la réalisation de bonnes performances sportives a été confirmé par des études dans de nombreux sports à l'instar du patinage de vitesse (Gutmann et al. 1984) ou des courses de longue durée (Morgan et al. 1988).

Malgré les recherches évoquées précédemment, il semble que les émotions agréables restent tout de même en marge de la recherche sur le lien entre les émotions et la performance sportive. Toutefois, nous pouvons tout de même constater que certains auteurs se sont penchés sur le lien entre les émotions agréables et la performance sportive. D'après certains chercheurs, les émotions agréables sont nécessaires à la réussite des performances sportives. En effet, Isen et al. (1985, 1987), nous expliquent que les émotions agréables pourraient permettre aux athlètes d'une part d'améliorer leur créativité et d'autre part de renforcer leur capacité de prise de décision dans un environnement sous pression. Si les émotions agréables peuvent influencer les performances individuelles des sportifs, d'autres recherches ont également montré leur l'impact sur l'ensemble d'une équipe. En effet, Totterdell (2000) a réalisé une étude sur des joueurs de cricket professionnels et il a pu mettre en évidence que les émotions agréables renforcent les liens sociaux entre les membres d'un même groupe et qu'elles facilitent les comportements coopératifs d'une équipe en situation de compétition.

Enfin, dans le champ de la psychologie, nous pouvons voir que l'ensemble des recherches expérimentales nous indique que les émotions agréables renforcent la résilience psychologique (capacité à surmonter

les chocs traumatiques) ce qui induit dans le même temps un renforcement du bien-être émotionnel. En effet, d'après les travaux en psychologie de Fredrickson et al. (2001, 2005), les émotions agréables permettent d'étendre le répertoire de pensées et d'actions des individus tout en contrecarrant les émotions négatives persistantes. Dès lors, les émotions agréables apparaissent comme étant un facteur déterminant de la réussite des performances sportives individuelles et collectives. Il s'avère donc intéressant de privilégier la stabilisation des émotions agréables lors d'une performance sportive tout en inhibant les émotions désagréables.

## 2.4 : Le concept d'intelligence émotionnelle

Le concept d'intelligence émotionnelle est relativement récent par rapport à des notions telles que l'intelligence ou la personnalité. En effet, la notion d'intelligence émotionnelle a pris de l'ampleur grâce aux écrits du journaliste scientifique Daniel Goleman à la fin des années 1990. Toutefois, les psychologues Salovey et al. (1990) sont les premiers à avoir étudié et défini l'intelligence émotionnelle. Après plusieurs années de recherches, Salovey et al. (2016), nous expliquent que l'intelligence émotionnelle est à considérer comme une habileté mentale à part entière. Les auteurs distinguent au sein de cette habileté mentale quatre composantes.

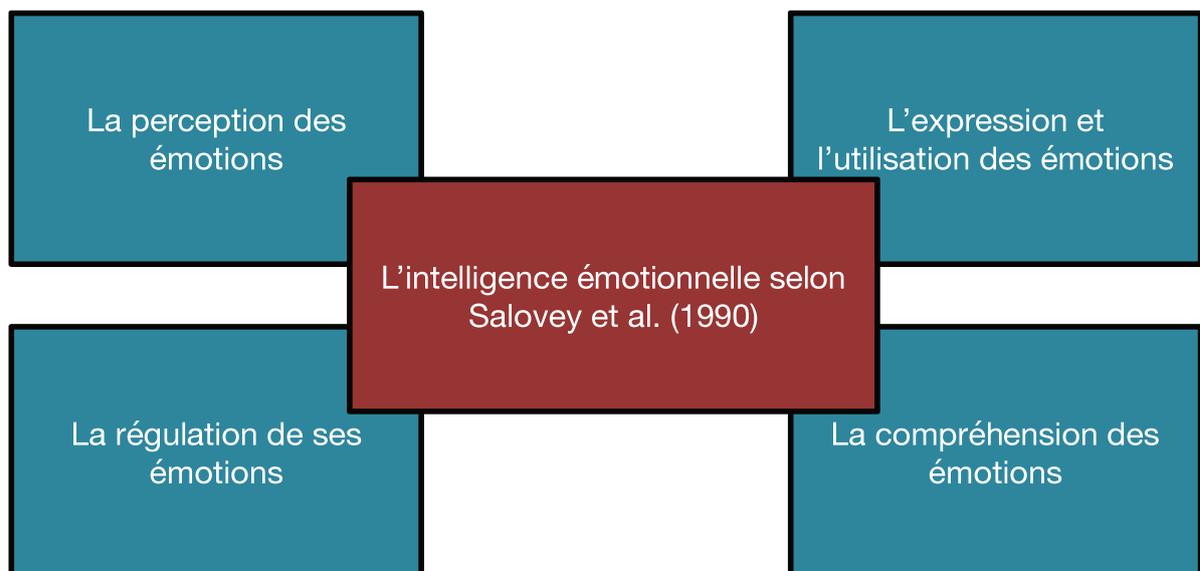


Figure 6 : Le modèle d'intelligence émotionnelle à 4 composantes de Salovey et al. (1990)

Ainsi, nous retrouvons en premier lieu la perception des émotions qui consiste à savoir identifier ses émotions et celles d'autrui mais également évaluer l'environnement et le contexte dans lequel surgissent les émotions. La deuxième composante de l'intelligence émotionnelle est l'expression et l'utilisation de ses émotions. Cette composante se caractérise par le partage de ses émotions avec autrui, mais aussi par l'utilisation de ses émotions pour communiquer ou mémoriser des expériences vécues. Ensuite, il y a la compréhension des émotions (les siennes et celle d'autrui). En d'autres termes, c'est la capacité à faire preuve d'empathie mais aussi de comprendre les liens qui existent entre certaines émotions. Enfin, il y a la régulation de ses émotions qui consiste à savoir gérer ses émotions pour atteindre un but précis, mettre en place des stratégies pour induire une réponse émotionnelle cohérente, mais également accueillir ses émotions agréables ou désagréables en fonction de ses besoins. D'après les auteurs, l'intelligence émotionnelle est une habileté mentale très intéressante à développer puisqu'elle permet de faciliter le traitement des informations par les processus cognitifs.

Dans la littérature, nous retrouvons également des auteurs qui présentent l'intelligence émotionnelle avec d'autres compétences. En effet, d'après Bar-On (1997, 2000) l'intelligence émotionnelle est un ensemble d'aptitudes et de compétences qui permettent à l'individu de s'adapter aux contraintes de son environnement. Selon l'auteur, l'intelligence émotionnelle se compose de cinq familles de compétences, elles-mêmes divisées en quinze sous-composantes. Les cinq dimensions de Bar-On sont : les compétences intrapersonnelles, les compétences interpersonnelles, l'adaptabilité, la gestion du stress et l'humeur générale. Ce modèle permet à l'auteur de mettre en exergue la notion de quotient émotionnel et ainsi d'évaluer l'intelligence émotionnelle des individus.

Pour conforter ces différentes définitions, nous pouvons nous appuyer sur les travaux de Laborde et al. (2014) qui ont tenté de mettre en exergue le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la régulation des émotions lors d'une performance sportive réalisée sous pression. Les résultats de l'étude confirment que l'intelligence émotionnelle a un impact significatif sur la régulation des émotions notamment en agissant sur la sécrétion de l'hormone du stress, le cortisol. Ainsi, les travaux de Laborde et al. renforcent l'idée que l'intelligence émotionnelle est un facteur influençant la manière dont les sportifs appréhendent leurs émotions et s'adaptent à des situations stressantes. Dans une étude plus récente, Laborde et al. (2016) mettent en lumière le fait qu'un athlète ayant une intelligence émotionnelle élevée aura plus de facilités à mettre en place une régulation émotionnelle efficace qu'un athlète possédant une intelligence émotionnelle plus faible.

## 2.5 : La méditation de pleine conscience comme outil de régulation émotionnelle

La méditation fait partie des grandes stratégies de coping issues des thérapies comportementales cognitives et émotionnelles utilisées en préparation mentale. C'est une technique contemporaine appartenant aux théories dites de la troisième vague. Cet outil se révèle très intéressant à travailler avec les sportifs puisqu'il permet non pas de modifier un comportement, mais plutôt de changer le rapport de l'individu à l'expérience qu'il est en train de vivre.

Dès lors, la méditation est de plus en plus conceptualisée en termes de fonction régulatrice. Ainsi, selon une étude de Jimenez et al. (2010), la pleine conscience semble pouvoir faciliter la régulation émotionnelle chez les individus. Ce phénomène peut avoir lieu par le biais de deux mécanismes sous-jacents. Selon Jimenez et al. (2010), il y a dans un premier temps le mécanisme de la prise de conscience des émotions par l'individu. En effet, lorsque les émotions sont ressenties par le sujet, ce dernier va identifier et conscientiser ses émotions. Ce processus de conscientisation des émotions sans avoir recours à des phénomènes plus cognitifs d'interprétation, permet une attitude bienveillante envers soi-même mais c'est également une voie d'accès à l'expérience de l'instant présent. Dans un contexte de performances sportives, la conscientisation des émotions améliorera la capacité du sportif à identifier ses émotions, afin d'en profiter pleinement si c'est une émotion agréable ou alors de l'accueillir et d'écouter ses ressentis si c'est une émotion plus douloureuse.

De plus, comme l'explique Bondolfi et al. (2011), la prise de conscience des émotions est une ouverture vers le mécanisme d'acceptation des émotions. En effet, en s'exposant à ses propres émotions, l'individu pourra sans interprétation ni jugement vivre l'instant présent. Selon l'auteur, l'individu aura également plus de facilités à distinguer une émotion d'une sensation corporelle mais également à décrire la nature de ses états émotionnels. Par le biais du mécanisme d'acceptation de ses émotions, le sportif pourra alors observer les tenants et les aboutissants de ses réactions et ainsi adapter son comportement en fonction de la situation qu'il est en train de vivre sur le terrain.

Les deux mécanismes que nous venons de décrire mettant en rapport la méditation de pleine conscience et les émotions vont à l'encontre de deux autres principes qui sont à éviter dans la gestion des émotions. Nous pouvons mettre en évidence l'évitement émotionnel qui se caractérise par un rejet comportemental de l'émotion ressentie mais également les biais cognitifs qui sont des interprétations subjectives et biaisées de la réalité. Selon Philippot (2013), l'évitement émotionnel apporte à l'individu un bénéfice immédiat mais qui aura des répercussions négatives sur le long terme. En effet, rejeter ses émotions favorise selon l'auteur une dysrégulation des émotions et cela induit également une amplification de

l'émotion refoulée. Selon Wenzlaff et al. (2000), ces phénomènes de dérégulation et de magnification des émotions peuvent engendrer une augmentation de l'anxiété ce qui n'est pas toujours bénéfique à la performance sportive comme nous avons pu le voir précédemment.

Concernant les biais cognitifs, l'acceptation de ses émotions peut permettre au sujet de prendre de la hauteur par rapport à ce qu'il est en train de vivre et ainsi contrecarrer l'apparition de distorsions cognitives de la réalité.

La méditation de pleine conscience a également un impact sur la régulation attentionnelle ce qui pourrait être intéressant dans notre cas afin d'améliorer la stabilité des émotions agréables en situation de compétition. En effet, selon les travaux de Bishop et al. (2004), nous allons pouvoir grâce à la méditation agir sur l'attention soutenue qui nous permet de maintenir un niveau attentionnel adéquat au cours d'une activité d'une certaine durée. Ainsi, la méditation de pleine conscience peut permettre d'améliorer l'attention soutenue des athlètes ce qui faciliterait la reconnaissance de ses émotions. En effet, selon les auteurs, cela pourrait permettre aux individus d'identifier de manière plus efficace les sources de distractions, afin de s'en désengager pour ensuite se réengager sur des informations pertinentes pour la performance. Ainsi, la méditation de pleine conscience semble être un outil pertinent pour les sportifs afin de renforcer l'inhibition des émotions désagréables ainsi que de stabiliser et pérenniser les émotions agréables.

Ainsi, les émotions occupent une place de plus en plus importante dans la littérature et les écrits sont amenés à se multiplier. Ce thème contemporain pourrait permettre à l'avenir aux athlètes et aux entraîneurs d'expérimenter de nouvelles méthodes d'entraînement axées sur le développement de l'intelligence émotionnelle ou sur la gestion des émotions agréables par le biais de la méditation de pleine conscience.

### **3. Problématique, objectifs et hypothèses**

#### **3.1 : Problématique de l'étude**

Après avoir soulevé certaines questions en introduction et au vu des connaissances scientifiques actuelles sur le sujet, nous pouvons nous demander quelles sont les répercussions de la pratique de la méditation de pleine conscience sur la fluctuation des émotions compétitives chez les hockeyeurs sur

glace. Peut-on affirmer qu'il existe un lien entre la pratique de la méditation de pleine conscience, la stabilisation des émotions agréables et l'inhibition des émotions désagréables ?

### 3.2 : Objectifs de l'étude

En s'appuyant sur notre problématique de recherche, l'objectif de cette étude est d'établir un lien entre la pratique de la méditation de pleine conscience et la stabilisation des états émotionnels en situation de compétition. Lors de cette étude, nous allons tenter de pérenniser les émotions agréables des hockeyeurs par la pratique de la méditation afin de limiter l'émergence et la persistance des émotions désagréables pouvant être un frein à la performance sportive.

Enfin, alors qu'aucun questionnaire ne permet de mesurer les émotions agréables (*annexe 5*), il serait intéressant que ce travail aboutisse à la création d'un premier questionnaire. Ce dernier pourrait permettre de quantifier les émotions agréables en les associant à des situations compétitives vécues par les hockeyeurs tout en auto-évaluant leur impact sur la performance, à l'instar du CSAI-2 de Martens et al. (1990).

### 3.3 : Hypothèses de recherche

Afin de vérifier la validité interne de notre méthode de recherche, nous pouvons émettre les hypothèses suivantes :

- 1- La méditation de pleine conscience est un outil permettant une stabilisation des émotions agréables et une inhibition des émotions désagréables en situation de compétition.
- 2- La stabilisation des émotions agréables en compétition induit inévitablement une inhibition des émotions désagréables.

## 4. Le stage

### 4.1 : La structure d'accueil

Dans le cadre de mon Master 1 EOPS, j'ai effectué un stage de 280h en préparation mentale au sein du club des Lions de Wasquehal Lille Métropole Hockey sur glace. Cette association sportive a été créée en 1995 et compte aujourd'hui près de 240 licenciés évoluant dans les catégories allant de l'école

de Hockey (dès 3 ans) à l'équipe seniors qui évolue depuis 2015 en deuxième division nationale (D2). Alors que je souhaite me professionnaliser dans le domaine de la préparation mentale, il m'a semblé très intéressant d'effectuer un stage dans ce domaine et d'autant plus dans un sport dont je ne suis pas expert puisque mon sport de spécialité est le handball. Lors de ce stage, j'ai pu dans un premier temps effectuer de l'éducation à la préparation mentale auprès de groupes de hockeyeurs (U15, U17 et U20) puis par la suite de la préparation mentale individuelle.

#### 4.2 : La population étudiée

L'étude que nous avons mise en place a été réalisée sur dix hockeyeurs âgés entre 13 et 18 ans, licenciés aux Lions de Wasquehal Lille Métropole. Ces sportifs ne sont pas issus de la même catégorie d'âge mais sont issus d'un même collectif d'entraînement et pour certains depuis plusieurs saisons. Cet échantillon est composé de hockeyeurs engagés dans leur pratique puisqu'ils effectuent trois entraînements sur la glace par semaine (1h) qui sont chacun précédés d'un entraînement hors glace facultatif d'une heure (préparation physique ou préparation mentale). De plus, ces derniers participent tous les week-ends aux matchs de championnat qui se déroulent dans toute la partie Nord de l'hexagone. L'ensemble de l'échantillon a été divisé en deux groupes de cinq sujets dont voici les différentes caractéristiques :

**Tableau n°1 : Caractéristiques du groupe expérimental**

<b>N° sujet</b>	<b>Age (années)</b>	<b>Taille (cm)</b>	<b>Année de pratique</b>
Sujet n°1	13	163	3
Sujet n°2	14	162	11
Sujet n°3	14	180	9
Sujet n°4	16	173	4
Sujet n°5	17	170	10
<b>Moyenne</b>	<b>14,8</b>	<b>169,6</b>	<b>7,4</b>
<b>Écart-type</b>	<b>1,64</b>	<b>7,4</b>	<b>3,65</b>

**Tableau n°2 : Caractéristiques du groupe contrôle**

<b>N° sujet</b>	<b>Age (années)</b>	<b>Taille (cm)</b>	<b>Année de pratique</b>
Sujet n°1	14	180	11
Sujet n°2	14	178	11
Sujet n°3	13	169	9
Sujet n°4	15	168	8
Sujet n°5	18	177	12
<b><i>Moyenne</i></b>	<b>14,8</b>	<b>174,6</b>	<b>10,2</b>
<b><i>Écart-type</i></b>	<b>1,92</b>	<b>5,22</b>	<b>1,64</b>

#### 4.3 : Matériels et méthodes

Pour répondre à notre problématique et déterminer si la méditation de pleine conscience a un impact sur la variabilité des émotions compétitives, nous allons construire un programme de méditation de pleine conscience autour de la prise de conscience et de l'acceptation des émotions. En premier lieu, nous avons constitué notre échantillon expérimental en contactant l'ensemble des joueurs des catégories U15-U17 et U20 qui ont participé depuis septembre aux interventions en éducation à la préparation mentale. Par la suite, sur la base du volontariat nous avons constitué un groupe expérimental qui participera au protocole de méditation et un groupe contrôle de cinq sujets chacun.

La protocole mis en place s'effectue en plusieurs étapes. Tout d'abord, afin d'évaluer la variabilité des émotions compétitives chez nos sportifs, nous avons effectué des entretiens individuels avec l'ensemble des athlètes où nous avons réalisé une analyse de routine de performance centrée sur la colonne des émotions. Lors de cette analyse de routine de performance, les joueurs pouvaient s'appuyer sur une roue des émotions (*voir figure 7*) que nous avons établie en nous appuyant sur l'étude de Nicholls et al. (2009) qui met en exergue les émotions compétitives les plus ressenties dans la pratique des sports collectifs de contact. Cette roue avait pour objectif de faciliter l'expression des émotions chez les hockeyeurs.

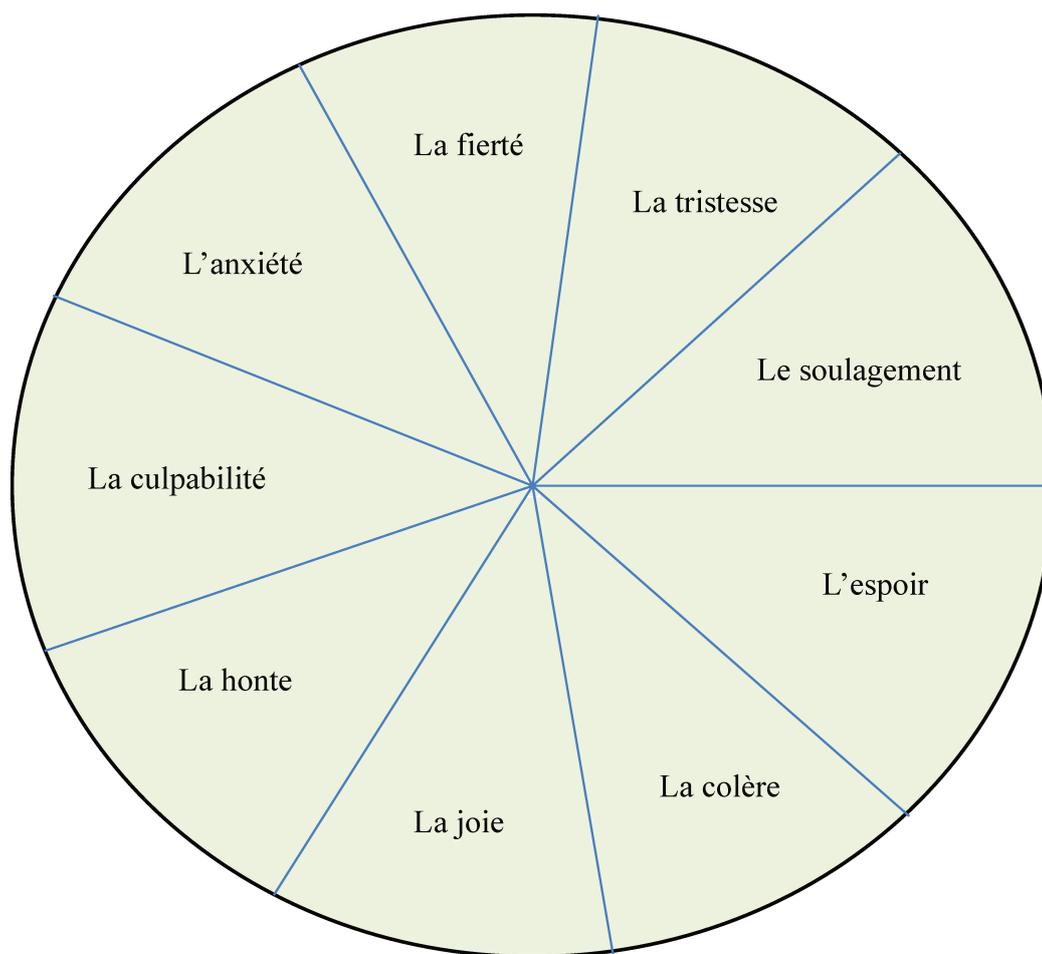


Figure 7 : La roue des émotions compétitives basée sur les travaux de Nicholls et al. (2009)

Au terme de cette analyse de routine de performance, nous avons eu recours à l'échelle d'intelligence émotionnelle (EIS) de Schutte et al. (1998) pour évaluer le niveau d'intelligence émotionnelle de chaque sportif. Ce questionnaire de 33 items a été choisi d'un côté pour sa passation simple et d'un autre côté car il permet de mesurer les compétences de l'intelligence émotionnelle mises en exergue par les auteurs Salovey et Mayer comme évoqué dans la revue de littérature.

Une fois les entretiens individuels réalisés, nous avons pu entamer le protocole de méditation de pleine conscience avec le groupe expérimental. Ce protocole de méditation dure huit semaines et son élaboration s'est appuyée sur le programme MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) développé par Jon Kabat Zinn (1982). En effet, c'est à partir de huit semaines de pratique que les chercheurs observent les premières modifications des zones cérébrales qui sont en lien avec l'intégration émotionnelle et l'attention.

Contrairement à la première partie du protocole qui s'effectue de manière individuelle avec le sportif, les séances de méditation s'effectuent avec l'ensemble du groupe expérimental. Entre chaque séance, les sportifs ont la possibilité de s'entraîner sur les pratiques formelles par l'intermédiaire d'enregistrements mp4. Lors des différentes séances, les pratiques formelles qui composent le protocole seront enrichies par des échanges et le partage des ressentis de chaque participant.

**Séance n°1** : La découverte de la pleine conscience

L'objectif de cette première séance est de découvrir de manière expérientielle la pratique de la pleine conscience avec notamment la découverte du vagabondage de l'esprit.

- Pratique de découverte : les pratiquants pensent à une personne proche. Puis, dans un second temps, les pratiquants doivent essayer de ne pas penser à cette personne. C'est lors de ce second temps, qu'ils vont prendre conscience du vagabondage de l'esprit. Enfin, lors d'un troisième temps, les pratiquants doivent trouver un point d'ancrage tel que la respiration pour ne pas penser à la personne choisie.
  
- Pratique formelle : Méditation de base sur la respiration.

**Séance n°2** : La prise de conscience du corps et de ses ressentis

L'objectif de cette deuxième séance est de poursuivre le travail effectué lors de la première séance autour du vagabondage de l'esprit et de la prise de conscience des sensations corporelles.

- Pratique formelle 1 : Méditation sur la respiration.
  
- Pratique formelle 2 : Le scan corporel.

### **Séance n°3** : L'identification des émotions agréables

Lors de cette troisième séance, l'objectif va être d'accueillir et d'observer les mouvements émotionnels. Cette séance permettra aux joueurs d'améliorer leur capacité d'identification et de compréhension de leurs émotions.

- Pratique formelle 1 : Méditation sur l'accueil et l'observation des émotions ressenties. Il s'agira lors de cet exercice de percevoir et de rester attentif aux émotions ressenties (agréables comme désagréables), en étant ici et maintenant.
- Pratique formelle 2 : Le scan corporel (temps méditatif plus conséquent).

### **Séance n°4** : La stabilisation des émotions agréables

Lors de cette séance, l'objectif est de stabiliser et de pérenniser les émotions agréables ressenties. La stabilisation des émotions agréables permettra aux joueurs de savourer le moment où elles apparaissent sans les laisser passer.

- Pratique formelle 1 : Méditation sur l'accueil des émotions.
- Pratique formelle 2 : Méditation sur la perception des émotions agréables ressenties lors d'un match. Ici, la méditation de pleine conscience est associée à de l'imagerie mentale afin que les pratiquants puissent ressentir les émotions ressenties lors d'une situation compétitive.

### **Séance n°5** : L'observation des émotions désagréables

L'objectif de cette séance est dans un premier temps d'observer ses émotions désagréables. Alors que l'intelligence émotionnelle nécessite de se pencher sur les causes de nos émotions désagréables, nous allons lors de cette séance observer les tenants et les aboutissants de nos réactions.

- Pratique formelle 1 : Le scan corporel.
- Pratique formelle 2 : Méditation où nous allons focaliser notre attention sur les émotions désagréables qui sont susceptibles d'intervenir en amont ou pendant une compétition.

**Séance n°6 : L'accueil et l'inhibition des émotions désagréables**

Lors de cette séance, il s'agira de comprendre que les émotions désagréables peuvent nous être utiles afin d'induire des comportements adaptés à la situation vécue. De fait, l'objectif n'est pas de supprimer l'émotion désagréable mais de l'observer et de la laisser passer.

- Pratique formelle : Méditation sur les émotions désagréables et plus particulièrement sur ce qu'elles induisent sur notre corps. Cette méditation tentera également de savoir quel événement a déclenché cette émotion désagréable et quels comportements cette émotion peut induire si nous la laissons prendre le dessus.

**Séance n°7 : Pratiques attentionnelles**

Lors de cette séance, les athlètes effectuent des pratiques formelles visant l'amélioration de l'attention focalisée afin de rester concentré sur les émotions agréables et ne pas se laisser déstabiliser par les émotions désagréables.

- Pratique formelle 1 : Méditation sur les cinq sens.
- Pratique formelle 2 : Pratique assise guidée.

**Séance n°8** : Inhiber les émotions désagréables et pérenniser les émotions agréables lors de situations compétitives

L'objectif de cette dernière séance est de faire un bilan des exercices réalisés au cours des huit semaines de pratique de la pleine conscience.

- Pratique de réévaluation : les pratiquants pensent à un lieu de détente. Puis, dans un second temps, les pratiquants doivent essayer de ne pas penser à ce lieu de détente afin de voir si les pratiquants parviennent à solliciter un point d'ancrage comme vu lors des séances précédentes.
- Pratique formelle : Méditation d'une situation de compétition. Lors de cette pratique, le champ de l'attention est ouvert aux sensations corporelles, aux émotions, aux mouvements corporels et de l'esprit ainsi qu'à tous les stimuli de l'environnement.

Une fois le protocole de méditation de pleine conscience achevé, nous avons revu de manière individuelle l'ensemble des athlètes (groupe expérimental et groupe contrôle) afin de réévaluer la variabilité de leurs émotions compétitives. Ainsi, nous réalisons une nouvelle analyse de routine de performance centrée sur les émotions. Enfin, nous avons réalisé une nouvelle passation de l'échelle d'intelligence émotionnelle de Schutte et al. (1998) afin de pouvoir comparer les résultats de chaque groupe entre avant et après le protocole de méditation de huit semaines.

#### 4.4 : Analyses statistiques

Afin de faciliter la lecture des résultats à l'échelle d'intelligence émotionnelle de Schutte et d'obtenir une certaine harmonie à la lecture, nous avons tout d'abord transposé les scores de chaque item sur 20. Ensuite, nous avons déterminé pour chaque groupe la moyenne obtenue à chaque composante et ainsi observer l'évolution de ces dernières entre les huit semaines. De plus, pour mettre en évidence l'évolution générale de l'intelligence émotionnelle de chaque groupe, nous avons calculé la moyenne globale ainsi que l'écart-type (*Tab. 5*). Grâce à cela, nous avons pu calculer la taille de l'effet ou *Effect Size (ES)* de notre protocole. Pour cela, nous avons utilisé ce qu'on appelle en statistiques le D de Cohen afin de déterminer la magnitude de l'effet de notre protocole de méditation. Enfin, nous avons tenté de mettre en évidence nos résultats par l'intermédiaire de graphiques réalisés sur le logiciel Excel.

## 5. Résultats

Cette étude cherche à savoir si la méditation de pleine conscience a un impact sur la variabilité émotionnelle en situation de compétition et par conséquent sur l'intelligence émotionnelle des sportifs de l'échantillon expérimental. Par le biais des analyses des routines de performance (avant/après protocole), nous allons pouvoir observer dans un premier temps la fluctuation des émotions compétitives.

**Tableau n°3 : routines de performance d'un sujet du groupe expérimental (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 repas du soir	4/10	4/10	Anxiété	Je visualise mon match	« J'ai envie de faire de bonnes actions. »
Jour du match (matin)	6/10	7/10	Anxiété	Je me renferme pour me concentrer	« Donne le meilleur de toi-même. »
Causerie et échauffement	8/10	9/10	Peur – appréhension autour d'une éventuelle blessure	Je me plonge dans le match	« Échauffe-toi bien ! »
Coup d'envoi	6/10	10/10	Excité et motivé	Recroquevillé sur moi-même	« Let's go ! »
Mi-temps	6/10	10/10	Détermination	Je m'alimente / je m'hydrate	« Il ne faut rien lâcher »
Lorsque je rate une action	8/10	10/10	Culpabilité - honte	Je me tape les cuisses	« Ressaisi-toi »
Réussite d'une belle action	6/10	9/10	Fierté	Je serre le poing	« Allez »
Coup de sifflet final	4/10	5/10	Victoire : joie Défaite : déception et colère envers moi-même	Je me remets en question, je refais le match dans ma tête	« Bien joué mon gars ! » « Faudra faire mieux la prochaine fois. »
Vestiaire/chez moi	1/10	3/10	Soulagement	Je discute avec mes coéquipiers	idem

**Tableau n°4 : routines de performance du même sujet du groupe expérimental (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 Le soir	5/10	3/10	Anxiété	J'essaie de penser à ma respiration	« Reste calme. »
Jour du match au réveil	7/10	5/10	Anxiété	Je prépare mes affaires et je me concentre sur mon match	« Je vais essayer de donner le meilleur de moi-même. »
Causerie et échauffement	8/10	9/10	Détermination - concentration	J'essaie d'être dans ma bulle	« Tout de suite dedans ! »
Coup d'envoi	6/10	10/10	Détermination - concentration	Je repense aux consignes du coach et à ce que je dois faire.	« Let's go ! »
Mi-temps	5/10	9/10	Calme - détermination	Je récupère calmement : respiration ventrale	« Souffle »
Lorsque je rate une action	6/10	9/10	Culpabilité - calme	J'essaie de passer à autre chose en frappant mes cuisses	« Reste calme. »
Réussite d'une action	5/10	8/10	Joie et fierté	Je m'encourage	« Continue ! »
Coup de sifflet final	2/10	5/10	Victoire : Joie et fierté Défaite : Culpabilité	Je relativise le score qu'il soit positif ou négatif	« Profite ! » « On fera mieux la semaine prochaine »
Vestiaire	2/10	2/10	Joie que je partage avec mes coéquipiers	Je discute du match et des actions avec l'équipe	Idem

Au sein des routines de performances de ce sportif du groupe expérimental mais également des autres sujets (*annexes 6 et 7*), nous pouvons constater une forme de régulation des émotions compétitives grâce à la méditation de pleine conscience. En effet, avant le protocole de méditation, le sujet évoque le fait de ressentir en amont d'un match de nombreuses émotions agréables ou désagréables en fonction des situations qu'il est en train de vivre.

Par exemple, à l'approche d'un match, l'athlète ressent une certaine anxiété la veille et le matin au réveil. Par la suite, le sportif a évoqué le fait de ressentir de l'appréhension ou de la peur (de se blesser) au moment du discours de l'entraîneur et de l'échauffement sur la glace. Enfin, au moment du coup d'envoi du match, l'athlète ressent de l'excitation et de la motivation. Nous pouvons ainsi comparer ces situations pré-compétitives avec le tableau de routines de performance réalisé après le protocole de méditation. Nous pouvons observer dans un premier temps une plus grande stabilité des émotions puisque le sujet évoque moins de ressentis différents. Certes, le sportif ressent toujours de l'anxiété la veille et le matin de la compétition, mais il n'évoque plus la peur de se blesser au moment de l'échauffement. En effet, l'athlète semble surtout se concentrer sur lui-même, l'instant présent et sur ce qu'il a à faire pour être performant. La détermination ainsi que la concentration sont les principaux ressentis de l'athlète lors de l'échauffement et du coup d'envoi. Cette idée peut être renforcée lorsque l'on analyse les situations pendant le match, où l'on peut noter l'apparition d'émotions plus agréables comme le calme à la place de la honte.

Désormais, nous pouvons nous intéresser aux résultats recueillis pour le questionnaire d'intelligence émotionnelle. Nous avons pu ressortir des données statistiques ainsi que des tendances sur le niveau d'intelligence émotionnelle des hockeyeurs avant et après le protocole. Ces résultats nous montrent l'évolution de la moyenne obtenue pour les différentes composantes de l'intelligence émotionnelle mesurées par le questionnaire pour les deux groupes de l'échantillon.

<b>Tableau n°5 : comparatif des scores obtenus au questionnaire de Schutte avant et après le protocole de méditation</b>		
	Groupe contrôle	Groupe expérimental
	<b>Moyenne des scores à l'EIS de Schutte avant le protocole de méditation</b>	
La perception et la compréhension des émotions chez les autres	12,2	12,1
La perception et la compréhension de ses émotions	14,2	14,4
La régulation de ses émotions	15	14,4
L'expression de ses émotions	12,5	14,9
L'utilisation des émotions	16,2	14,1
Optimisme	17	16,6
<i>Moyenne</i>	<b>14,52</b>	<b>14,42</b>
<i>Écart-type</i>	<b>1,94</b>	<b>1,45</b>
	<b>Moyenne des scores à l'EIS de Schutte après le protocole de méditation</b>	
La perception et la compréhension des émotions chez les autres	11,8	13,5
La perception et la compréhension de ses émotions	15	15,7
La régulation de ses émotions	15,5	16,8
L'expression de ses émotions	13,3	16,8
L'utilisation des émotions	15,5	15,9
Optimisme	16,8	17,6
<i>Moyenne</i>	<b>14,65</b>	<b>16,05</b>
<i>Écart-type</i>	<b>1,80</b>	<b>1,43</b>
<i>Taille de l'effet ou Effect Size (ES)</i>	<b>0,27</b>	<b>0,88</b>

Tableau 5 : Tableau montrant l'évolution du niveau d'intelligence émotionnelle du groupe contrôle et du groupe expérimental

Ce premier tableau tend à montrer l'évolution générale des six composantes de l'intelligence émotionnelle mesurées par l'EIS de Schutte d'une part pour le groupe contrôle et d'autre part pour le groupe expérimental. Nous pouvons constater pour le groupe contrôle connaît une amélioration non-significative du niveau d'intelligence émotionnelle puisque la moyenne globale de ce groupe a augmenté de seulement 0,13 point et que son *effect size* est de 0,27. Ainsi, par le biais du D de Cohen nous pouvons voir que le groupe contrôle obtient une taille d'effet considérée comme faible ( $0,20 < 0,27 > 0,50$ ) ce qui est cohérent avec l'inactivité du groupe contrôle. Concernant le groupe expérimental, ce dernier connaît une augmentation plus notable de son niveau d'intelligence émotionnelle puisque sa moyenne

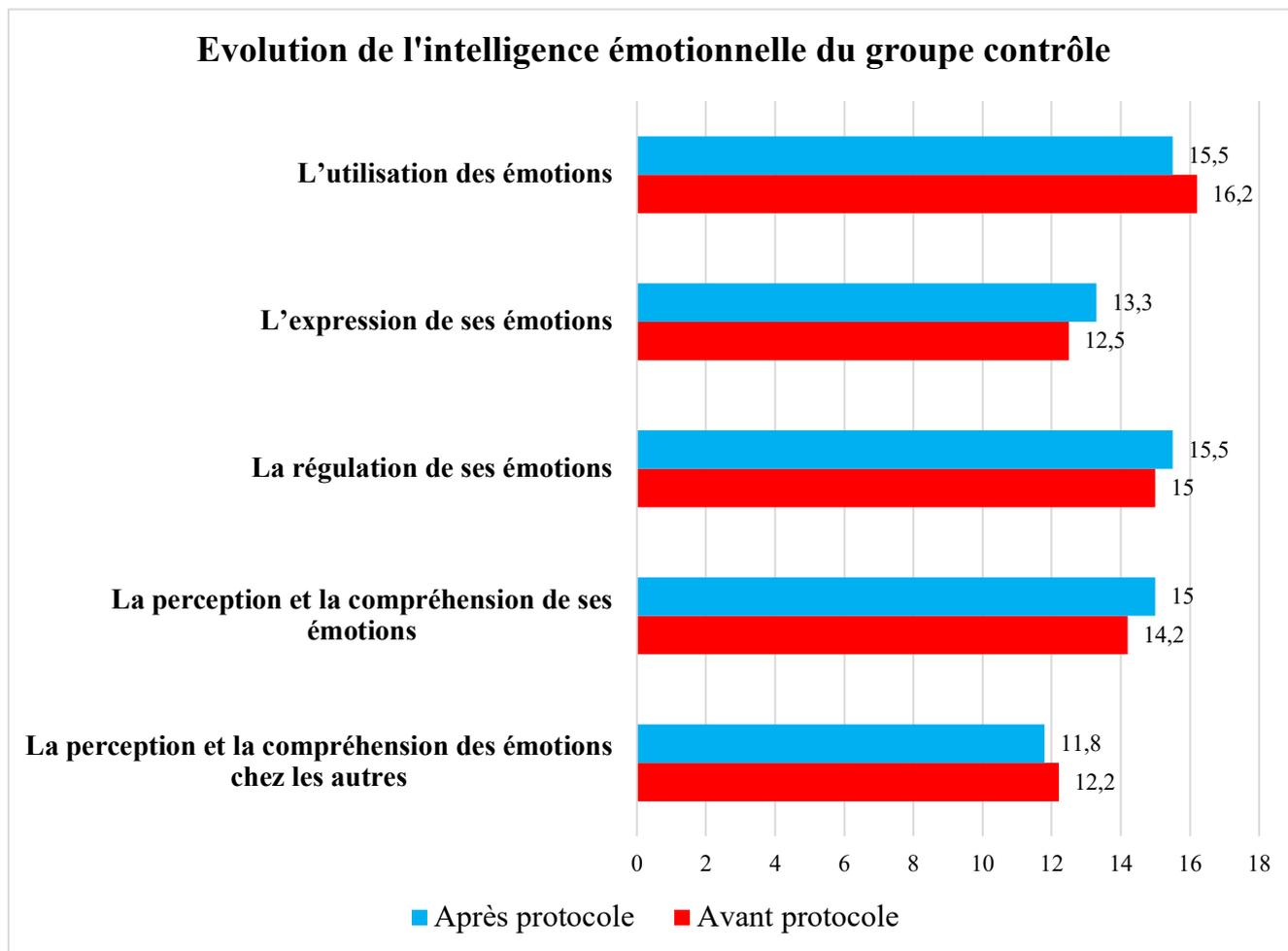
globale a augmenté de 1,63 point. Le groupe expérimental possède un *effect size* de 0,88 ce qui signifie que la méditation de pleine conscience a eu un effet positif sur l'intelligence émotionnelle des sujets. De plus, d'après l'échelle statistique de Cohen, un *effect size* de 0,88 correspond à une taille d'effet qui est élevé et significative ( $0,80 < \mathbf{0,88} > 1,20$ ).

Par l'intermédiaire des graphiques en barres (*Fig.8 et Fig. 9*) ci-dessous ainsi que du *Tableau n°6*, nous pouvons analyser de manière plus précise les résultats obtenus lors du questionnaire d'intelligence émotionnelle de Schutte.

<b>Tableau n°6 : Taille de l'effet pour chaque composante de l'intelligence émotionnelle pour le groupe contrôle et le groupe expérimental</b>				
<b>Échelle de Cohen</b>	<b>Interprétation</b>	<b>Les composantes de l'intelligence émotionnelle</b>	<b>Effect size groupe contrôle</b>	<b>Effect size groupe expérimental</b>
0 à 0,2	Nul	La perception et la compréhension des émotions chez les autres	0	0,79
0,2 à 0,5	Faible	La perception et la compréhension de ses émotions	0,6	1,02
0,5 à 0,8	Moyen	La régulation de ses émotions	0,58	1,1
0,8 à 1,2	Élevé	L'expression de ses émotions	0,54	1,03
1,2 à 2	Très élevé	L'utilisation des émotions	0	1,03
>2	Immense	Optimisme	0	0,82

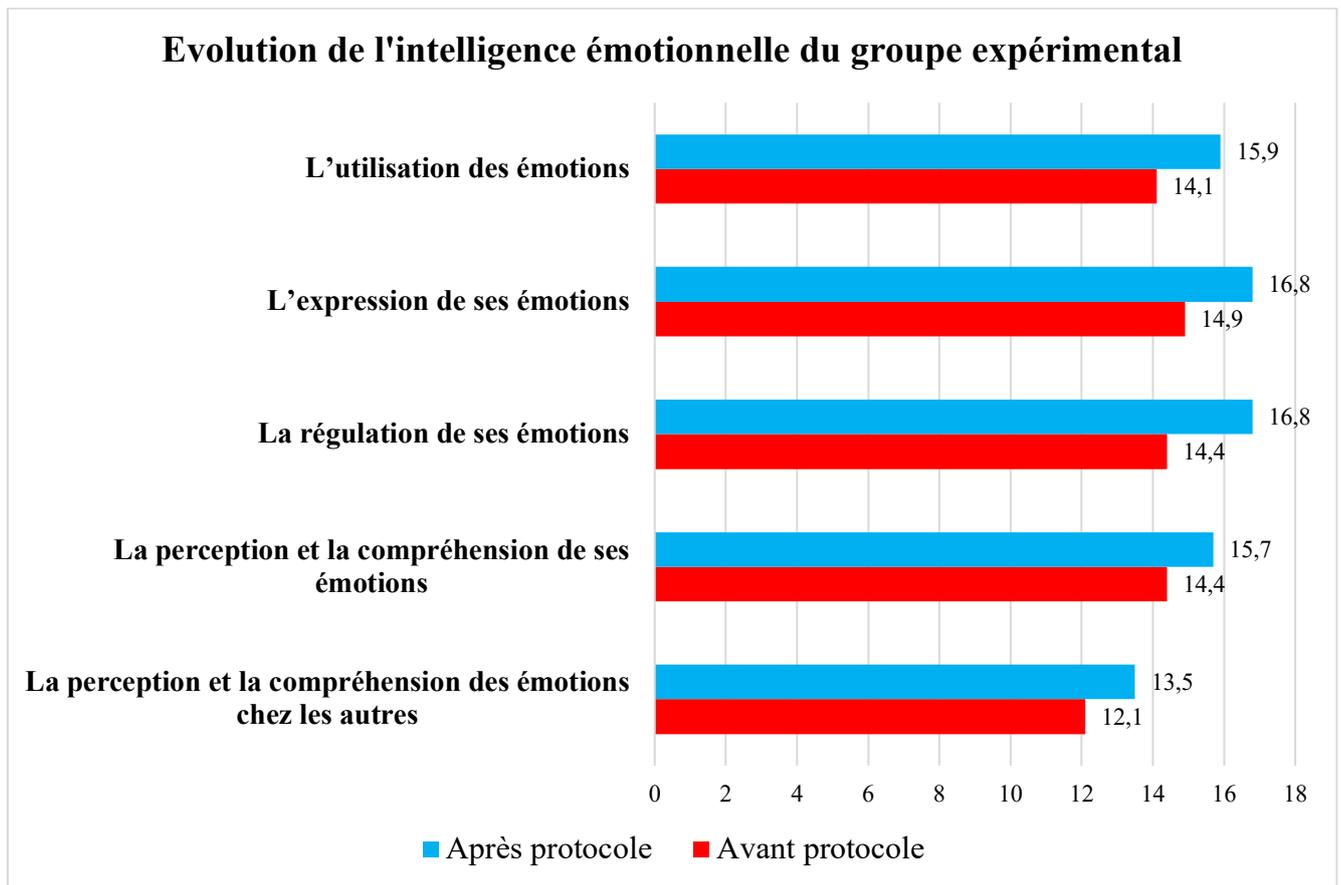
*Tableau 6 : Tableau récapitulatif de la taille de l'effet pour chaque composante de l'intelligence émotionnelle et pour chaque groupe*

Le tableau ci-dessus accompagne les deux graphiques suivants et nous montre pour chaque composante de l'intelligence émotionnelle évaluée par le questionnaire de Schutte, à quel point l'amélioration peut être considérée comme significative ou non significative.



*Figure 8 : Évolution moyenne des différentes composantes de l'intelligence émotionnelle pour le groupe contrôle*

Ce graphique nous permet dans un premier temps de confirmer la stagnation du niveau d'intelligence émotionnelle pour le groupe contrôle qui est resté inactif pendant huit semaines. En effet, nous pouvons voir que les scores obtenus pour certains items tels que l'utilisation des émotions ont diminué (-0,7 point) avec ainsi un *effect size* de 0 qui peut être interprété comme nul et que d'autres à l'instar de l'expression de ses émotions n'ont que très légèrement augmenté (+0,8).



*Figure 9 : Évolution moyenne des différentes composantes de l'intelligence émotionnelle pour le groupe expérimental*

Toutefois, ce deuxième graphique nous permet de confirmer l'augmentation généralisée de l'intelligence émotionnelle pour les sujets appartenant au groupe expérimental et ayant participé aux huit semaines de protocole de méditation de pleine conscience. En effet, si l'ensemble des composantes ont été améliorées, nous pouvons noter une amélioration encore plus significative sur un plan de la régulation des émotions qui a augmenté de 2,4 points, de l'expression des émotions (+1,9 point) et de l'utilisation des émotions (+1,8 point) chez les sujets du groupe expérimental. En effet, ces différentes augmentations apparaissent comme significatives statistiquement car les *effects sizes* peuvent être interprétés comme élevés. Par exemple, la taille de l'effet pour la régulation des émotions est de 1,1 et celle de l'utilisation et de l'expression de ses émotions est de 1,03. Cependant, le groupe expérimental a connu une moindre amélioration sur un plan de la perception et de la compréhension des émotions chez les autres puisque l'*effect size* est de 0,79 et qu'il correspond à une augmentation modestement significative.

Par ailleurs, nous pouvons nous demander si cette croissance de l'intelligence émotionnelle est uniforme ou si nous pouvons mettre en lumière certaines variations inter-individuelles au sein du groupe

expérimental. Ainsi, nous pouvons prendre comme exemple le cas de deux sujets partant d'un niveau initial d'intelligence émotionnelle très différent afin d'analyser l'impact de la méditation de pleine conscience de manière individuelle.

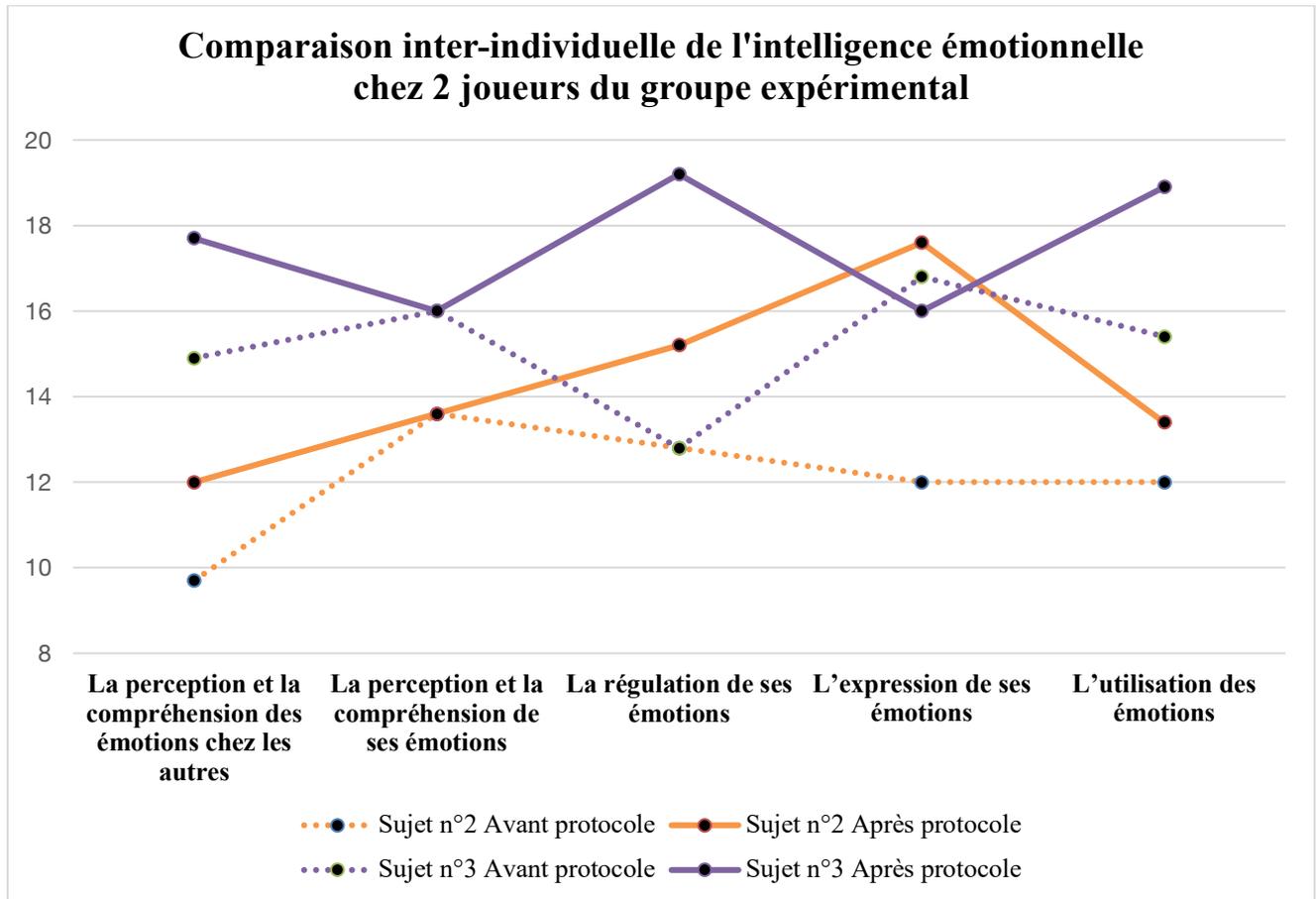


Figure 10 : Graphique montrant l'évolution de l'intelligence émotionnelle chez deux joueurs du groupe expérimental partant d'un niveau initial d'intelligence émotionnelle différent

D'après le graphique ci-dessus, nous pouvons observer de manière globale que les deux sujets ont progressé de manière presque similaire. En effet, le sujet partant d'un niveau d'intelligence émotionnelle élevé a connu une progression aussi importante que le sujet partant d'un niveau d'intelligence émotionnelle plus faible. Néanmoins, nous pouvons observer une certaine variabilité inter-individuelle notamment au niveau des composantes de l'intelligence émotionnelle puisqu'en fonction du sujet, ce ne sont pas exactement les mêmes dimensions qui ont été améliorées. Chez le sujet n°3, nous pouvons constater que c'est au niveau de la régulation des émotions qui l'a le plus progressé. Chez le sujet n°2, nous pouvons voir qu'il a connu une importante croissance au niveau de l'expression de ses émotions. Enfin, nous pouvons noter qu'entre les deux périodes, ces sujets du groupe expérimental ont connu une stagnation d'un point de vue de la perception et de la compréhension de leurs émotions.

## 6. Discussion

Dans cette partie, nous allons tenter de confronter nos résultats à ceux de la littérature scientifique au regard de l'objectif poursuivi dans cette étude. L'objectif de notre étude était de déterminer si la pratique de la méditation de pleine conscience a des conséquences sur la variabilité des états émotionnels en situations compétitives chez de jeunes hockeyeurs sur glace.

Au sein de nos résultats, nous avons tout d'abord mis en exergue par le biais de l'analyse des tableaux de routines de performance (*Tab. 3. et 4.*) la régulation et la stabilisation des états émotionnels. En effet, nous avons pu observer l'inhibition de certaines émotions désagréables ainsi que la pérennisation et l'émergence de certaines émotions agréables. Par la suite, nous avons fait le constat que le groupe expérimental a connu dans son ensemble une augmentation généralisée de son niveau d'intelligence émotionnelle. En effet, nous avons décelé chez les hockeyeurs du groupe expérimental une augmentation significative sur un plan de la régulation, de l'expression et de l'utilisation de leurs émotions.

Tout d'abord, si l'on s'intéresse à la stabilisation des émotions compétitives, nous pouvons remarquer que cette étude vient conforter notre hypothèse initiale ainsi que certaines études présentes dans la littérature. La méditation de pleine conscience joue un rôle prépondérant dans la stabilisation des émotions. En effet, comme le montrent les travaux de Jimenez et al. (2010) et de Bondolfi et al. (2011) c'est par l'intermédiaire des mécanismes de prise de conscience et d'acceptation des émotions que l'individu cultive son attention, sa présence et qu'il apprend à réguler ses émotions. En effet, en développant l'attention des sportifs nous développons dans le même temps le processus de maîtrise des émotions. C'est ce que l'étude de Lutz et al. (2008) nous explique en confirmant le fait que la méditation permet de renforcer d'un côté l'attention sélective des pratiquants, mais également leur attention ouverte. L'attention sélective est une notion essentielle pour permettre à l'individu de fixer son esprit sur un stimulus précis pendant une longue durée. Selon les auteurs, le développement de cette forme d'attention permet de diminuer les distractions, mais également de diminuer la réactivité émotionnelle des individus. Dans le même sens, le développement de l'attention ouverte permet selon les chercheurs d'ouvrir la conscience tout en étant moins réactif émotionnellement. C'est pourquoi, nous avons pu constater une forme de stabilisation des états émotionnels dans notre étude. La principale fonction de la méditation est par conséquent une fonction régulatrice du processus attentionnel et émotionnel.

La régulation émotionnelle induite par la méditation est à mettre en corrélation avec l'amélioration de l'intelligence émotionnelle des pratiquants. En effet, l'étude que nous avons réalisée apporte un appui

aux recherches de Laborde et al. (2014 ; 2016) qui montrent le lien entre l'intelligence émotionnelle et l'amélioration de la régulation des émotions. Nous pouvons également appuyer nos résultats en nous basant sur les travaux de Choi et al. (2018). En effet, ces auteurs ont tenté dans leur étude de montrer la corrélation entre la pratique de la méditation, les changements de traits de personnalité et l'augmentation de l'intelligence émotionnelle. D'après leurs résultats, les sujets qui pratiquent la méditation connaissent une croissance globale de leur intelligence émotionnelle. En d'autres termes, les sujets améliorent leur niveau de perception et de compréhension émotionnelle, leur capacité à exprimer et à utiliser leurs émotions et enfin leur faculté à réguler et gérer leurs émotions.

Par ailleurs, nous avons pu constater lors de l'analyse des résultats de notre étude, que le groupe expérimental a connu une moindre amélioration au niveau de la perception et de la compréhension des émotions d'autrui. Ce résultat peut paraître surprenant et plutôt paradoxal avec les thèses développées précédemment. Toutefois, ce résultat peut en partie s'expliquer par la faible taille de l'échantillon. Si l'on compare notre méthodologie à celle de l'étude de Choi et al. (2018) qui montre une amélioration significative de la perception des émotions, nous pouvons voir que l'échantillon est bien plus conséquent puisqu'il était composé de 72 sujets. De plus, les auteurs indiquent que l'accroissement de l'intelligence émotionnelle est fortement corrélé aux traits de personnalité des individus. C'est pourquoi, nous pouvons noter une légère différence entre les résultats que nous avons obtenus et ceux évoqués par la littérature scientifique.

### 6.1 : Les limites de l'étude

Les résultats obtenus lors de cette étude doivent être interprétés à la lumière de certaines limites. En premier lieu, il faut noter que l'échantillon au nombre de dix joueurs est assez restreint. En effet, étant donné que les séances de préparation mentale sur les créneaux de hors glace sont positionnées juste avant les entraînements et ne sont ainsi pas obligatoires. De fait, il n'y a que très peu de joueurs réguliers et disponibles sur ces créneaux horaires. Cet échantillon restreint, ne nous permet donc pas de tirer de conclusions définitives. Si nous avons réussi à mettre en évidence certaines tendances, nous aurions pu avec un échantillon plus important réaliser une étude et une analyse de la variabilité émotionnelle par sous-groupes.

La deuxième limite de notre étude peut résider dans la formation et dans la composition des groupes. En effet, avant de séparer l'échantillon en deux groupes distincts (contrôle et expérimental), nous aurions pu dans un premier temps faire passer à l'ensemble des joueurs un questionnaire permettant d'évaluer

leur capacité attentionnelle et de pleine conscience. Ainsi, au lieu de faire des groupes en fonction de la volonté et de la motivation des joueurs, nous aurions pu par exemple utiliser le questionnaire MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) afin d'équilibrer les groupes en fonction des résultats obtenus.

Si le protocole de méditation que nous avons mis en place pendant huit semaines a eu une certaine efficacité sur la variabilité émotionnelle ainsi que sur le niveau d'intelligence émotionnelle, nous pouvons nous demander dans quelles mesures le groupe expérimental aurait pu progresser en pratiquant la pleine conscience quotidiennement. En effet, il est important de noter que lors des huit semaines de protocole, nous n'avons pas de moyen fiable pour savoir à quelle fréquence les sportifs s'entraînaient chez eux à la méditation de pleine conscience. Il faut garder à l'esprit que la méditation de pleine conscience est un outil très efficace, mais qui nécessite une grande répétition des pratiques et ainsi un entraînement fréquent et rigoureux.

## **7. Conclusion**

En définitive, par l'intermédiaire de cette étude nous avons pu établir un lien entre la méditation de pleine conscience et la stabilisation des états émotionnels en situations compétitives chez de jeunes hockeyeurs sur glace. En effet, malgré son image ésotérique, la méditation de pleine conscience apparaît comme un outil efficace dans le développement de la sphère émotionnelle du jeune sportif. Alors que l'adolescent sportif est un être en construction qui peut rencontrer des difficultés à gérer et exprimer ses émotions, la méditation peut être un moyen de faire face à ce phénomène tout en optimisant la performance sportive et le bien-être. En effet, d'un côté, la méditation a un impact sur la variabilité des différents états émotionnels lors de situations compétitives et d'un autre côté, elle permet de développer l'intelligence émotionnelle de l'athlète. Cette étude nous a notamment montré que la méditation de pleine conscience est une arme pour le sportif afin d'agir sur sa régulation, son utilisation ainsi que son expression émotionnelle. Notre étude vient par conséquent confirmer notre hypothèse de départ mais aussi certaines études présentes dans la littérature scientifique.

De plus, lors de cette étude nous nous sommes confrontés à la difficulté de pouvoir évaluer et mesurer les émotions. C'est pourquoi, nous nous sommes également penchés sur la création d'un questionnaire mesurant les émotions agréables en utilisant la méthodologie du CSAI-2. Celui-ci, pourra ultérieurement être une aide dans la mise en oeuvre d'études sur l'impact des émotions agréables sur la performance sportive.

Si les bénéfices de la méditation de pleine conscience sur un plan individuel ne sont plus à remettre en cause, des recherches ultérieures pourraient nous amener à savoir si la méditation est également un outil à travailler dans le cadre d'un accompagnement en préparation mentale collective. En effet, comme nous l'explique l'essayiste Ricard (2013), en méditant, le sujet développe une certaine bienveillance et une certaine ouverture aux autres. C'est pourquoi, une étude basée sur l'impact de la méditation de pleine conscience sur la cohésion de groupe, le partage émotionnel avec autrui ou la communication pourrait nous permettre d'en savoir encore plus sur cet outil, ses bénéfices pour la performance sportive et le bien être au sein d'un groupe de sportifs.

## Bibliographie

Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto : Multi-health systems.

Bar-On, R., et Parker, J.D.A. (2000). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass.

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., et Devins, G., (2006). Mindfulness : A proposed operational definition. *Clinical psychology : science and practice*, **11(3)**, 230-241.

Bondolfi, G., Jermann, F., et Zermatten, A., (2011). Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (mindfulness) : Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves. *Psychothérapies*, **31**, 167-174.

Choi, S. H., An, S. C., Lee, S., Yun, J. E., Jang, J. H. et Kang, D. H. (2018). In-depth relationships between emotional intelligence and personality traits in meditation practitioners. *Clinical psychopharmacology and neuroscience*, **16**, 391-397.

Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington : Lexington Books.

Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotions. *In J. Cole (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation*, Lincoln University of Nebraska Press, **19**, 207-282.

Feldman-Barrett, L., et Russell, J. (1998). Independence and bipolarity in the structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 967-984.

Feldman-Barrett, L., et Russell, J. (2009). Circumplex models of affect. In Sander, D., et Scherer, K.R. (Eds.). *Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences*. Oxford University Press.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology : The broaden- and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226.

- Fredrickson, B.L., et Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and through-action repertoires. *Cognition and Emotion*, **19**, 313-332.
- Gutmann, M.C., Pollock, M.L., Foster, C., et Schmidt, D. (1984). Training stress in Olympic speedskaters. A psychological perspective. *The Physician and Sports medicine*, **12**, 45-57.
- Hanin, Y.L. (1986). The state-trait anxiety research on sports in the USSR. In C.D. Spielberger et R. Diaz-Guerrero (Ed.), *Cross-cultural Anxiety*, **3**, Washington : Hemisphere, 45-64.
- Hanin, Y.L. (2000). Successful and poor performance emotions. *Emotions in Sport*. Illinois : Human Kinetics, Champaign, 157-187.
- Isen, A.M., Johnson, M.M., Mertz, E., et Robinson, G.F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 1413-1426.
- Isen, A.M., Daubman, K.A., et Nowicki, G.P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 1122-1131.
- Jimenez, S.S., Niles, B.L., et Park, C. L., (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms : Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences*, **49 (6)**, 645-650.
- Jones, M.V. (2003). Controlling emotions in sport. *The sport psychologist*, **17**, 471-486.
- Kabat-Zinn J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, **4**, 33-47.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., et Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and individual differences*, **57**, 43-47.
- Laborde, S., Dosseville, F., et Allen, M. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise : A systematic review. *Scandinavian Journal of Medical Science in Sports*, **26**, 862-874.

Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion : A new synthesis*. New York : Springer.

Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, **14**, 229-252.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., et Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, **12**, 163-169.

Martens, R., Vealey, R.S., et Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Books.

Mayer, J., Caruso, D., et Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence : principles and updates. *Emotion Review*, **8**, 290–300.

McNair, D.M., Lorr, M., et Droppleman, L.F. (1971). *Profile of Mood State Manual*. San Diego : Educational and Industrial Testing Service.

Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **51**, 50-76.

Morgan, W.P., O'Connor, P., Ellickson, K., et Bradley, P. (1988). Elite men distance runners : personality structure, mood states, and performance. *International Journal of Sport Psychology*, **19**, 247-263.

Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., et Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, **19(1)**, 113-120.

Philippot, P. (2013). *Emotion et psychothérapie*. Bruxelles : Primento.

Ricard, M. (2013). *Plaidoyer pour l'altruisme*. Paris : Éditions Nil.

- Ruiz, M., Hanin, Y. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, **16**, 258-273
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., et Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, **25**, 167-177.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, **9 (3)**, 185-211.
- Taylor, J. (1995). Conceptual model for integrating athletes needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The sport Psychologist*, **9**, 339-357.
- Taylor, J. (Mai 2001). Colloque sur la préparation psychologique, Paris : INSEP – Préparation Olympique.
- Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs : Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, **85**, 848-859.
- Wenzlaff, R.M., et Wegner D.M., (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, **51**, 59-91.

## **Annexes**

### Annexe 1 : Convention de stage



## Annexe 2 : Suivi de mémoire

### **The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)**

Instructions: Indicate the extent to which each item applies to you using the following scale :

- 1 = strongly disagree
- 2 = disagree
- 3 = neither disagree nor agree
- 4 = agree
- 5 = strongly agree

1. I know when to speak about my personal problems to others
2. When I am faced with obstacles, I remember times I faced similar obstacles and overcame them
3. I expect that I will do well on most things I try
4. Other people find it easy to confide in me
5. I find it hard to understand the non-verbal messages of other people\*
6. Some of the major events of my life have led me to re-evaluate what is important and not important
7. When my mood changes, I see new possibilities
8. Emotions are one of the things that make my life worth living
9. I am aware of my emotions as I experience them
10. I expect good things to happen
11. I like to share my emotions with others
12. When I experience a positive emotion, I know how to make it last
13. I arrange events others enjoy
14. I seek out activities that make me happy
15. I am aware of the non-verbal messages I send to others
16. I present myself in a way that makes a good impression on others
17. When I am in a positive mood, solving problems is easy for me
18. By looking at their facial expressions, I recognize the emotions people are experiencing
19. I know why my emotions change
20. When I am in a positive mood, I am able to come up with new ideas
21. I have control over my emotions
22. I easily recognize my emotions as I experience them
23. I motivate myself by imagining a good outcome to tasks I take on
24. I compliment others when they have done something well
25. I am aware of the non-verbal messages other people send
26. When another person tells me about an important event in his or her life, I almost feel as though I have experienced this event myself
27. When I feel a change in emotions, I tend to come up with new ideas
28. When I am faced with a challenge, I give up because I believe I will fail\*
29. I know what other people are feeling just by looking at them
30. I help other people feel better when they are down
31. I use good moods to help myself keep trying in the face of obstacles
32. I can tell how people are feeling by listening to the tone of their voice
33. It is difficult for me to understand why people feel the way they do\*

## Annexe 4 : Échelle d'intelligence émotionnelle de Schutte (version française)

### L'échelle d'intelligence émotionnelle de Schutte

**Instructions :** Indiquez pour chaque formulation ce qui vous paraît le plus proche grâce à l'échelle suivante :

**1 : Fortement en désaccord**

**2 : Modérément en désaccord**

**3 : Ni en accord ni en désaccord**

**4 : Modérément en accord**

**5 : Fortement en accord**

1. Je sais à quel moment il faut que je parle de mes problèmes personnels
2. Quand je rencontre un obstacle, je me souviens des obstacles que j'ai déjà rencontrés et que j'ai surmontés.
3. Je pense que la plupart des choses que j'entreprends, je les fais bien.
4. La plupart des personnes me font facilement confiance.
5. Je trouve que c'est difficile de comprendre avec justesse les messages non-verbaux des autres personnes.\*
6. La plupart des événements marquants de ma vie m'ont conduit à reconsidérer ce qui était important de qui ce ne l'était pas.
7. Quand je change d'humeur, j'entrevois de nouvelles ouvertures.
8. Ressentir des émotions est une chose qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue.
9. Je suis conscient de mes émotions au moment où je les vis.
10. Je m'attends à ce qui m'arrive des choses positives dans la vie.
11. J'aime partager mes émotions avec d'autres personnes.
12. Quand je vis une émotion positive, je veux savoir comment faire pour qu'elle perdure dans le temps.
13. J'organise des événements que les autres apprécient.
14. Je recherche des activités qui me rendent heureux(se).
15. Je suis conscient des messages non- verbaux que j'envoie aux autres.
16. Je me présente de telle façon que les autres aient une bonne impression de moi.
17. Quand je suis de bonne humeur, régler les problèmes devient facile pour moi.
18. En scrutant les expressions faciales des personnes, je suis capable de reconnaître les émotions qu'elles ressentent.
19. Je sais pourquoi je change d'humeur.
20. Quand je suis d'humeur positive, je suis capable d'avoir de nouvelles idées.
21. Je sais maîtriser mes émotions.
22. Je reconnais facilement mes émotions au moment où je les vis.
23. Je me motive en imaginant les bons résultats des tâches entreprises.
24. Je complimente les personnes quand elles accomplissent quelque chose de bien.
25. Je suis capable d'interpréter les messages non-verbaux des personnes qui les envoient.
26. Quand quelqu'un me parle d'un événement important de sa vie, je le ressens comme si je l'avais vécu.
27. Quand je sens que je change d'émotions, j'ai le réflexe d'avoir de nouvelles idées.
28. Quand je suis face à un challenge, j'abandonne car j'ai peur d'échouer.\*
29. Je sais ce que les personnes ressentent juste en les regardant.
30. J'aide les personnes à se sentir mieux quand elles vont mal.
31. J'utilise ma bonne humeur pour faire face à un obstacle.
32. Je peux dire comment une personne se sent au ton de sa voix.
33. C'est difficile pour moi de comprendre pourquoi les gens ressentent ce qu'ils ressentent.\*

#### Cotation :

La perception/compréhension des émotions chez les autres : **5\***, 18, 25, 26, 29, 32, **33\***

La perception/compréhension de ses émotions : 2, 9, 15, 19, 22

La régulation de ses émotions : 1, 6, 14, 21, 23

L'expression de ses émotions (social skills) : 4, 11, 13, 24, 30

L'utilisation des émotions : 7, 12, 16, 17, 20, 27, 31

L'optimisme : 3, 8, 10, **28\***

Annexe 5 : Construction d'un questionnaire sur les émotions agréables

Situations	Emotions	Intensité de ce que j'ai ressenti				Effet attendu de cette intensité sur la performance						
		Pas du tout	Un peu	Ass ez	Beau coup	Très défavo rable	Assez défavo rable	Un peu défava vora ble	Sans effet sur la perform ance	Un peu favora ble	Assez favora ble	Très favora ble
La veille d'une compétition	Joie	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Fierté	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Espoir	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
La préparation des affaires	Joie	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Fierté	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Espoir	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
Le trajet	Joie	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Fierté	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Espoir	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
L'échauffement	Joie	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Fierté	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Espoir	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
Au début du match	Joie	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Fierté	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Espoir	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
Mi-temps ou quart-temps	Joie	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Fierté	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Espoir	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
A la fin du match	Joie	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Fierté	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3
	Espoir	0	1	2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3

Annexe 6 : Routines de performance des sujets du groupe expérimental

<b>Tableau routines de performance du sujet n°1 (avant)</b>					
<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Le jour même le matin	3/10	6/10	Anxiété accompagnée de joie	Je prépare mes cross	« Allez ! »
Arrivée à la patinoire	7/10	8/10	L'anxiété	Je pense aux adversaires	« Cela va bien se passer. »
Dans les vestiaires	8/10	9/10	Espoir	Je me mets dans ma bulle	« J'espère que je vais bien jouer »
Coup d'envoi	8/10	9/10	Fierté	Je m'active – respiration thoracique	« Allez mon gars »
Quart temps et mi-temps	6/10	9/10	Détermination	Je ne lâche rien	« Je connais les adversaires »
Lors des offensives adverses	7/10	10/10	Culpabilité	Je suis agressif	« Pourquoi je n'ai pas mieux défendu ? »
Lorsque je récupère le palet	7/10	10/10	Joie	Je reste concentré	« Continue comme ça »
Coup de sifflet final	4/10	8/10	Fierté (victoire) Honte (défaite)	On va voir le gardien de l'équipe pour le féliciter	« Bien joué » « Faut passer à autre chose. »

**Tableau routines de performance du sujet n°1 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Le jour même le matin	3/10	6/10	Joie / Excitation	Je prépare mes affaires	Pensées qui me motivent
Arrivée à la patinoire	6/10	8/10	Concentration et stress qui augmentent	Je pense à l'équipe adverse (points forts et points faibles)	« Cela va bien se passer. »
Dans les vestiaires	7/10	9/10	Concentration et j'espère faire un bon match	Je me mets dans ma bulle, j'écoute le coach	« J'espère que je vais bien jouer »
Coup d'envoi	8/10	9/10	Déterminé et fier de représenter mon club	Je rentre dans mon match dès le coup d'envoi	« Allez »
Quart temps et mi-temps	5/10	9/10	Je reste concentré et déterminé notamment si on perd	Je donne tout pour l'équipe	« On peut faire encore mieux »
Lors des offensives adverses	7/10	10/10	Peur – culpabilité – je ressens de l'agressivité	Je me concentre sur ce que je dois faire pour bien défendre	« Défonce-le »
Lorsque je récupère le palet	5/10	8/10	Joie	J'encourage toute l'équipe	« Allez les gars »
Coup de sifflet final	2/10	5/10	Victoire : joie et fierté Défaite : déception	Je profite de l'ambiance et je félicite l'équipe	« Bien joué les mecs ! » « On fera mieux au prochain match »

**Tableau routines de performance du sujet n°2 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Le jour même	0/10	8/10	Joie - Excitation	Je parle beaucoup	« Il faut que je sois bon pour l'équipe. »
Vestiaire causerie et équipement	5/10	6/10	Joie	Échanger avec le coach	« Il faut que j'assume. »
Échauffement	7/10	6/10	Anxiété	Boule au ventre	« Go go go »
Coup d'envoi	0/10	7/10	Détermination	Encourage ses partenaires	« Je vais tout défoncer ! »
Lorsque je fais une erreur	8/10	8/10	Colère – Honte	Je râle	« Pourquoi j'ai fait ça ?! »
Lorsque je marque un but	5/10	6/10	Joie	Je félicite mon passeur	« Yesss ! »
Mi-temps	2/10	7/10	Culpabilité	Donne des conseils aux coéquipiers	« Il faut que je joue encore mieux. »
Coup de sifflet final	0/10	6/10	Soulagement - Espoir	Remercie les supporters	« J'espère que l'entraîneur est content de ma performance. »

**Tableau routines de performance du sujet n°2 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Le jour du match	0/10	8/10	Joie - Excitation	Je fais beaucoup d'activités pour ne pas trop penser au match	« Essaye de profiter un maximum »
Vestiaire causerie et équipement	5/10	6/10	Joie mélangée à de la peur/stress qui augmente	J'écoute la causerie et les différentes consignes du coach	« Il faut que je joue bien et simple »
Échauffement	7/10	6/10	Concentration - Boule au ventre	Respiration ventrale ou je me concentre sur mes gestes	« Concentre-toi sur le match »
Coup d'envoi	0/10	7/10	Soulagé lorsque le match commence	J'encourage tout le monde	« Je vais tout donner jusqu'au bout. »
Lorsque je fais une erreur	5/10	8/10	Colère – Espoir de faire mieux	Je me reconcentre	« Applique-toi ! »
Lorsque je marque un but	5/10	6/10	Joie	Je célèbre le but avec toute l'équipe	« Yes ! »
Mi-temps	2/10	7/10	Si on mène fier de l'équipe Si on perd : énervé	Je reparle de la 1 <sup>ère</sup> mi-temps avec le coach et mes coéquipiers	« Go, go, go »
Coup de sifflet final	0/10	6/10	Victoire : Soulagement – joie Défaite : culpabilité – colère	Remercie les supporters	« Profite de la victoire » « Passe à autre chose »

**Tableau routines de performance du sujet n°3 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 repas du soir	4/10	4/10	Anxiété	Je visualise mon match	« J'ai envie de faire de bonnes actions. »
Jour du match (matin)	6/10	7/10	Anxiété	Je me renferme pour me concentrer	« Donne le meilleur de toi-même. »
Causerie et échauffement	8/10	9/10	Peur – appréhension autour d'une éventuelle blessure	Je me plonge dans le match	« Échauffe-toi bien ! »
Coup d'envoi	6/10	10/10	Excité et motivé	Recroquevillé sur moi-même	« Let's go ! »
Mi-temps	6/10	10/10	Détermination	Je m'alimente / je m'hydrate	« Il ne faut rien lâcher »
Lorsque je rate une action	8/10	10/10	Culpabilité - honte	Je me tape les cuisses	« Ressaisi-toi »
Réussite d'une belle action	6/10	9/10	Fierté	Je serre le poing	« Allez »
Coup de sifflet final	4/10	5/10	Victoire : joie Défaite : déception et colère envers moi-même	Je me remets en question, je refais le match dans ma tête	« Bien joué mon gars ! » « Faudra faire mieux la prochaine fois. »
Vestiaire/chez moi	1/10	3/10	Soulagement	Je discute avec mes coéquipiers	idem

**Tableau routines de performance du sujet n°3 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 Le soir	5/10	3/10	Anxiété	J'essaie de penser à ma respiration	« Reste calme. »
Jour du match au réveil	7/10	5/10	Anxiété	Je prépare mes affaires et je me concentre sur mon match	« Je vais essayer de donner le meilleur de moi-même. »
Causerie et échauffement	8/10	9/10	Détermination - concentration	J'essaie d'être dans ma bulle	« Tout de suite dedans ! »
Coup d'envoi	6/10	10/10	Détermination - concentration	Je repense aux consignes du coach et à ce que je dois faire.	« Let's go ! »
Mi-temps	5/10	9/10	Calme - détermination	Je récupère calmement : respiration ventrale	« Souffle »
Lorsque je rate une action	6/10	9/10	Culpabilité - calme	J'essaie de passer à autre chose en frappant mes cuisses	« Reste calme. »
Réussite d'une action	5/10	8/10	Joie et fierté	Je m'encourage	« Continue ! »
Coup de sifflet final	2/10	5/10	Victoire : Joie et fierté Défaite : Culpabilité	Je relativise le score qu'il soit positif ou négatif	« Profite ! » « On fera mieux la semaine prochaine »
Vestiaire	2/10	2/10	Joie que je partage avec mes coéquipiers	Je discute du match et des actions avec l'équipe	Idem

**Tableau routines de performance du sujet n°4 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
La veille dans mon lit	4/10	4/10	Inquiétude - peur	Mou	« Il faut que je joue bien. »
Au réveil	5/10	4/10	Anxiété - pression	Je me renferme	« J'espère que je suis dans un bon jour. »
Préparation du sac	6/10	5/10	Anxiété	Agité	« Il faut que je n'oublie rien. »
Arrivée sur le lieu du match	7/10	9/10	Joie de retrouver mon équipe	Excitation	« Collectif »
Échauffement	6/10	9/10	Anxiété - déterminé	Motivé - concentré	« Come on ! »
Coup d'envoi	6/10	8/10	Espoir	J'encourage	« J'espère que je vais être bon. »
Lorsque je rate une action	8/10	7/10	Honte	Je baisse la tête et je me déconcentre	« J'espère qu'on ne m'a pas vu. »
Lorsque je réussis une action	6/10	8/10	Joie	Je suis boosté	« Encore ! »
Mi-temps	7/10	8/10	Fierté (victoire) – énervé (défaite)	Je suis à l'écoute.	« Reste concentré. »
Coup de sifflet final	3/10	2/10	Soulagement (victoire) - Triste défaite	On parle tactique avec le coach	« On peut encore faire mieux. »

**Tableau routines de performance du sujet n°4 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 le soir	5/10	5/10	Peur et je me sens fatigué	Je dors très tôt pour être en pleine forme	« Tu as l'habitude des matchs maintenant »
Au réveil	5/10	6/10	La pression augmente	Je suis dans ma bulle et fermé	« Tranquille »
Préparation du sac	5/10	7/10	Anxiété	J'essaie de calmer mon agitation grâce à la méditation	« Pense à ta respiration »
Arrivée sur le lieu du match	6/10	9/10	Excitation – pressé de jouer	Je profite de l'ambiance	« C'est cool »
Échauffement	6/10	9/10	Détermination	Je motive tout le monde	« Come on ! »
Coup d'envoi	7/10	8/10	Espoir / je suis positif	Je tape ma cross au sol	« Je suis bien »
Lorsque je rate une action	8/10	7/10	Culpabilité	Je regarde mon maillot	« Allez ce n'est pas grave »
Lorsque je réussis une action	4/10	7/10	Fier de mon match	Je regarde les personnes que je connais dans le public	« Continue comme ça ! »
Coup de sifflet final	1/10	2/10	Soulagé ou calme, détaché du résultat	Je refais le match avec tout le monde : coach, parents etc.	« C'était un bon moment »

**Tableau routines de performance du sujet n°5 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Le repas du soir J-1	2/10	5/10	Pression et envie de gagner	Agité – je parle beaucoup pour faire le vide dans ma tête	« Il faudra être dedans tout de suite. »
Jour de match – douche	3/10	4/10	Anxiété et motivation	J'écoute de la musique motivante	« On va les manger. »
Préparation du sac	4/10	5/10	Anxiété - nervosité	Je suis très actif	« Allez, allez, allez. »
Transports	5/10	5/10	Détermination - impatient	Musique calmante	« Tranquille »
Vestiaire	5/10	7/10	Espoir	Je rigole avec mon équipe	« J'espère que tout va bien se dérouler. »
Échauffement	8/10	8/10	Anxiété	J'encourage	« J'espère que je vais être bon. »
Coup d'envoi	7/10	8/10	Fierté (victoire) – énervé (défaite)	Je suis à l'écoute.	« Reste concentré. »
Lorsque je rate une action	8/10	9/10	Colère	Je me reconcentre	« Concentre-toi, bordel ! »
Lorsque je réussis une action	6/10	7/10	Fierté	Je m'encourage	« Allez, continue ! »
Coup de sifflet final	3/10	2/10	Soulagé	Fatigué	« C'était cool. »

**Tableau routines de performance du sujet n°5 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 le soir	2/10	5/10	Excitation et envie de jouer	Je suis agité	« Canalise ton énergie »
Jour de match – douche	3/10	5/10	Le stress monte mais je suis déterminé	J'écoute de la musique	idem
Préparation du sac	5/10	7/10	Agitation	J'essaie de me calmer	« Allez, faut que je n'oublie rien »
Transports	6/10	5/10	Concentration	Musique douce	« Respire »
Vestiaires	7/10	7/10	Espoir	Je rigole avec mon équipe	« J'espère qu'on va être bon »
Échauffement	8/10	8/10	Anxiété	J'encourage	« J'espère être dedans tout de suite. »
Coup d'envoi	7/10	9/10	Content de jouer	Je suis dans ma bulle, je ferme les yeux.	« Reste concentré. »
Lorsque je rate une action	6/10	7/10	Je me demande pourquoi j'ai fait ça	Je me reconcentre	« Concentre-toi »
Lorsque je réussis une action	5/10	7/10	Joie	Je crie	« Allez ! »
Coup de sifflet final	2/10	5/10	Soulagé que ce soit fini	Respiration ventrale pour récupérer	« J'ai kiffé »

Annexe 7 : Routines de performance des sujets du groupe contrôle

<b>Tableau routines de performance du sujet n°1 (avant)</b>					
<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Le matin du match	1/10	3/10	Joie	Excité	« Ça va être cool ! »
Le trajet	3/10	6/10	Joie	Concentré sur le match	« Ça va être cool ! »
Arrivée sur le lieu de la compétition	5/10	6/10	Espoir	Impatient - Je rentre dans l'ambiance	« J'espère qu'il y aura tout le monde. »
Vestiaires	6/10	8/10	Calme	Mou - respiration thoracique	« Active toi ! »
Causerie du coach	8/10	7/10	Anxiété	A l'écoute et concentré sur moi-même	« Faut faire ce que dit le coach. »
Coup d'envoi	9/10	4/10	Déterminé	Mou	« Cela va bien se passer. »
Lorsque je rate une action	8/10	6/10	Culpabilité - colère	Je m'énerve	« Qu'est-ce que tu fous ?! »
Lorsque je réussis une action	5/10	5/10	Espoir	J'encourage tout le monde	« J'espère que cela va aider l'équipe. »
A mon retour sur le banc	4/10	8/10	Soulagement	J'encourage les autres.	« J'aurais dû faire mieux. »
Début de la dernière période	Défaite : 7/10 Gagne : 3/10	7-8/10	L'espoir et l'envie de gagner	Respiration ventrale calmante	« Ne pense à rien d'autre qu'au match. »
Coup de sifflet final	5/10	10/10	Victoire : joie Défaite : colère	J'applaudis le public	« C'est dommage si on a perdu »
Déséquipement dans le vestiaire	2/10	6/10	Colère ou joie	Je débrief le match avec mes coéquipiers	« Comment on a pu perdre ? »

**Tableau routines de performance du sujet n°1 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Jour J le matin	2/10	4/10	Excitation	Je parle avec mon père du match	« Pressé de jouer »
Le trajet	3/10	6/10	Joie	Idem	« Ça va être cool ! »
Arrivée sur le lieu de la compétition	6/10	6/10	Espoir - Peur	Impatient, je regarde si l'équipe adverse est là	« J'espère qu'il y aura tout le monde. »
Vestiaires	6/10	6/10	Stress - Mou	Respiration thoracique	« Ne t'endors pas »
Causerie du coach	8/10	6/10	Anxiété	J'écoute calmement et je visualise mon match	« Faut faire ce que dit le coach. »
Coup d'envoi	10/10	6/10	Pic de stress	Je me concentre	« Ça va aller »
Lorsque je rate une action	9/10	7/10	Énervé contre moi-même	Je râle	« Bouge-toi »
Lorsque je réussis une action	6/10	6/10	Espoir	Je me redynamise	« Il faut continuer »
A mon retour sur le banc	4/10	8/10	Soulagement	J'encourage les autres.	Idem
Début de la dernière période	Défaite : 8/10 Gagne : 4/10	8/10	Envie de gagner	Respiration abdominale	« Reste dedans ! »
Coup de sifflet final	4/10	7/10	Victoire : joie Défaite : Colère	J'applaudis les supporters	
Déséquipement dans le vestiaire	1/10	4/10	Joie ou colère	Je débrieף le match	« Faudra bosser ça ou ça à l'entraînement... »

**Tableau routines de performance du sujet n°2 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
La veille le soir avant de dormir	6/10	5/10	Anxiété	Je m'imagine le match et respiration calmante	« Il ne faut pas que je refasse les mêmes erreurs. »
Préparation du sac	3/10	7/10	Déterminé	Je refais le tep de ma crosse	« Concentre-toi sur le match »
Arrivée dans le vestiaire	2/10	8/10	Joie	Je discute avec mes coéquipiers	« Profite »
L'échauffement sur glace	4/10	9/10	Excitation -	Je manipule mon palet pour me concentrer	« Donnes toi à fond, fais mieux que la dernière fois. »
Coup d'envoi	6/10	10/10	Soulagement	J'observe l'équipe adverse et surtout le gardien.	« Donne-toi à 100% ! »
Pendant ma 1 <sup>ère</sup> présence	5/10	10/10	Fierté	Je donne des grands coups de patins	« Donne-toi à 100% ! »
Lorsque je rate une action	7/10	10/10	Honte	Je tape ma crosse par terre	« Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ? »
Lorsque je réussis une action	5/10	8/10	Joie	Je célèbre avec mes coéquipiers	« Il faut continuer comme ça. »
Mi-temps	3/10	7/10	Joie - déception	Je reste à la balustrade pour me concentrer	« Quand est-ce que je vais rentrer ? »
Coup de sifflet final	1/10	6/10	Fierté (victoire) – tristesse (défaite)	Check avec mes partenaires	
Trajet du retour	0/10	4/10	Soulagement	Je débrief le match avec mon père	« Qu'a-t-il pensé de mon match ? »

**Tableau routines de performance du sujet n°2 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 le soir	7/10	5/10	Anxiété	Je repense à des matchs où j'ai bien joué	« Calmos »
Préparation du sac	3/10	7/10	Excitation	Je refais le tep de ma crosse	« Reste dans ta bulle »
Arrivée dans le vestiaire	3/10	9/10	Joie	Je discute avec mes coéquipiers	
L'échauffement sur glace	5/10	9/10	Impatient de jouer	Je manipule mon palet pour me concentrer	« Donnes toi à fond ! »
Coup d'envoi	7/10	10/10	Soulagement	J'observe le gardien adverse.	« Il faut leur rentrer dedans. »
Pendant ma 1 <sup>ère</sup> présence	6/10	10/10	Content de rentrer	Je donne des grands coups de patins	« Donne-toi à 100% ! »
Lorsque je rate une action	7/10	10/10	Honte	Je tape ma crosse par terre	« Qu'est-ce que j'ai foutu ? »
Lorsque je réussis une action	5/10	8/10	Joie	Je célèbre avec mes coéquipiers	« Continue ! »
Mi-temps	4/10	6/10	Joie - déception	Je reste dans ma bulle	« Qu'est-ce que le coach va nous dire ? »
Coup de sifflet final	1/10	6/10	Fierté (victoire) – tristesse (défaite)	On se réunit avec l'équipe	
Trajet du retour	0/10	5/10	Joie / Fatigue	Je débrief le match	« Qu'a-t-il pensé de mon match ? »

**Tableau routines de performance du sujet n°3 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
La veille	1/10	8/10	Content - excité	Je m'entraîne individuellement	« Je pense à ce que je vais faire pendant match »
Le trajet	5/10	10/10	Nervosité	J'écoute de la musique	« Concentre-toi »
Arrivée sur le lieu	3/10	5/10	Anxiété	Je parle avec mes coéquipiers	« Faut que je fasse attention. »
L'échauffement sur glace	8/10	10/10	Concentré/ anxiété	Attentif à l'adversaire	« Échauffe-toi bien »
Coup d'envoi	4/10	10/10	Espoir	J'encourage mes coéquipiers	« Il faut que je gagne l'engagement ! »
Lorsque je rate	6/10	10/10	Culpabilité	Je doute	« Remets-toi dedans »
Lorsque je réussis	4/10	10/10	Joie	Je me félicite intérieurement	« Allez ! »
Mi-temps	4/10	6/10	Joie (victoire) – Tristesse (défaite)	J'encourage l'équipe	« Ne lâche rien ! »
Coup de sifflet final	0/10	2/10	Tristesse - culpabilité (défaite) Joie – fierté (victoire)	Je discute avec le coach de ma prestation Je profite en cas de victoire	« Si j'avais fait ça ... »

**Tableau routines de performance du sujet n°3 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1	2/10	7/10	Impatient de jouer	Je fais des étirements	« Visualise ton match »
Le trajet	6/10	9/10	Nervosité	J'écoute de la musique	« Calme-toi »
Arrivée sur le lieu	3/10	7/10	Anxiété	Je parle avec tout le monde	
L'échauffement	7/10	9/10	Concentré	J'observe l'équipe adverse qui s'échauffe	« Échauffe-toi bien »
Coup d'envoi	5/10	10/10	Espoir	J'encourage mes coéquipiers	« Il faut que je gagne le palet »
Lorsque je rate	7/10	10/10	Culpabilité	Je me remets en question	« Reconcentre-toi ! »
Lorsque je réussis	4/10	10/10	Joie	Je m'encourage	« Allez ! »
Mi-temps	5/10	8/10	Joie (victoire) – Tristesse (défaite)	J'encourage l'équipe	« Donne ton max ! »
Coup de sifflet final	1/10	3/10	Tristesse - culpabilité (défaite) Joie – fierté (victoire)	Je discute beaucoup avec le coach comme je suis capitaine	

**Tableau routines de performance du sujet n°4 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Jour J	4/10	7/10	Anxiété	Je prépare mes affaires correctement	« N'oublie rien »
Le trajet	7/10	1/10	Relâchement - Mou	Je fais souvent la sieste	
L'échauffement	8/10	4/10	Concentré - endormi	Je regarde les adversaires	« Réveille-toi »
Coup d'envoi	9/10	6/10	Espoir de gagner	Je suis dans mon match	« Let's go ! »
Lorsque je rate	9/10	10/10	Culpabilité - honte	Je râle contre moi-même	« Rohh »
Lorsque je réussis	7/10	10/10	Fierté	Je regarde la réaction de mes coéquipiers	« C'est bien ça ! »
Retour sur le banc	2/10	8/10	Soulagé – mon stress diminue	J'encourage l'équipe	
Coup de sifflet final	0/10	5/10	Victoire : fierté Défaite : Honte	Je me déséquipe rapidement	« J'espère que tout le monde est content de ma prestation. »

**Tableau routines de performance du sujet n°4 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
Jour J	5/10	6/10	Anxiété	Je prépare toutes mes affaires et je me vide la tête	« Prépare toutes tes affaires correctement »
Le trajet	7/10	2/10	Je ressens de la fatigue	Je me repose, je baille, je m'étire...	
L'échauffement	8/10	4/10	Déterminé	Je regarde les joueurs adverses	« Va falloir y aller à fond ! »
Le briefing d'avant match	8/10	7/10	Concentré	Respiration ventrale en écoutant la composition d'équipe	« Tranquille »
Coup d'envoi	9/10	8/10	Soulagé que le match commence	Je regarde uniquement l'arbitre	« Let's go ! »
Lorsque je rate	8/10	8/10	Honte Je perds mes repères	Je baisse un peu les bras	« Qu'est ce qui t'es passé par la tête ? »
Lorsque je réussis	5/10	8/10	Fierté et content de moi	Je serre le poing	« Bien joué ! »
Retour sur le banc	2/10	7/10	Soulagé	J'encourage l'équipe	« Souffle un bon coup. »
Coup de sifflet final	1/10	5/10	Victoire : Joie et fierté Défaite : Honte	Je suis avec toute l'équipe	« Repos maintenant ! »

**Tableau routines de performance du sujet n°5 (avant)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 le soir	2/10	5/10	Content	Je suis sur mon téléphone	« J'ai envie d'y être. »
Arrivée sur le lieu	5/10	5/10	Anxiété	Je reste avec mes partenaires	« Qui va commencer ? »
Causerie du coach	7/10	5/10	Concentré - déterminé	Je range mes affaires	« J'espère qu'on va bien rentrer dans le match. »
Coup d'envoi	9/10	7/10	Stress	Concentration maximale sur le palet	« Qu'est ce qui va se passer quand je vais avoir le palet ? »
Lorsque je rate	6/10	7/10	Culpabilité -	Je claque ma crosse par terre	« Je suis nul. »
Lorsque je réussis	2/10	8/10	Confiance	On s'encourage	« Allez ! »
Coup de sifflet final	2/10	5/10	Victoire : Fierté Défaite : Colère	Je vais voir les personnes que je connais dans les tribunes	

**Tableau routines de performance du sujet n°5 (après)**

<b>Situations</b>	<b>Stress /10</b>	<b>Activation /10</b>	<b>Emotions/ressentis</b>	<b>Comportements</b>	<b>Pensées</b>
J-1 le soir	3/10	5/10	Content	Console ou réseaux sociaux	« Je suis pressé d'y être. »
Arrivée sur le lieu	4/10	6/10	Stressé	Je regarde comment est la glace si c'est à l'extérieur	« On est là pour kiffer »
Causerie du coach	7/10	5/10	Concentré – envie de gagner	J'organise toutes mes affaires	« Imagine le début du match. »
Coup d'envoi	9/10	7/10	Stress	Je regarde le palet	« Concentre-toi sur ta première prise de palet. »
Lorsque je rate	6/10	7/10	Colère	Je m'énerve, je claque ma crosse contre la glace	« T'es qu'une merde »
Lorsque je réussis	3/10	8/10	Cela me donne confiance	Je tape dans mes mains	« Fonce allez ! »
Coup de sifflet final	1/10	5/10	Victoire : Fierté Défaite : Colère	Je remercie les personnes qui sont venues me voir jouer	« On peut être content et fier. »

## Résumé de l'étude

Mots clés : Méditation de pleine conscience – hockey sur glace – émotions - intelligence émotionnelle

Notre étude tend à démontrer la corrélation entre la pratique de la méditation de pleine conscience et la stabilisation des émotions en situation de compétition. Lors de cette étude, nous avons essayé de pérenniser les émotions agréables des hockeyeurs par la pratique de la méditation afin de limiter l'émergence et la persistance des émotions désagréables pouvant être un frein à la performance sportive. Enfin, ce travail nous a également poussé à nous intéresser à la construction d'un questionnaire évaluant les émotions agréables lors de situations compétitives en exploitant la même méthodologie que le CSAI-2.

Les athlètes volontaires ayant participé à l'étude ont pu réaliser dans un premier temps une analyse de routine de performance puis ils ont pu répondre à l'échelle d'intelligence émotionnelle (EIS) de Schutte. Ensuite, le groupe expérimental a réalisé un protocole de méditation de pleine conscience de huit semaines. Enfin, nous avons revu individuellement l'ensemble des sportifs afin de réévaluer la variabilité de leurs émotions compétitives ainsi que leur niveau d'intelligence émotionnelle. De fait, les athlètes réalisent une nouvelle analyse de routine de performance centrée sur les émotions et répondent une nouvelle fois au questionnaire. Les résultats recueillis nous montrent que la pratique de la méditation permet d'une part de stabiliser les états émotionnels et d'autre part d'améliorer l'intelligence émotionnelle des sportifs notamment d'un point de vue de la régulation, de l'utilisation et de l'expression des émotions.

Keywords : Mindfulness – ice hockey – emotions – emotional intelligence

Our study tends to demonstrate the correlation between the practice of mindfulness meditation and the stabilization of emotions in a competitive situation. During this study, we tried to perpetuate the hockey players' pleasant emotions through the practice of meditation in order to limit the emergence and persistence of unpleasant emotions that can be an obstacle to sports performance. Finally, this work also led us to look into the construction of a questionnaire evaluating pleasant emotions during competitive situations by using the same methodology as the CSAI-2.

The volunteer athletes who participated in this study were first able to carry out a routine performance analysis and then to answer Schutte's emotional intelligence scale (EIS). Then the experimental group followed an eight-week mindfulness protocol. Finally, we reviewed all the athletes individually in order

to reassess the variability of their competitive emotions and their level of emotional intelligence. In fact, the athletes carried out a new analysis of their performance routine centered on emotions and answered the questionnaire once again. The collected responses show us that the practice of meditation stabilizes emotional states and improves the emotional intelligence of the athletes, particularly in terms of the regulation, the use and the expression of emotions.

### **Les compétences acquises lors du stage**

**Sensibiliser et faire découvrir** à un public de jeunes sportifs des thématiques de préparation mentale et certains outils.

**Partager** de manière pédagogique et ludique les connaissances que j'ai acquises lors de mon parcours universitaire.

**Concevoir, animer et planifier** des séances d'éducation à la préparation mentale et de méditation de pleine conscience pour un groupe de sportifs.

**S'adapter** au public et à la situation de la structure en fonction des besoins et de ses moyens.

**Se former et acquérir** de l'expérience dans un domaine dans lequel je souhaite par la suite me professionnaliser.

**Communiquer et dialoguer** avec les sportifs pour connaître leurs ressentis mais également avec les différents membres du club.

**Réaliser, rédiger et exposer** une étude originale dans le milieu sportif donnant lieu à un mémoire universitaire et à une soutenance de mémoire.

**Confirmer** grâce à ce stage l'orientation de mon projet professionnel et poursuivre mon parcours universitaire en ce sens.