

## Facteurs de risque et de protection de l'anxiété de performance des élèves athlètes adolescents : une revue narrative

### *Risk and protective factors for performance anxiety in adolescent student athletes: A narrative review*

Nicia Langlois-Pelletier, Claudia Verret et Line Massé

Volume 49, numéro 2, 2020

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1073995ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1073995ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Langlois-Pelletier, N., Verret, C. & Massé, L. (2020). Facteurs de risque et de protection de l'anxiété de performance des élèves athlètes adolescents : une revue narrative. *Revue de psychoéducation*, 49(2), 237–257. <https://doi.org/10.7202/1073995ar>

Résumé de l'article

La province de Québec compte plus de 600 écoles secondaires offrant un programme Sport-études. Les élèves athlètes de ces programmes doivent répondre à des critères de performance et d'excellence sur les plans sportif et scolaire. Cette double exigence amène à se questionner sur la santé mentale, notamment sur l'anxiété de performance de ces élèves athlètes. À l'aide d'une revue narrative, cet article propose de dresser un portrait des facteurs de risque et de protection recensés qui ont un impact sur l'anxiété de performance ressentie par les élèves athlètes adolescents. Cette recension narrative démontre la complexité et la multidimensionnalité des facteurs associés à ce phénomène. Des facteurs sont relevés tant sur le plan des caractéristiques psychologiques et physiques propres à l'élève athlète que sur l'influence des divers acteurs qu'ils côtoient dans sa vie quotidienne. L'influence de l'entraîneur est le facteur le plus étudié. Les facteurs de risque sont recensés en plus grand nombre que les facteurs de protection et les facteurs liés au climat motivationnel et au soutien social se retrouvent dans plusieurs contextes. Cette recension souligne la nécessité de prendre en compte l'ensemble des contextes de vie dans lesquels évolue l'élève athlète dans la perspective de comprendre les sources de son anxiété de performance. La littérature étant limitée, de futures études sont nécessaires afin de documenter les facteurs de risque et de protection de l'élève athlète, d'identifier de nouveaux facteurs de protection environnementaux et d'approfondir la compréhension des impacts mutuels et respectifs des contextes écologiques sur l'anxiété de performance.

# Facteurs de risque et de protection de l'anxiété de performance des élèves athlètes adolescents : une revue narrative.

## *Risk and protective factors for performance anxiety in adolescent student athletes: A narrative review.*

**N. Langlois-Pelletier<sup>1</sup>**  
**C. Verret<sup>2</sup>**  
**L. Massé<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Faculté des sciences de l'éducation, Université du Québec à Montréal

<sup>2</sup> Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal

<sup>3</sup> Département de psychoéducation, Université du Québec à Trois-Rivières

### Résumé

*La province de Québec compte plus de 600 écoles secondaires offrant un programme Sport-études. Les élèves athlètes de ces programmes doivent répondre à des critères de performance et d'excellence sur les plans sportif et scolaire. Cette double exigence amène à se questionner sur la santé mentale, notamment sur l'anxiété de performance de ces élèves athlètes. À l'aide d'une revue narrative, cet article propose de dresser un portrait des facteurs de risque et de protection recensés qui ont un impact sur l'anxiété de performance ressentie par les élèves athlètes adolescents. Cette recension narrative démontre la complexité et la multidimensionnalité des facteurs associés à ce phénomène. Des facteurs sont relevés tant sur le plan des caractéristiques psychologiques et physiques propres à l'élève athlète que sur l'influence des divers acteurs qu'ils côtoient dans sa vie quotidienne. L'influence de l'entraîneur est le facteur le plus étudié. Les facteurs de risque sont recensés en plus grand nombre que les facteurs de protection et les facteurs liés au climat motivationnel et au soutien social se retrouvent dans plusieurs contextes. Cette recension souligne la nécessité de prendre en compte l'ensemble des contextes de vie dans lesquels évolue l'élève athlète dans la perspective de comprendre les sources de son anxiété de performance. La littérature étant limitée, de futures études sont nécessaires afin de documenter les facteurs de risque et de protection de l'élève athlète, d'identifier de nouveaux facteurs de protection environnementaux et d'approfondir la compréhension des impacts mutuels et respectifs des contextes écologiques sur l'anxiété de performance.*

**Mots-clés :** Anxiété de performance; élève athlète; facteur de risque; facteur de protection.

### Abstract

*The province of Quebec has more than 600 high schools offering a Sport-études program. Student-athletes in these programs must meet performance and excellence criteria in sports and education. This double requirement raises questions about mental health, particularly the performance anxiety of these student athletes. Using a*

### Correspondance :

Nicia Langlois-Pelletier  
Faculté des sciences de l'éducation

Tél. : 438-887-7017

langlois-pelletier.nicia@courrier.uqam.ca

*narrative review, this article provides a portrait of the risk and protective factors that have an impact on the performance anxiety experienced by adolescent student athletes. The literature demonstrates the complexity and multidimensionality of the factors associated with this phenomenon. Indeed, factors are reported in regard to the psychological and physical characteristics specific to the student athletes as well as to the influence of the various actors they encounter in their daily lives. The most studied factor is the influence of the coach. Risk factors are identified in greater number than protective factors, and those related to motivational climate and social support are found in several contexts surrounding the student athletes. This review underlines the need to consider the ecological contexts surrounding the student athlete in order to understand the sources of his performance anxiety. As the literature is still limited, future studies are needed to document the risk and protective factors of the student athlete, to identify new protective environmental factors and to deepen the understanding of the mutual and respective impacts of each of the ecological contexts on performance anxiety.*

**Keywords:** Performance anxiety; student athlete; risk factor; protection factor.

## Introduction

Les programmes Sport-études au secondaire ont été développés pour encourager les jeunes à poursuivre leurs activités sportives tout en demeurant aux études (Comité chargé d'étudier la problématique de la conciliation du sport et des études au Québec, 1982). Actuellement, il existe plus de 600 écoles secondaires offrant un programme Sport-études au Québec (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur [MEES], 2018). De façon générale, la pratique d'un sport parallèlement à la poursuite du cursus scolaire apporte des effets positifs sur la santé mentale et l'adoption de saines habitudes de vie chez les adolescents (Harrison et Gopalakrishnan, 2003; Jewett et al., 2014). En ce qui a trait précisément aux programmes Sport-études, l'adhésion à ces programmes facilite la poursuite des études et simplifie la conciliation du sport et des études (Perreault, 2005). Le passage des élèves athlètes aux programmes Sport-études favorise aussi une meilleure estime de soi et un niveau plus faible d'asocialité que les élèves du secteur régulier (Émond, 2006). Ces jeunes présentent entre autres aspects moins d'insatisfaction envers eux-mêmes et de doutes interpersonnels ainsi qu'un meilleur contrôle de leur impulsivité (Émond, 2006).

Selon Duchesneau (2017), plus de 90% des élèves athlètes s'entraînent plus de dix heures par semaine. Bien que le sport soit mis de l'avant pendant leur passage aux programmes Sport-études, la majorité des élèves athlètes en 5<sup>e</sup> secondaire souhaite poursuivre vers une pratique plus récréative de leur sport. Aucune donnée à ce jour ne permet de dresser un portrait du bilan scolaire des élèves athlètes des programmes de Sport-études et des raisons pour lesquelles ils ont choisi de s'inscrire dans un de ces programmes.

Pour s'inscrire dans un de ces programmes, un élève athlète doit répondre à des critères d'excellence sportive et à des exigences minimales sur le plan scolaire (MEES, 2016). Ainsi, malgré ces apports positifs, les doubles visées de performance tant sportive et scolaire des programmes de Sport-études québécois amènent à questionner l'importance portée à la performance et à spécialisation sportive hâtive dans ce contexte. Des chercheurs québécois ont soulevé que

les élèves athlètes des programmes de Sport-études subissent de nombreuses blessures liées à la pratique sportive et ressentent une pression à exceller autant à l'école que dans le sport (Duchesneau, 2017; Houari, 2019).

Ces doubles exigences font des élèves athlètes une population particulièrement à risque d'éprouver des difficultés de santé mentale (Sudano et al., 2017). Selon Drew et Matthew (2019), 34 % des étudiants athlètes universitaires présentent des symptômes élevés d'anxiété. Cette proportion est légèrement supérieure à celle de la population générale (U.S. Department of Health and Human Services, 2010). Il est toutefois reconnu que les adolescents font face à des éléments anxiogènes additionnels comparativement aux adultes puisque l'adolescence représente une période de multiples changements sur les plans physiques, physiologiques, sociaux, émotionnels et cognitifs (Lerner et Steinberg, 2004). De plus, ils sont moins outillés et préparés que les adultes pour faire face aux éléments sportifs anxiogènes (Bebestos et Antoniou, 2003).

L'anxiété de performance diffère du stress et de l'anxiété générale. Dans le domaine sportif, il est accepté qu'un certain stress de performance est nécessaire à l'élève athlète pour s'activer physiologiquement et psychologiquement afin d'être prêt à la réalisation d'une performance (Weinberg et Gould, 2015). Toutefois, lorsque ce stress engendre de nombreux impacts négatifs tant sur le plan des performances sportives (Borkoles et al., 2018), de la santé de l'élève athlète (Goodger et al., 2017) que sur le plan du rendement et du bien-être scolaire, on parle d'anxiété de performance (Aman, 2018; Kumar Das, 2014). L'anxiété de performance est ressentie lorsque l'élève athlète estime qu'il y a un décalage entre les exigences de réussite des tâches et ses propres capacités (Bluteau et Dumont, 2014). La chronicité de cette anxiété renvoie à un problème d'adaptation qui peut nuire au fonctionnement global de la personne (Bluteau et Dumont, 2014). Ainsi, l'anxiété de performance peut diminuer la capacité de concentration et se répercuter sur l'allongement du temps d'apprentissage d'un nouveau geste sportif (Borkoles et al., 2018). De plus, elle a été associée à une diminution du rendement scolaire (Kumar Das et al., 2014) ainsi qu'à une diminution de l'estime de soi et du sentiment d'auto-efficacité (Dumont et Leclerc, 2007; Dumont et al., 2003). Bien que la prévalence de l'anxiété de performance chez les élèves athlètes, et plus particulièrement chez les adolescents, ne soit pas connue (Patel, 2010), les différences entre les adultes et les adolescents ainsi que le pourcentage important d'athlètes présentant des manifestations anxieuses soulignent l'importance de documenter le phénomène.

L'analyse des écrits scientifiques concernant l'anxiété de performance amène à identifier les facteurs de risque et de protection qui l'influencent. L'élève athlète, qui se scolarise dans un programme de Sport-études, évolue au sein de différents systèmes dont celui sportif, familial et scolaire (Duchesneau, 2017). Ces systèmes sont composés de plusieurs acteurs (entraîneur, coéquipiers, parents, fratrie, amis, enseignants, autres élèves, psychoéducateur, direction, etc.), et sont caractérisés par de nombreux facteurs qui peuvent contribuer ou contrer l'anxiété de performance. Certaines caractéristiques personnelles de l'élève athlète peuvent également l'influencer. Il est donc nécessaire de connaître l'influence des différents systèmes pour bien comprendre l'anxiété de performance ressentie.

À l'aide d'une revue narrative de la littérature (Sutton et al., 2019), le présent article a pour objectif de documenter les facteurs de risque et de protection recensés à ce jour dans les écrits scientifiques afin d'identifier des pistes de recherches futures.

### **Méthode**

Une revue narrative de la littérature permet de réaliser « une synthèse informelle et une discussion sur un sujet donné basées sur un examen non nécessairement systématique et exhaustif de la littérature » (Saracci et al., 2019, p. 1). Elle vise à rassembler les études sur un sujet complexe en vue d'identifier les limites de la littérature et de stimuler de nouvelles recherches visant l'amélioration de sa compréhension (Saracci et al., 2019). La revue narrative fait partie de la famille des revues traditionnelles dont l'objectif est de proposer un résumé des données scientifiques (Sutton et al., 2019). Plusieurs revues narratives ont été publiées lors des dernières années dans le domaine des sciences du sport (Rice et al., 2016; Rogers et al., 2020).

### **Recherche des ouvrages scientifiques**

Cette recension narrative de la littérature inclut des études empiriques, des chapitres de livres ainsi que des thèses et des mémoires. Cinq bases de données (ERIC Pro-Quest, SCOPUS, EBSCO: Sport Discuss, Pub Med, Google Scholar) et deux bases de dépôt institutionnel (Archipel et Papyrus) ont été interrogées pour les dix dernières années. Les mots-clés activité physique/sport/loisir, anxiété/anxiété de performance/stress et athlète/adolescent/élève ont été utilisés. La recherche a eu lieu en mai 2018 et a été mise à jour en fonction des nouvelles études publiées depuis le lancement de la recherche. Une recherche ascendante des articles pertinents issus de cette recension a été réalisée. À cette étape, 2803 articles ayant un apport important au sujet ont été recensés.

### **Critères de sélection des ouvrages scientifiques**

Afin d'être inclus dans la revue de la littérature, les travaux scientifiques devaient documenter l'influence d'un facteur sur l'anxiété de performance ressentie par des athlètes. Les écrits traitant de l'anxiété pris dans son sens général et mis en relation avec la performance dans les domaines sportifs et scolaires ont été inclus. Ainsi, les études traitant par exemple d'anxiété précompétitive, d'anxiété compétitive ou d'anxiété de performance ont été incluses (Patel, 2010). Les études devaient inclure des participants âgés de 12 à 18 ans, être rédigées en français ou en anglais et s'appuyer sur un devis de recherche qualitatif, quantitatif ou mixte.

### **Processus de sélection des articles**

Les doublons et les articles rédigés dans une autre langue ont été retirés des 2803 articles identifiés préalablement. Les articles restants ont ensuite été sélectionnés sur la base du titre et des résumés. Finalement, les articles dont le titre et le résumé étaient pertinents ont été lus au complet afin de valider la sélection finale. À la suite du processus de sélection, 63 articles ont été retenus.

## Variables sélectionnées pour analyse

Malgré un manque de lignes directrices pour mener à terme l'analyse des articles inclus dans une revue narrative (Wittemore et al., 2014), il est recommandé de relever certaines informations importantes (Gasparyan et al. 2011). Les résultats de chaque article et l'importance des preuves des écrits scientifiques ont été analysés.

## Résultats

La grande majorité des 63 articles s'inscrit dans une démarche quantitative dont l'outil principal de collecte de donnée est le questionnaire. Trois études présentent un devis de recherche mixte (Duchesneau, 2017; Guillén et Sanchez, 2009; Perreault, 2005) et quatre autres s'inscrivent dans un devis qualitatif (Hayward et al., 2017; Kristiansen et Roberts, 2010; Lamb et Aldous, 2014; Wilding, 2014). Les études ayant un devis qualitatif ont majoritairement utilisé l'étude de cas en se basant sur une collecte de données par entrevues. La plupart des études recensées ont été réalisées auprès d'élèves athlètes âgés de moins de 14 ans ou d'adultes ayant 18 ans et plus. De façon générale, ces travaux pointent vers une multitude de facteurs de risque et de protection présentés selon les dimensions personnelle de l'élève athlète, environnementale (milieu sportif, scolaire et familial) et sociétale.

### Facteur de risque et de protection personnels

Les facteurs de risque et de protection personnels incluent les dimensions psychologiques et physiques liées à l'élève athlète.

**Sur le plan psychologique.** Les travaux recensés mettent de l'avant certains liens entre l'anxiété et les représentations de l'individu. Les études suggèrent qu'une faible estime de soi (Weinberg et Gould, 2015), une prédisposition à percevoir les situations de la vie comme dangereuses (Ariza-Vargas et al., 2011), un perfectionnisme inadapté qui s'illustre par la peur de faire des erreurs (Freire et al., 2020) et la présence de doutes constants envers sa capacité à atteindre des objectifs de performance irréalistes (Donachie et al., 2018; Ivanović et al., 2015) sont associés significativement avec l'anxiété de performance vécue par l'élève athlète.

Effectivement, un élève athlète qui juge qu'une situation sportive particulière représente une menace pour lui (Osório et al., 2017) ou qui développe des attitudes négatives de peur ou de doute envers une situation sportive vit plus d'anxiété (Vassilopoulos et al., 2017). De même, un élève athlète qui n'est pas satisfait de ses performances ressent aussi plus d'anxiété de performance (Harenberg et al., 2018; Ingrell et al., 2016). La satisfaction par rapport à ses propres performances joue un rôle important dans la perception de ses compétences avant une situation de compétition sportive stressante (Harenberg et al., 2018). Cette satisfaction est expliquée par le contentement de l'athlète envers ses performances individuelles et les efforts qu'il fournit à l'entraînement. Le fait d'être satisfait aurait un impact sur

la perception de compétence de l'athlète ce qui en retour modulerait l'anxiété de performance qu'il ressent (Harenberg et al., 2018).

En plus des représentations, les types de motivation et de passion ressenties par l'élève athlète peuvent aussi influencer l'anxiété de performance. Les sources de motivation de type identifiée, ce qui signifie qu'une action est entreprise parce qu'elle est perçue utile ou importante (par exemple, pratiquer un sport parce qu'on trouve que c'est bon pour son développement personnel), augmentent en effet l'anxiété de performance vécue (Menegassi et al., 2018). Selon les auteurs, cette relation pourrait s'expliquer par l'augmentation des exigences que l'individu s'impose afin de réaliser ses objectifs personnels. Par ailleurs, une passion obsessive, caractérisée par un besoin incontrôlable de pratiquer une activité physique, a aussi été liée à une hausse de l'anxiété de performance. Cette association semble s'expliquer par la difficulté qu'éprouve l'élève athlète à mettre en place des stratégies de gestion de l'anxiété efficaces (Verner-Filion et al., 2014).

Par ailleurs, le fait d'avoir des compétences de résolution de problèmes et un bon soutien social aide à mieux gérer l'anxiété vécue (Donovan et Spence, 2000). Dans la même visée, il est suggéré aux élèves athlètes de développer leur résilience afin d'améliorer leur capacité à rebondir face aux risques (Sarkar et Fletcher, 2014). D'ailleurs, la résilience est un concept clé associé à une diminution de l'anxiété de performance, et ce en particulier dans le domaine sportif (Sarkar et Fletcher, 2014). De plus, un athlète intelligent émotionnellement a moins tendance à être anxieux face à la réalisation d'une performance (Castro-Sánchez et al., 2019). Ces athlètes sont alors en mesure d'identifier leurs émotions, de s'autoréguler et de bien gérer leurs relations avec autrui (Laborde et al., 2018).

La qualité de vie est un concept multidimensionnel qui inclut les perceptions de l'athlète quant à la position de sa vie en fonction du contexte culturel dans lequel il évolue et de ses objectifs (World Health Organisation Quality of Life, 1994). Le fait d'être satisfait de sa vie, de son apparence corporelle, de ses relations et de l'environnement dans lequel il évolue permet de réduire son anxiété de performance (Ledochowski et al., 2012). Finalement, la perception qu'a l'élève athlète de sa qualité de vie a un impact sur l'anxiété de performance qu'il ressent.

**Sur le plan physique.** Le genre, les douleurs corporelles, les problèmes de performance (Doron et Bourbousson, 2017; Sarkar et Fletcher, 2014), les blessures (Arnold et Fletcher, 2012) et l'expérience de l'élève athlète (Milavic et al., 2013) sont également considérés comme des facteurs d'influence de l'anxiété de performance.

Malgré des résultats mitigés concernant l'impact du genre des athlètes, les travaux recensés tendent à montrer que les athlètes féminines vivent plus d'anxiété de performance que leurs coéquipiers masculins avant et pendant une compétition (Hatamia et al., 2016; Rocha et Osório, 2018; Wezyk, 2011). Selon Grossbard et ses collègues (2009), l'anxiété des athlètes féminines est caractérisée par de plus grandes inquiétudes concernant les difficultés de performance alors que les athlètes masculins présentent plus de difficulté de concentration. Cette différence des manifestations de l'anxiété entre les genres pourrait entre autres s'expliquer

par le fait que les élèves athlètes masculins présentent un degré plus élevé de résilience que leurs collègues féminines (Drew et Matthews, 2019).

Étant donné que le calendrier de compétitions ne tient pas compte de la santé physique des élèves athlètes, ces derniers doivent poursuivre leurs entraînements malgré les demandes physiques et les douleurs, ce qui peut engendrer de mauvaises performances (Guillén et Sanchez, 2009). De ce fait, les répercussions dues aux exigences physiques du sport deviennent une source principale d'anxiété (Guillén et Sanchez, 2009).

Finalement, la catégorie dans laquelle concourt l'élève athlète ainsi que le nombre d'années d'expérience sportive ont aussi été relevés comme des facteurs de risques influençant l'anxiété de performance. Effectivement, Guillén et Sanchez (2009) ont rapporté que les membres de l'équipe nationale semblent moins anxieux que ceux de première division, qui est une catégorie plus faible. De plus, les athlètes ayant cumulé plus d'années d'expérience en tant qu'athlètes seraient moins enclins à vivre de l'anxiété de performance. Ces résultats convergent vers ceux obtenus par la méta-analyse de Rocha et Osório (2018).

## **Les facteurs de risque et de protection environnementaux**

**Le milieu sportif.** L'anxiété de performance dans le milieu sportif est la plus documentée dans les travaux recensés. Les chercheurs se sont notamment intéressés aux facteurs de risque et de protection associés aux entraîneurs, aux coéquipiers, aux caractéristiques des compétitions et au type de sport pratiqué.

**L'entraîneur.** Parmi les différents acteurs qui évoluent auprès des élèves athlètes, l'entraîneur est celui ayant retenu le plus l'attention notamment en regard du climat d'entraînement, de son leadership, de ses habiletés de communications et de ses caractéristiques personnelles.

La mise en place d'un climat d'entraînement axé sur l'égo et la performance, caractérisé par la compétition entre les individus (nombre de points ou de buts produits, etc.) et la promotion de la victoire, a été identifiée comme un facteur influençant négativement l'anxiété ressentie par les sportifs (Gómez-López et al., 2020; Osório et al., 2017). Selon Harenberg et ses collègues (2018), un climat orienté vers la performance explique jusqu'à 13 % de la variance de l'anxiété perçue chez les athlètes. À l'opposé, un climat favorisant la maîtrise de la tâche qui valorise l'effort et l'apprentissage par erreur a été associé à une diminution significative de l'anxiété de performance ressentie chez des athlètes âgés de neuf à 14 ans (Smith et al., 2007).

Le leadership fait référence aux types de comportements adoptés et se présente sous cinq formes (entraînement et instruction, comportements démocratiques, comportements autocratiques, soutien social et rétroaction positive) (Chelladurai et Saleh, 1980). Ainsi, un leadership de style autocratique s'appuyant sur des comportements comme le fait de ne pas impliquer l'élève athlète dans les décisions le concernant risque d'augmenter l'anxiété de performance chez ces athlètes. À l'opposé, la mise en place d'instructions et de soutien social a été



identifiée comme des facteurs diminuant l'anxiété perçue (Bum et Shin, 2015). De plus, un entraîneur adoptant un style interpersonnel contrôlant, qui se comporte de manière à imposer de manière autoritaire sa façon de penser à ses athlètes, augmente l'anxiété de performance vécue chez des athlètes âgés de neuf à 18 ans (Ramis et al., 2017). Une autre étude a évalué que des comportements menant à une mauvaise relation entre l'entraîneur et l'athlète, tel le fait de se sentir intimidé par son entraîneur, augmentent l'anxiété ressentie. Un entraîneur qui ne réussit pas à répondre aux besoins de routines, de constance et de sécurité de ses élèves athlètes en compétition augmenterait aussi l'anxiété liée à la performance (Baker et al., 2000).

En addition à son style de leadership, les capacités de communications de l'entraîneur incluant les explications et les rétroactions concernant ses décisions peuvent aussi jouer un rôle dans l'anxiété ressentie. Un manque de clarté dans les propos véhiculés par l'entraîneur (Arnold et Fletcher, 2012), des explications longues et répétitives (Guillén et Sanchez, 2009) ainsi qu'un manque d'explications concernant le temps de jeu alloué à chaque joueur ou le processus de sélection des élèves athlètes (Saether et Aspvik, 2016) apparaissent aussi comme des facteurs d'anxiété chez les élèves athlètes. À l'opposé, les résultats d'une étude suggèrent que des rétroactions spécifiques sur les habiletés, la technique et les stratégies des athlètes sont associées à un niveau plus faible d'anxiété de performance (Ledochowski et al., 2012).

L'importance pour l'entraîneur d'harmoniser ses comportements non verbaux avec les actions posées a aussi été mise de l'avant par Meeûs et ses collègues (2010). En effet, les élèves athlètes anxieux ont particulièrement tendance à retenir les expressions faciales de l'entraîneur (DePaulo et al., 1980, cité par Meeûs et al., 2010). Par exemple, un entraîneur qui encourage l'élève athlète, mais qui se tourne et lève les yeux au ciel en signe d'exaspération fera ressentir de l'anxiété à l'élève athlète. Ainsi, plus un entraîneur est conscient de ses comportements non verbaux, moins ses athlètes vivent de l'anxiété (Meeûs et al., 2010). Finalement, les entraîneurs peuvent induire de la pression pour que les athlètes se conforment aux normes, aux objectifs et à l'image de l'équipe sportive (Arnold et Fletcher, 2012). Le fait de se faire imposer des objectifs d'équipe irréalistes et qui manquent de clarté peut augmenter l'anxiété ressentie (Arnold et Fletcher, 2012).

Enfin, Wilding (2014) rapporte qu'un entraîneur passionné, dédié à son travail et qui est ouvert à communiquer avec ses élèves athlètes adolescents rend les expériences sportives moins anxiogènes. D'autres chercheurs suggèrent que le soutien social de la part de l'entraîneur basé sur l'établissement d'une relation mutuelle athlète-entraîneur permet de diminuer l'anxiété ressentie (Bum et Shin, 2015).

**Les coéquipiers.** Les commentaires négatifs et la comparaison de la performance entre les élèves athlètes peuvent contribuer à générer de l'anxiété de performance (Arnold et Fletcher, 2012; Hayward et al., 2017; Ingrell et al., 2016). Selon Chan et collaborateurs (2011), les athlètes de 15 à 18 ans accordent plus d'importance aux commentaires des coéquipiers que les athlètes de neuf à 12 ans. Toutefois, les commentaires négatifs des coéquipiers augmentent l'anxiété vécue

par les athlètes, et ce peu importe leur âge. À l'opposé, le soutien émotionnel significatif qui inclut le fait que les coéquipiers s'intéressent les uns aux autres et peuvent agir sans avoir peur de décevoir aide à diminuer l'anxiété de performance vécue (Wezyk, 2011).

**Les caractéristiques de la compétition.** Le contexte de compétition est reconnu plus anxiogène que le contexte d'entraînement (Reid et al., 2020; Souza et al., 2019). Les caractéristiques comme le lieu physique, les enjeux ou les conditions d'organisation des différentes compétitions peuvent influencer l'anxiété de performance vécue par l'élève athlète. Selon Arruda et ses collègues (2014), le lieu de la compétition n'a pas d'influence significative sur l'anxiété ressentie. Leurs travaux montrent en effet que l'anxiété de performance est présente chez des joueurs de basketball autant lors d'une partie jouée à la maison qu'à l'extérieur. Des résultats similaires ont été obtenus par Carolina-Paludo et ses collaborateurs (2020). Par contre, une étude réalisée auprès de joueurs de hockey masculins rapporte qu'une plus grande anxiété est ressentie lors d'une partie jouée à l'extérieur (Carré et al., 2006). Les enjeux liés à l'issue d'une partie ont aussi un impact sur l'anxiété vécue. En effet, l'anxiété de performance ressentie est plus élevée lors d'une finale que lors d'une demi-finale (Arruda et al., 2019).

S'intéressant aux conditions inhérentes à l'organisation de la compétition, Di Rienzo et ses collaborateurs (2018) ont examiné l'influence de la position de départ sur l'anxiété perçue pendant la compétition. Ainsi, l'athlète classé favori ressent un niveau d'anxiété plus élevée que les autres. D'autres auteurs ont relevé qu'une température chaude et inadéquate ne pouvant être réduite étant donné l'absence d'air conditionné ainsi que des lacunes dans le transport ou l'accès limité à la nourriture sur le site de la compétition peuvent aussi exacerber l'anxiété de performance vécue (Kristiansen et Roberts, 2010).

**Le type de sport.** La différence entre les sports individuels et collectifs a été présentée comme un facteur pouvant moduler l'anxiété de performance, mais les résultats des études scientifiques sont mitigés (Rocha et Osório, 2018). Certains auteurs avancent que l'anxiété de performance ressentie avant la compétition est plus importante lors de la réalisation d'un sport collectif (Parnabas et al., 2014) et d'autres soutiennent le contraire (Han et al., 2006; Hassan et Ali, 2013). En effet, ces derniers ont identifié que l'anxiété de performance ressentie par des joueurs de golf, des athlètes de taekwondo ou de judo est plus élevée que celle des joueurs de soccer, handball ou de baseball lors d'une compétition. D'autres, finalement, n'ont pas trouvé de différence significative entre l'anxiété de performance des athlètes pratiquant un sport individuel ou collectif sauf pour l'anxiété de trait, c'est-à-dire un trait de caractère anxieux (Radzi et al., 2013). Duscheneau (2017) a relevé que les élèves athlètes du Sport-études pratiquant un sport collectif rapportent plus d'expériences négatives pendant la pratique de leur sport, et ce, en particulier lors des interactions avec leurs entraîneurs. Ces derniers perçoivent un soutien plus faible de leur autonomie par les entraîneurs que ceux pratiquant un sport individuel.

**Le milieu scolaire.** Même si peu d'études se sont intéressées à l'anxiété de performance scolaire ressentie par les élèves athlètes, on peut relever les facteurs de risque et de protection influençant l'anxiété de performance des élèves

en général. Ainsi, le contexte d'évaluation, les relations avec les enseignants et avec les pairs, le climat motivationnel et la conciliation du sport et des études sont des facteurs qui influencent l'anxiété de performance.

Selon des études québécoises, des élèves du secondaire de 15 à 17 ans trouvent que l'anxiété de performance en milieu scolaire est influencée par le contexte d'évaluation, comme lors d'une présentation orale ou d'un examen (Dumont et al., 2009) ou par la quantité de devoirs à faire (Dumont et al., 2003).

Par ailleurs, la relation maître-élève semble au cœur du problème de l'anxiété de performance dans plusieurs études réalisées en milieu scolaire. Par exemple, un enseignant qui entretient une relation conflictuelle (Kurdi et Archambault, 2017) ou de mauvaise qualité (Jellesma et al., 2015) avec certains élèves influence négativement l'anxiété vécue. De manière plus spécifique, Kurdi et Archambault (2017) ont soulevé que les jeunes élèves du primaire ayant un très bon rendement scolaire présentent plus d'anxiété en fin d'année scolaire, si la relation élève enseignant est entravée par des conflits. Jellesma et ses collègues (2015) ont dégagé une relation similaire entre les conflits enseignant-élève et l'anxiété. D'un autre côté, Zee et Roorda (2018) présentent l'anxiété comme une caractéristique de l'élève qui influence la qualité de la relation élève enseignant. Les auteurs ont démontré que plus l'élève est anxieux, plus il développera une relation de dépendance ou une relation conflictuelle avec son enseignant. Dans cette même perspective des caractéristiques des élèves, Crawford et Manassi (2011) ont rapporté que le fait d'avoir de meilleures compétences sociales aide les enfants et les adolescents à avoir des amis, ce qui diminue en retour les chances de se faire intimider et de vivre de l'anxiété.

Parallèlement au climat relationnel, le climat motivationnel instauré par l'enseignant peut avoir un impact sur l'anxiété de performance ressentie par ses élèves. Selon Travers et ses collègues (2013), un climat motivationnel axé sur la progression personnelle de l'élève aide ce dernier à définir des objectifs de maîtrise, ce qui est associé à une diminution de l'anxiété.

Trois études de nature qualitative ont été réalisées précisément dans un contexte scolaire de Sport-études et de concentration sportive afin d'identifier les sources d'anxiété des élèves athlètes (Kristiansen et Roberts, 2010; Lamb et Aldous, 2014). Selon les élèves athlètes interrogés pour ces études, les blessures, la conciliation études-sport et la pression à réussir autant à l'école que dans le sport alimentent l'anxiété des élèves athlètes au secondaire. Une autre étude a rapporté que la tenue d'examens importants lors d'une compétition d'envergure diminue la capacité de concentration lors d'un événement sportif. L'élève athlète pourrait penser à son examen qu'il n'a pas eu le temps de réviser au lieu de se concentrer sur sa compétition (Wilding, 2014).

**Le milieu familial.** Selon Houari (2019), les parents ont un rôle très important pour le développement des élèves athlètes du programme Sport-études. Selon les enseignants interrogés par cet auteur, les attentes des membres de la famille envers la performance peuvent générer de la pression chez l'élève athlète. Deux études ont révélé que les élèves athlètes sont conscients de l'implication

monétaire et temporelle demandée à leurs parents (Hayward et al., 2017; Wilding, 2014). En ce sens, les élèves athlètes souhaitent donc performer à la hauteur des engagements de leurs parents (Wilding, 2014). Une autre recherche, examinant l'influence parentale sur l'anxiété ressentie en compétition, révèle que la présence physique des deux parents lors d'un événement sportif augmente l'anxiété ressentie (Bois et al., 2009).

Tout comme les entraîneurs et les enseignants, le climat soutenu par les comportements, les rétroactions et les objectifs des parents influencent l'anxiété vécue. D'ailleurs, selon O'Rourke et ses collaborateurs (2014), les parents influenceraient plus l'anxiété de performance des athlètes de neuf à 14 ans que les entraîneurs. Ainsi, une grande pression parentale et un climat faiblement axé sur l'effort et l'amélioration personnelle sont associés avec une augmentation de l'anxiété de performance des athlètes de neuf à 14 ans (O'Rourke et al., 2011; 2014). De même, des parents qui valorisent la performance et la comparaison aux autres, c'est-à-dire de vouloir que leur enfant soit meilleur qu'un autre, ou qui veulent lui éviter des obstacles ou des échecs, en lui demandant, par exemple, de faire mieux que la dernière compétition, sont aussi corrélés positivement avec l'anxiété (Kaye et al. 2015). Finalement, deux recherches ont démontré que des comportements directifs, comme d'encourager avec insistance son enfant à s'entraîner plus fort, de la part des parents génèrent de l'anxiété de performance chez leurs enfants âgés de 12 à 14 ans (Bois et al., 2009; Fink et al., 2013).

De façon nuancée, le soutien offert par la famille semble avoir un impact mitigé sur l'anxiété de performance en fonction du genre de l'élève athlète ou de celui du parent. Selon Wezyk (2011), le soutien social informel de la famille qui offre des conseils et des connaissances est corrélé avec l'augmentation de l'anxiété de performance et les inquiétudes vécues par les athlètes masculins alors qu'il se produit l'inverse pour les athlètes féminines. Chan et ses collaborateurs (2011) ont mis en lumière que plus la mère encourage de manière positive l'athlète adolescent, plus ce dernier vit de l'anxiété. Ainsi, une mère qui encourage son adolescent à faire de son mieux et à faire plus d'efforts à la suite d'une erreur peut le rendre plus anxieux.

**La société.** L'origine ethnique et la culture du pays dans lequel l'élève athlète évolue ainsi que la culture véhiculée dans son sport ont également des répercussions sur l'anxiété de performance vécue. Par exemple, les athlètes issus d'une culture collectiviste (Chine et Pakistan) ressentiraient un niveau d'anxiété cognitive plus élevée que les athlètes issus d'une culture plus individualiste (Allemagne). Une mauvaise performance au sein d'une société collectiviste aurait un impact sur tout le groupe d'athlètes et non seulement pour l'individu concerné (Asghar et al., 2013).

Une autre recherche a proposé que les Caucasiens perçoivent les sources d'anxiété liées à leur performance et à leur entraîneur de façon plus intense que les répondants afro-américains (Anshel et al., 2009). Des différences dans l'utilisation des stratégies de gestion de l'anxiété pourraient expliquer ces écarts perçus. Ainsi, les Caucasiens utilisent plus fréquemment des stratégies comportementales comme la recherche de soutien social, alors que les athlètes afro-américains choisissent

plutôt des stratégies cognitives comme la pensée positive. Ces dernières aident l'athlète à se distancer psychologiquement de sa performance et à voir de manière plus objective sa performance à venir (Anshel et al., 2009).

Par ailleurs, un manque d'organisation du basketball féminin et l'importance culturelle de la prédominance masculine de la part des organisateurs de compétition, des arbitres et des entraîneurs sont des sources d'anxiété de performance chez les athlètes féminines (Guillén et Sanchez, 2009). Les athlètes féminines de cette étude ont mentionné avoir l'impression de ne pas être prises au sérieux par les figures d'autorité masculines et ont rapporté ne pas se faire traiter comme des professionnelles.

## Discussion

Cette revue narrative visait à identifier les facteurs de risque et de protection liés aux élèves athlètes adolescents et ceux liés à leurs milieux familial, sportif et scolaire qui influencent positivement et négativement l'anxiété de performance vécue. Cette revue souligne que les facteurs de risque et de protection influençant l'anxiété de performance des élèves athlètes adolescents sont multidimensionnels et se retrouvent au sein des divers systèmes dans lequel ils évoluent (voir Tableau 1).

Trois constats se dégagent de cette recension narrative de la littérature. Premièrement, l'entourage des élèves athlètes, notamment en ce qui a trait aux entraîneurs, a un impact important sur l'anxiété de performance. Le climat de performance instauré par l'entraîneur, son style de leadership ainsi que ses habiletés de communication peuvent accentuer l'anxiété de performance.

À l'opposé, la mise en place d'un climat axée sur la maîtrise de la tâche, sa passion et son soutien offert aux élèves athlètes permettent de les protéger de l'anxiété de performance. Aussi, des commentaires négatifs et la comparaison des performances entre les coéquipiers augmentent l'anxiété de performance. Elle serait toutefois régulée positivement par leur soutien émotionnel. Dans le milieu scolaire, le contexte d'évaluation et les relations conflictuelles entre les enseignants et les élèves alimentent leur anxiété de performance. Toutefois, un climat d'apprentissage orienté sur la maîtrise de la tâche s'avère un facteur de protection. Finalement, des attentes parentales élevées, la présence physique des deux parents, leurs attentes envers la performance et leurs comportements directs contribuent au problème. Le soutien social informel des parents peut agir en tant que facteur de protection pour les athlètes féminines, mais il a aussi le potentiel de susciter l'anxiété de performance chez les élèves athlètes masculins. Des facteurs de risque et de protection ont été associés à chacun des systèmes de l'entourage de l'élève athlète. Ces constats soutiennent donc la nécessité de recueillir les propos des élèves athlètes afin de mieux connaître comment ils perçoivent l'influence des membres de leur entourage (Coates et Albanese, 2013). De plus, leur influence en fonction des caractéristiques des élèves athlètes est peu connue. En ce sens, des études quantitatives seraient utiles pour approfondir l'influence du discours de leurs entraîneurs, de leurs pairs et de leurs parents sur l'anxiété de performance vécue par les élèves athlètes, et ce, en fonction de leurs caractéristiques personnelles.

**Tableau 1. Résumé des facteurs de risque et de protection en fonction de leurs systèmes**

Caractéristiques personnelles	Milieu sportif	Milieu scolaire	Milieu familial	Société
<p>Psychologique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Estime de soi positive</i></li> <li>• Perfectionnisme inadapté</li> <li>• Représentations négatives</li> <li>• Types motivation</li> <li>• <i>Résolution de problèmes</i></li> <li>• <i>Résilience</i></li> <li>• <i>Qualité de vie</i></li> <li>• <i>Intelligence émotionnelle</i></li> </ul> <p>Physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genre</li> <li>• Douleurs corporelles</li> <li>• Catégorie</li> <li>• Années d'expérience</li> </ul>	<p>Entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Climat de performance</li> <li>• Leadership autoritaire</li> <li>• Communication difficile</li> <li>• <i>Climat de maîtrise</i></li> <li>• <i>Passion</i></li> <li>• <i>Soutien social</i></li> </ul> <p>Coéquipiers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commentaires négatifs</li> <li>• Comparaison des performances</li> <li>• <i>Soutien émotionnel</i></li> </ul> <p>Compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieu physique</li> <li>• Conditions d'organisation</li> <li>• Enjeux</li> <li>• Type de sport</li> </ul>	<p>Enseignant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contexte d'évaluation</li> <li>• Relation maître-élève conflictuelle</li> <li>• <i>Climat de maîtrise</i></li> </ul> <p>Sport-études</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Double calendrier</li> </ul>	<p>Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentes élevées</li> <li>• Présence physique</li> <li>• Climat de performance</li> <li>• <i>Support social</i></li> <li>• Comportements directifs</li> </ul>	<p>Valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Culture du pays</li> <li>• Origine ethnique</li> <li>• Culture du sport</li> </ul>

Note : Les énoncés en italique représente les facteurs de protection.

Deuxièmement, les facteurs de risque sont relevés en plus grand nombre que les facteurs de protection malgré les apports positifs de la pratique sportive (Harrison et Gopalakrishnan, 2003; Jewett et al., 2014) et de la participation aux programmes de Sport-études (Perreault, 2005). De même, peu d'études recensées empruntent une posture systémique et préventive pour contrer ce phénomène. À ce sujet, un appel à la compréhension des multiples sources d'anxiété de performance chez les élèves athlètes adolescents, population visée par les programmes Sports-études du secondaire, et plus particulièrement des facteurs de protection, a été lancé par plusieurs chercheurs (Kristiansen et Roberts, 2010), soutenant alors la nécessité de réaliser une étude systémique de l'anxiété de performance. Par ailleurs, les impacts du soutien social et du type de sport pratiqué sont encore mitigés. Par exemple, le soutien social informel de la famille augmente l'anxiété de performance des garçons, alors qu'elle la ferait diminuer chez les filles (Wezyk, 2011). De plus, les élèves athlètes pratiquant un sport collectif perçoivent un soutien plus faible de leur autonomie par leurs entraîneurs (Duschesneau, 2017). Or, l'impact de ce manque de soutien sur l'anxiété de performance ressentie n'est pas connu. Ainsi, les facteurs de protection comme le soutien social doivent être mieux compris afin d'offrir un soutien approprié et personnalisé aux élèves athlètes.

Troisièmement, des facteurs comme le climat motivationnel, les pratiques d'interventions et le soutien social se retrouvent dans plus d'un système. Cependant, les études s'intéressent à un seul milieu à la fois et à un contexte ciblé; le domaine sportif explore les facteurs de risque particulièrement en contexte de compétition alors que le domaine scolaire documente plutôt les situations liées aux évaluations. Les influences mutuelles et respectives des milieux sont peu mises en relation (Hayward et al., 2017). Pourtant, les élèves athlètes doivent concilier école et sport (Lamb et Aldous, 2014) et gérer deux calendriers distincts de compétitions et d'évaluation. Ce constat souligne l'importance de documenter les perceptions de l'anxiété de performance vécue dans la perspective de cette dualité scolaire et sportive, d'identifier les convergences et les divergences dans leurs points de vue dans l'objectif de comprendre la réalité de chacun d'arriver à des propositions d'intervention qui favoriseront l'arrimage entre les systèmes.

### **Limites méthodologiques**

La méthodologie utilisée par les études recensées s'inscrit majoritairement dans une démarche quantitative. Cela justifie la nécessité d'approfondir la compréhension de ce phénomène et de mieux comprendre la réalité de ceux qui le vivent à l'aide d'une méthodologie qualitative (Savoie-Zajc, 2011). Aussi, puisque la qualité de la méthodologie des articles rapportés n'est pas évaluée dans une revue narrative, il faut poursuivre les travaux afin d'estimer l'impact des biais ou des erreurs systématiques qui pourraient s'être glissées dans les études originales (Martin et Renaud, 2013).

### **Conclusion**

Cette revue narrative permet de faire le constat que l'anxiété de performance est tributaire de multiples facteurs liés aux caractéristiques de l'élève athlète lui-même, aux environnements et aux acteurs qui les composent. Cela appelle à

une réponse complexe qui s'appuie sur une évaluation multidimensionnelle de la problématique. En ce sens, la revue narrative conduit à une perspective intéressante pour les professionnels s'intéressant aux interventions visant la santé mentale des élèves athlètes. Il ouvre à orienter les questionnements autour des divers systèmes dans lesquels ces jeunes évoluent afin de découvrir les causes de l'anxiété de performance. Cela incite aussi à entamer une réflexion quant aux services offerts dans les milieux scolaires et sportifs. Du côté scientifique, la revue soutient la nécessité de poursuivre les recherches afin de mieux comprendre le phénomène de l'anxiété de performance dans les programmes Sport-études québécois.

## Références

- Aman, A. (2018). Study of academic anxiety and academic achievement among secondary school student. *International Journal of Research in Social Sciences*, 8(3), 147-161.
- Anshel, M. H., Sutarso, T. et Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 159-177. doi: 10.3200/SOCP.149.2.159-178
- Ariza-Vargas, L., Dominguez-Escribano, M., Lopez-Bedoya, J. et Vernetta-Santana, M. (2011). The effect of anxiety on the ability to learn gymnastic skills: A study based on the schema theory. *Sport Psychologist*, 25(2), 127-143. doi: 10.1123/tsp.25.2.127
- Arnold, R. et Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3), 397-429. doi: 10.1123/jsep.34.3.397
- Arruda, A. F. S., Aoki, M. S., Freitas, C. G., Drago, G., Oliveira, R., Crewther, B. T. et Moreira, A. (2014). Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. *Physiology and Behavior*, 130(1), 1-5. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.03.007
- Arruda, A. F. S., Aoki, M. S., Drago, G. et Moreira, A. (2019). Salivary testosterone concentration, anxiety, perceived performance and ratings of perceived exertion in basketball players during semi-final and final matches. *Physiology & Behavior*, 198(1), 102-107. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.10.008
- Asghar, E., Wang, X., Linde, K. et Alfermann, D. (2013). Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 229-243. doi: 10.1080/1612197X.2013.748999
- Baker, J., Côté, J. et Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110-119. doi: 10.1016/S1440-2440(00)80073-0
- Bebetsos, E. et Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3 Pt 2), 1289-1296. doi: 10.2466/PMS.97.8.1289-1296
- Bluteau, J. et Dumont, M. (2014). L'anxiété et le stress de performance. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école : prévention, évaluation et intervention* (2<sup>e</sup> éd., p. 33-46). Gaëtan Morin éditeur.
- Bois, J. E., Lalanne, J. et Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' precompetitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 995-1005. doi: 10.1080/02640410903062001
- Borkoles, E., Kaiseler, M., Evans, A., Ski, C. F., Thompson, D. R. et Polman, R. C. J. (2018). Type D personality, stress, coping and performance on a novel sport task. *Plos One*, 13(4), e0196692. doi: 10.1371/journal.pone.0196692



- Bum, C. et Shin, S. H. (2015). The relationships between coaches' leadership styles, competitive state anxiety and golf performance in Korean junior golfers. *Sport Science Review*, 24(5-6), 371-386. doi: 10.1515/ssr-2015-0024
- Coates, J. et Albanese, O. (2013). A review of methodological strategies for consulting children with special educational needs in physical education. *European Journal of Special Needs Education*, 28(3), 333-347. doi: 10.1080/08856257.2013.797705
- Castro-Sánchez, M., Lara-Sanchez, A. J., Zurita-Ortega, F. et Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation, anxiety, and emotional intelligence are associated with the practice of contact and non-contact sports: An explanatory model. *Sustainability*, 11(16), 4256-4273. doi: 10.3390/su11164256
- Carolina-Paludo, A., Nunes-Rabelo, F., Maciel-Batista, M., Rubila-Maciel, I., Peikriszwili Tartaruga, M. et Simões, A. C. (2020). Game location effect on pre-competition cortisol concentration and anxiety state: A case study in a futsal team. *Revista de Psicologia del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 29(1), 105-112.
- Carté, J., Muir, C., Belanger, J. et Putman, S. K. (2006). Pre-competition hormonal and psychological levels of elite hockey players: Relationship to the 'home advantage'. *Physiology & Behavior*, 89(3), 392-398. doi: 10.1016/j.physbeh.2006.07.011
- Chan, D. K., Lonsdale, C. et Fung, H. H. (2012). Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescents athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(4), 558-568. doi: 10.1111/1j.1600-0838.2010.01277.x
- Chelladurai, P. et Saleh, S. D. (1980). Dimension of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-45. doi: 10.1123/jsp.2.1.34
- Comité chargé d'étudier la problématique de la conciliation du sport et des études au Québec. (1982). *Sport-études: rapport du comité chargé d'étudier la problématique de la conciliation du sport et des études au Québec*. Québec, Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche. Repéré à <https://educu.info/xmlui/handle/11515/8623>
- Crawford, A. M. et Manassis, K. (2011). Anxiety, social skills, friendship quality, and peer victimization: An integrated model. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(7), 924-931. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.05.005
- Di Rienzo, F., Martinent, G., Levêque, L., MacIntyre, T., Collet, C. et Guillot, A. (2018). The influence of gate start position on physical performance and anxiety perception in expert BMX athletes. *Journal of Sports Sciences*, 36(3), 311-318. doi: 10.1080/02640414.2017.130318
- Donachie, T. C., Hill, A. P. et Hall, H. K. (2018). The relationship between multidimensional perfectionism and pre-competition emotions of youth footballers. *Psychology of Sport and Exercise*, 37(1), 33-42. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.04.002
- Donovan, C. L. et Spence, S. H. (2000). Prevention of childhood anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 509-531. doi: 10.1016/S0272-7358(99)00040-9
- Doron, J. et Bourbousson, J. (2017). How stressors are dynamically appraised within a team during a game: An exploratory study in basketball. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 2080-2090. doi: 10.1111/sms.12796
- Drew, B. et Matthews, J. (2019). The prevalence of depressive and anxiety symptoms in student athletes and the relationship with resilience and help-seeking behavior. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3), 421-439. doi: 10.1123/jcsp.2017-0043

- Duchesneau, M. (2017). *Sport et développement : les effets de la participation au programme Sport-études sur le développement des élèves athlètes* [thèse de doctorat, Université de Montréal]. Papyrus. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/20063?locale attribute=fr>
- Dumont, M. et Leclerc, D. (2007). Chronicité du stress, adaptation sociale et résultats scolaires des adolescents. *Revue francophone du stress et du trauma*, 7(3), 173-182.
- Dumont, M., Leclerc, D. et Deslandes, R. (2003). Ressources personnelles et détresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des élèves de quatrième secondaire. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 35(4), 254-267. doi: 10.1037/h0087206
- Dumont, M., Leclerc, D., Massé, L., Potvin, P. et McKinnon, S. (2009). *The evolution of psychosocial adjustment depending on five profiles of performance stress in Québec adolescents over time*. [communication par affiche]. XIV<sup>e</sup> European Conference on Development Psychology, Vilnius, Lituanie.
- Émond, D. (2006). *Indices d'associalité et niveau d'estime de soi d'étudiants entre 12 et 18 ans faisant partie d'un programme sports-études en soccer, d'un programme musique-études ou d'un programme régulier* [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Trois Rivières]. Cognito. <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/1530/>
- Fink, A., Fischler, K., Raschner, C., Hildebrandt, C., Ledochowski, L. et Kopp, M. (2013). Association between parenting practices and competitive trait anxiety in female gymnasts. *International Journal of Sport Psychology*, 44(6), 515-530. doi: 10.7352/IJSP2013.44.515
- Freire, G. L. M., Sousa, V. C., Mornes, J. F. V. N., Alves, J. F. N., Oliveira, D.V. et Nascimento Junior, J. R. A. (2020). Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 37-46.
- Gasparyan, A. Y., Ayvazyan, L., Blackmore, H. et Kitas, G. D. (2011). Writing a narrative biomedical review: Considerations for authors, peer reviewers, and editors. *Rheumatology International*, 31(11), 1409-1417. doi: 10.1007/s00296-011-1999-3
- Gómez-López, M., Borrego, C. C., Marques da Silva, C., Granero-Gallegos, A. et Gonzalez Hernandez, J. (2020). Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 1-12. doi: 10.3390/ijerph17020592
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. et Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151. doi: 10.1123/tsp.21.2.127
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L. et Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153-166. doi: 10.1080/10615800802020643
- Guillen, F. et Sanchez, R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: Sources and intensity of anxiety in national team and first division Spanish basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 109(2), 407-419. doi: 10.2466/pms.109.2.407-419
- Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y. S., Bae, S. J., Bae, S. J., Kim, H. J., Sim, M. Y., Sung, Y. H. et Lyoo, I. K. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3), 381-389.
- Harenberg, S., Rottensteiner, V., Kopp, M., Wolf, S. A. et Riemer, H. A. (2018). Competent to compete: Performance satisfaction and motivational climate predict competitive anxiety in adolescent skiers. *Applied Research in Coaching & Athletics Annual*, 33(1), 38-64.

- Harrison, P. et Gopalakrishnan, N. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health*, 73(3), 113-120. doi: 10.1111/j. 1746-1561.2003.tb03585.x
- Hassan, A. A. et Ali, A. E. (2013). *Competition anxiety in Egyptians children sportsmen* [communication orale]. The Asian Conference on Psychology & the Behavioral sciences, Japon. Relevé à [https://www.researchgate.net/publication/255682212\\_Competition\\_Anxiety\\_in\\_Egyptians\\_Children\\_Sportsmen](https://www.researchgate.net/publication/255682212_Competition_Anxiety_in_Egyptians_Children_Sportsmen)
- Hatamia Raymundo, L. M., Dos Santos, C. L., Lopes, E. R., Lopes Verardi, C. E., De Marco, A. et Hirota, V. B. (2016). Attitudes, goals orientation and stress of youth kung fu fighters. *Journal of Physical Activities*, 1(5), 129-142.
- Hayward, F. P. I., Knight, C. J. et Mellalieu, S. D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 29(1), 56-68. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.12.002
- Houari, Y. (2019). *Perceptions d'enseignants quant à la motivation d'élèves inscrits à un programme sport-études* [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/12829/1/M16191.pdf>
- Ingrell, J., Johnson, U. et Ivarsson, A. (2016). Relationships between ego-oriented peer climate, perceived competence and worry about sport performance: A longitudinal study of student-athletes. *Sport Science Review*, 25(3-4), 225-242. doi: 10.1515/ssr-2016-0012
- Ivanović, M., Milosavljević, S. et Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence. *Sport Science*, 8(1), 35-42.
- Jellesma, F., Zee, M. et Koomen, H. M. Y. (2015). Children's perceptions of the relationship with the teacher: Associations with appraisals and internalizing problems in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36(Janvier-Février), 30-38. doi: 10.1016/j.appdev.2014.09.002
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T. et O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 640-644. doi: 10.1016/j.jadohealth.2014.04.018
- Kaye, M. P., Frith, M. et Vosloo, J. (2015). Dyadic anxiety in youth sport: The relationship of achievement goals with anxiety in young athletes and their parents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 171-185. doi: 10.1080/10413200.2014.970717
- Kristiansen, E. et Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(4), 686-695. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x
- Kumar Das, S., Kumar Halder, U. et Mishra, B. (2014). A study on academic anxiety and academic achievement of secondary level school students. *Indian Streams Research Journal*, 4(6), 1-5. doi: 10.9780/22307850
- Kurdi, V. et Archambault, I. (2017). Student-teacher relationships and student anxiety: Moderating effects of sex and academic achievement. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(3), 212-226. doi: 10.1177/0829573517707906
- Laborde, S., Guillén, F. et Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual -and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 26(septembre), 9-13. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.05.009
- Lamb, P. et Aldous, D. (2014). The role of E-Mentoring in distinguishing pedagogic experiences of gifted and talented pupils in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 301-319. doi: 10.1080/17408989.2012.761682
- Lerner, R. M. et Steinberg, L. (2004). *Handbook of adolescent psychology* (2<sup>e</sup> éd.). Wiley & Sons.

- Ledochowski, L., Unterrainer, C., Ruedl, G., Schnitzer, M. et Kopp, M. (2012). Quality of life, coach behaviour and competitive anxiety in winter Youth Olympic Games participants. *British Journal of Sports Medicine*, 46(15), 1044-1047. doi: 10.1136/bjsports-2012-091539
- Martin, V. et Renaud, J. (2013). *Les normes de production des revues systématiques*. Institut national d'excellence en santé et en services sociaux. Repéré à [https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/DocuMetho/INESSS\\_Normes\\_production\\_revues\\_systematiques.pdf](https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/DocuMetho/INESSS_Normes_production_revues_systematiques.pdf)
- Meeûs, M. S. P., Serpa, S. et De Cuyper, B. (2010). The effects of video feedback on coaches' behavior and the coach-athlete relationship. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(4), 434-340. doi: 10.1231/jcsp.4.4.323
- Menegassi, V. M., Rechenchosky, L., Borges, P. H., Nazario, P. F., Carneiro, A. F. F., Fiorese, L. et Rinaldi, W. (2018). Impact of motivation on anxiety and tactical knowledge of young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 170-174. doi: 10.7752/jpes.2018.01022
- Milavic, B., Jurko, D. et Grgantov, Z. (2013). Relations of competitive state anxiety and efficacy of young volleyball players. *Collegium Antropologicum*, 37(2), 83-92.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). (2016). *Règles de reconnaissance*. Québec, Québec : Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Regles\\_Reconnaissance\\_Sport\\_etudes\\_2016\\_2020\\_FR.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Regles_Reconnaissance_Sport_etudes_2016_2020_FR.pdf)
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). (2018). *Programmes Sport études au Québec*. Éducation et enseignement supérieur Québec. Gouvernement du Québec. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/programmes-sport-etudes-au-quebec/>
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L. et Cumming, S. P. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: Is parental pressure always harmful? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 398-412. doi: 10.1080/10413200.2011.552089
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L. et Cumming, S. P. (2014). Relations of parent- and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408. doi: 10.1080/10413200.2014.907838
- Osório, J. M. A., Cruz, J. F. A., Sofia, R. M. C. et Peixoto, M. M. (2017). Threat appraisals, performance anxiety, and associations with motivation and emotion regulation in sport competition: An exploratory study with young athletes. Dans J. F. A. Cruz et R. M. C. Sofia (dir.), *Anger and anxiety: Predictors, coping strategies, and health effects* (p. 239-267). Nova Science Pub Inc.
- Parnabas, V., Wahidah, T., Abdullah, N. M., Shapie, N. M. N., Parnabas, J. et Mahamood, Y. (2014). Cognitive anxiety and performance on team and individual sports athletes. Dans R. Adnan, S. Ismail et N. Sulaiman (dir.), *Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014* (ICoSSEET 2014) (p. 301-308). Springer.
- Patel, D. R., Omar, H. et Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335. doi: 10.1016/j.jpag.2010.04.004
- Perreault, S. (2005). *Concilier les études et le sport : évaluer l'expérience des participants au programme sport-études*. Trois-Rivières, Québec : Université du Québec à Trois-Rivières. <http://bel.uqtr.ca/id/eprint/563/1/6-19-1727-20070115-1.pdf>

- Radzi, J. A., Yusof, S. M. et Zakaria, A. A. (2013). Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes. Dans M. B. Basri, K. Rahman, M. S. M. Salleh, Z. Rlni et S. Ridsuan (dir.), *Proceeding of the International Conference on Social Science Research, ICSSR 2013* (e-ISBN 978-967- 11768-1-8) (p. 1). Worldconferences.net.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. et Cruz, J. (2017). The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in Psychology, 8*(1), 572-580. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00572
- Reid, C. Larson, A. et Debeliso, M. (2020). Pre-practice and pre-competition state anxiety among preadolescent female gymnasts: A pilot study. *Journal of Physical Education Research, 7*(1), 9-19.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D. et Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Systematic Review, 46*(9), 1333-1353. doi: 10.1007/s40279-016-0492-2.
- Rocha, V. V. S. et Osório, F. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry, 45*(3), 67-74. doi: 10.1590/0101-60830000000160
- Rogers, S. A., Hassmén, P., Alcock, A., Gilleard, W. L. et Warmenhoven, J. S. (2020). Intervention strategies for enhancing movement competencies in youth athletes: A narrative systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(1), 256-272. doi: 10.1177/11747954119900664
- Sarkar, M. et Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419-1434. doi: 10.1080/02640414.2014.901551
- Saether, S. A. et Aspvik, N. P. (2016). Norwegian junior football players - Player's perception of stress according to playing time. *Sport Science Review, 25*(112), 85-95. doi: 10.1515/ssr- 2016-0005
- Saracci, C., Mahamat, M. et Jacquéroiz, F. (2019). Comment rédiger un article scientifique de type revue narrative de la littérature? *Revue Médicale Suisse, 15*(664), 1694-1698.
- Savoie-Zajc, L. (2011). La recherche qualitative interprétative en éducation. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (dir.), *La recherche en éducation : étapes et approches* (3<sup>e</sup> éd., p. 123-147). Éditions du Renouveau Pédagogiques Inc.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. et Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(1), 39-59. doi: 10.1123/jsep.29.1.39
- Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F. et Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport, 36*(1), 39-46. doi: 10.5114/biolsport.2018.78905
- Sudano, L. E., Collins, G. et Miles, C. M. (2017). Reducing barriers to mental health care for student-athletes: An integrated care model. *Families, Systems, & Health, 35*(1), 77-84. doi: 10.1037/fsh0000242
- Sutton, A., Clowes, M., Preston, L. et Booth, A. (2019). Meeting the review family: Exploring review types and associated information retrieval requirements. *Health Information & Libraries Journal, 36*(3), 202-222. doi: 10.1111/hir.12276
- Travers, L. V., Bohnert, A. M. et Rendall, E. T. (2013). Brief report: Adolescent adjustment in affluent communities: The role of motivational climate and goal orientation. *Journal of Adolescence, 36*(2), 423-428. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.11.009.

- U.S. Department of Health and Human Services (2010). *Results from the 2010 national survey on drug use and Health: Mental health findings*. Repéré à <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUHNationalFindingsResults2010-web/2k10ResultsRev/NSDUHresultsRev2010.pdf>
- Vassilopoulos, S. P., Brouzos, A., Moberly, N. J., Tsobatzoudis, H. et Tziouma, O. (2017). Generalisation of the Clark and Wells cognitive model of social anxiety to children's athletic and sporting situations. *British Journal of Guidance and Counselling*, 45(1), 1-15. doi: 10.1080/03069885.2015.1057474
- Verner-Filion, J., Vallerand, R., Donahé, E. G., Moreau, E., Martin, A. et Mageau, G. (2014). Passion, coping and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. *International Journal of Sport Psychology*, 45(6), 516-537. doi: 10.7352/IJSP2014.45.516
- Weinberg, R. S. et Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6<sup>e</sup> éd). Human Kinetics.
- Wezyk, A. (2011). Relationships between competitive anxiety, social support and self-handicapping in youth sport. *Biomedical Human Kinetics*, 3(1), 72-77. doi: 10.2478/v10101-011-0016-3
- Wilding, A. (2014). An exploration of sources of stress in elite adolescent sport: A case study approach. *International Journal of Sport and Society*, 4(3), 69-82. doi: 10.18848/2152-7857/CGP/v04i03/53982
- Wittemore, R., Chao, A., Jang, M., Minges, K. E. et Park, C. (2014). Methods for knowledge synthesis: An overview. *Heart & Lung*, 43(5), 453-461. doi: 10.1016/j.hrting.2014.05.014
- World Health Organisation Quality of Life. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23(3), 24-56. doi: 10.1080/00207411.1994.11449286
- Zee, M. et Roorda, D. L. (2018). Student-teacher relationships in elementary school: The unique role of shyness, anxiety and emotional problems. *Learning and Individual Differences*, 67(1), 156-166. doi: 10.1016/j.lindif.2018.08.00