



Remettre en question la «Force mentale»

Un guide pour les entraîneur.e.s sur le développement de la résilience des athlètes et de leur capacité à faire face à l'adversité.

Ce document vise à :

- 1) remettre en question le concept de «force mentale»,
- 2) démystifier/démêler les mythes liés à l'utilisation de comportements contrôlants et violents pour développer la force mentale chez les athlètes et,
- 3) proposer des alternatives efficaces et saines pour aider les entraîneur.e.s à développer la résilience des athlètes et leur capacité à faire face à l'adversité.

Octobre 2024



SPORT + SOCIÉTÉ
ENGAGÉE



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Chaire de recherche Sécurité
et intégrité en milieu sportif



UNIVERSITÉ
LAVAL

AUTEURS:

Deziray De Sousa, Bsc., B.A., Ph.D (c)

Sylvie Parent, Ph.D.

Emilie Belley-Ranger, Ph.D.

Allyson Gillard, B.A., Ph.D (c)

Emilie Lemelin Ph.D.

Véronique Boudreault, Ph.D.

1

1

1

1

1. Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif (SIMS), Université Laval

2. Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

POUR CITER CE DOCUMENT:

De Sousa, D., Parent, S., Belley-Ranger, E., Gillard, A., Lemelin, E., & Boudreault, V. (2024). Remettre en question la «Force Mentale»: Un guide pour les entraîneur.e.s sur le développement de la résilience des athlètes et de leur capacité à faire face à l'adversité. Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif, Université Laval et Université de Sherbrooke.

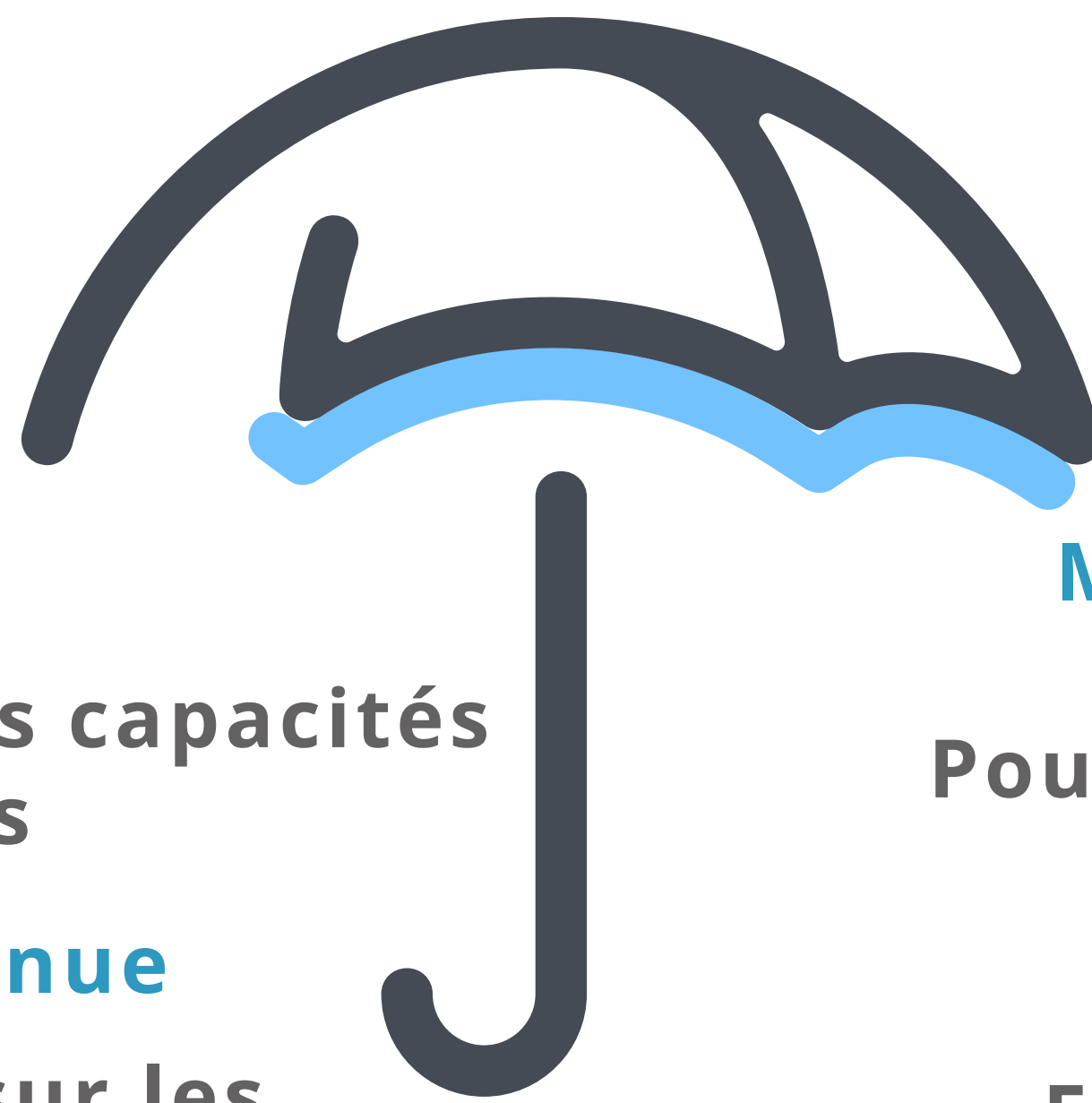
TABLE DES MATIÈRES



Qu'est-ce que la force mentale?	4
<i>Définition de la force mentale</i>	4
<i>Remettre en question la force mentale pour une mise en œuvre plus efficace.</i>	4
Pratiques négatives courantes	5
<i>Quelles sont les stratégies contrôlantes et violentes ?</i>	5
<i>Exemples de comportements contrôlants et violents</i>	5
Démystifier les mythes courants	6
<i>Identifier les croyances communes</i>	6
<i>Impact négatif de l'utilisation de comportements contrôlants et violents sur les athlètes pour développer la force mentale</i>	6
Alternatives à la force mentale	7
Comment promouvoir la résilience des athlètes et les aider à faire face à l'adversité?	7
<i>Stratégies d'autorégulation à enseigner aux athlètes</i>	8
<i>Stratégies à mettre en œuvre lors des séances d'entraînement</i>	10
Mettre en pratique	11
Journal d'entraînement	12
Sandwich de rétroactions	14
Références	15

Qu'est-ce que la force mentale?

La force mentale est un terme parapluie qui fait référence à un **avantage psychologique** permettant aux athlètes de **faire face aux exigences** de la compétition et de l'entraînement, de **performer de manière constante malgré l'adversité**, tout en restant **déterminé.e.s** et **concentré.e.s** sous pression.



Confiance en soi

Croyance inébranlable en ses capacités et en ses résultats

Concentration soutenue

Sensation de contrôle sur les résultats

Motivation et détermination

Poursuite incessante des objectifs

Gestion du stress

Faire face à l'adversité sans abandonner



Certains aspects associés à la force mentale, tels que la résilience, la gestion du stress et la pleine conscience, peuvent être **bénéfique à la santé mentale des athlètes et à leur capacité à faire face à l'adversité**. Cependant, divers mythes liés au concept de force mentale peuvent amener les entraîneur.e.s à **utiliser des stratégies nuisibles** (p. ex., la violence), ce qui constitue un **problème important** dans le sport.

Remettre en question la force mentale pour une mise en œuvre plus efficace

Certaines cultures sportives peuvent exercer une **pression** significative sur les athlètes **pour qu'il.elle.s apparaissent fort.e.s, évitent d'admettre leur vulnérabilité et refusent de demander de l'aide** lorsque c'est nécessaire. Cette stigmatisation autour de la santé mentale dans le sport peut **réduire au silence** les athlètes qui craignent d'être puni.e.s ou perçu.e.s comme faibles.

Le terme 'force' incarne souvent des aspects de la culture sportive qui suscitent des critiques, comme la promotion d'un environnement fort, masculin et dominant qui peut être nuisible. Les athlètes peuvent **réprimer leur douleur physique et émotionnelle**, ce qui peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale à long terme.

Des concepts comme "ne jamais abandonner" ou "refuser de céder" peuvent nuire à la performance et au bien-être des athlètes, car il.elle.s peuvent **ignorer des blessures ou se surmener**.

Les athlètes rencontrent inévitablement des événements défavorables tant dans leur sport qu'en dehors. Bien que ces expériences puissent mener à l'apprentissage et à la croissance personnelle, **développer la force mentale et améliorer la performance ne nécessitent pas de subir des événements défavorables**.

Malgré les avancées, certains entraîneur.e.s maintiennent encore la croyance qu'il est nécessaire d'endurcir les athlètes et de les **briser pour développer la force mentale**. Cette culture dissimule souvent, voire justifie, l'utilisation par les entraîneur.e.s de leur autorité pour employer des **stratégies contrôlantes et violentes envers les athlètes**.

Pratiques négatives utilisées pour développer la force mentale

QUELLES SONT LES STRATÉGIES CONTRÔLANTES ET VIOLENTES ?

L'utilisation de méthodes **coercitives**, **menaçantes** et **autoritaires** pour imposer des idées aux athlètes, tout en ignorant ou en rejetant leurs perspectives et émotions.

Exemples de comportements contrôlants

Insister sur la victoire à tout prix plutôt que sur le progrès et l'effort des athlètes

«Je m'en fou si nous avons fait mieux que l'année dernière au championnat, nous n'avons pas gagné et c'est tout ce qui compte.»

Saper les compétences des athlètes

«Tu ne seras jamais assez bon pour jouer à ce niveau. Tu es trop faible et tu craques sous la pression. Peut-être que tu devrais envisager un autre sport.»

Contrôler de façon excessive

Présence ferme et autoritaire

Manque de flexibilité «c'est ma façon ou rien»

Manque de choix (p. ex., méthodes d'entraînement, exécution des compétences, position que les athlètes occupent)

Valoriser les habiletés athlétiques plutôt que l'individu (p. ex., comparer les athlètes, favoritisme, faire en sorte que les athlètes doivent gagner l'attention)

«Si tu veux plus de temps d'entraînement avec moi, tu dois montrer tes capacités athlétiques et prouver que tu mérites que je mette des efforts supplémentaires.»

«Contrairement à toi, Liam n'abandonne jamais. Même quand c'est difficile, il pousse encore plus.»

Exemples de comportements violents

Violence psychologique

(p.ex., crier, humilier ou critiquer excessivement un.e athlète)

Négligence

(p.ex., exclure volontairement ou ignorer un.e athlète)

Violence physique

(p.ex., pousser, mordre, donner des coups, étrangler, frapper ou cogner un.e athlète)

Violence instrumentale

(p.ex., forcer un.e athlète à utiliser des suppléments de performance, à faire un entraînement supplémentaire ou à s'entraîner malgré une blessure)



Démystifier les mythes courants

Quelles sont les croyances communes?

La force mentale est considérée comme un **trait de personnalité prédéterminé** que les athlètes possèdent ou non.

Être exposé.e à des comportements d'entraînement contrôlants et violents est **nécessaire pour développer la force mentale des athlètes** et garantir qu'il.elle.s donnent le meilleur d'eux.elle.s-mêmes lors de compétitions sous haute pression.



Ces croyances et pratiques **font plus de mal que de bien** !
Le concept de devoir 'endurcir les athlètes' est nuisible pour leur **bien-être et leur performance**.

Impact négatif des comportements contrôlants et violents sur les athlètes pour développer la force mentale

Motivation diminuée

Ressentir une **pression** externe (p. ex., des entraîneur.e.s, des parents) ou interne (p. ex., la honte, la culpabilité) pour continuer à s'entraîner et à concourir dans le sport.

«Je ne pratique plus ce sport parce que je l'aime ; je joue parce que je dois.»

Croyances négatives par rapport à soi

Intégrer les retours négatifs des entraîneur.e.s.

«Je ne serai jamais assez bon, peu importe combien j'essaie.»

Peur excessive de l'échec

Ressentir des **émotions négatives** lorsqu'il.elle.s sont confrontés à des activités orientées vers la réussite en raison de la croyance qu'il.elle.s ne répondront pas à leurs objectifs.

«La peur de faire une erreur est paralysante ; c'est comme si chaque mouvement que je fais était une catastrophe potentielle prête à se produire.»

Santé mentale et bien-être diminués

Certaines cultures axées sur la performance qui valorisent une 'force mentale inébranlable' peuvent **dissuader les athlètes de chercher un soutien en santé mentale** par peur d'être perçu.e.s comme faibles. Cette pression peut également conduire à **l'utilisation de drogues améliorant la performance** et augmenter les risques de **dépression, d'anxiété, de problèmes d'image corporelle, de faible estime de soi, de troubles alimentaires et de burnout**.

Impact physique négatif

La culture axée sur la performance louange souvent les athlètes pour leur force et leur capacité à gérer la douleur. Pour maintenir cette image, il.elle.s peuvent **prendre des risques, minimiser la douleur, sauter la réhabilitation des blessures et se sacrifier**, ce qui peut entraîner des blessures supplémentaires et nuire à leur bien-être.

«Je ne voulais pas avoir l'air faible, alors je continuais à jouer même si j'avais mal. J'avais peur que si je manquais une séance d'entraînement ou un match, je perdrais ma place dans l'équipe.»

Isolement social et dilemme identitaire

Les athlètes d'élite peuvent développer une **identité unique** où le sport est leur vie. Un engagement extensif envers un sport peut conduire à consacrer **moins de temps aux relations et à d'autres activités**. Cela peut entraîner un **isolement social** ainsi que des **menaces à leur identité** lorsqu'il.elle.s prennent leur retraite du sport.

«Je ne sais pas qui je suis sans mon sport.»

Alternatives à la force mentale

Au lieu d'utiliser le terme force mentale, les entraîneur.e.s devraient se concentrer sur le **développement de la résilience des athlètes et leur capacité à surmonter l'adversité**.

La **résilience** est la capacité de **grandir et d'apprendre** à partir d'expériences stressantes, en **acquérant de nouvelles compétences et une meilleure conscience de soi**, ce qui permet aux individus de **mieux faire face aux futures adversités**.



Comment promouvoir la résilience des athlètes et les aider à faire face à l'adversité ?

Plutôt que de recourir à des comportements contrôlants et violents qui nuisent à la performance et au bien-être des athlètes, les entraîneur.e.s devraient se **concentrer sur l'enseignement d'outils d'autorégulation** applicables dans diverses situations.

Pourquoi est-il plus bénéfique de favoriser l'autorégulation plutôt que l'autocontrôle ?

L'autocontrôle vise à **EMPÊCHER** les athlètes d'exprimer leurs impulsions et leurs **émotions**. En revanche, l'autorégulation a pour objectif de doter les athlètes de **compétences qui les aident à mieux COMPRENDRE et GÉRER** leurs émotions à l'avenir.

Stratégies d'autorégulation à enseigner aux athlètes

Encourager un discours intérieur constructif

- Utiliser un **discours encourageant** dans vos interactions avec les athlètes, car ce langage peut devenir leur **dialogue intérieur**.
- Apprendre aux athlètes à **reconnaître les pensées négatives ou nuisibles** qui peuvent entraver leur capacité à fonctionner et à les **reformuler** en affirmations constructives.
«Je remarque que tu as tendance à être dur avec toi-même. Pourrais-tu formuler cela de manière plus objective ? Essaie de te parler comme tu parlerais à un.e ami.e.»
- Aider les athlètes à créer une liste **d'affirmations utiles et réalistes** qu'il.elle.s peuvent se répéter, telles que « **Je suis fort.e** » ou « **Je peux gérer cela.** »



Pour être utiles, les athlètes doivent **croire** en ces affirmations. Pour y parvenir, l'athlète peut **formuler** lui.elle-même des affirmations.



Développer les compétences en imagerie mentale

- Encourager les athlètes à **répéter mentalement** leurs routines ou scénarios de jeu pour **renforcer leur confiance et leur aisance**.
- Mener des **séances d'imagerie guidée** où les athlètes peuvent visualiser le succès et du dépassement des défis. Vous voulez en savoir plus sur l'imagerie ? [Cliquez ici](#).
- Enseigner aux athlètes à **intégrer tous leurs sens dans leurs visualisations**, rendant l'imagerie aussi vivante et réaliste que possible.

Visualisez le bruit des spectateurs, sentez votre corps bouger, respirez l'air de l'environnement de la compétition.

Promouvoir la pleine conscience

- Favoriser la pleine conscience donc la capacité des athlètes à **être pleinement présent.e.s et conscient.e.s** du moment actuel, **sans jugement**.
- Intégrer des **exercices de pleine conscience** simples dans l'entraînement, tels que des **respirations profondes, des scans corporels ou des étirements en pleine conscience**.

*Méditations guidées et exercices de respiration (p. ex., [headspace](#), [calm](#), [YouTube](#))
[Variabilité de fréquence cardiaque](#) (applications incluent [HRV4Training](#), [Elite HRV](#))*

Cultiver la conscience de soi

- La capacité des athlètes à **se tourner vers l'intérieur et à réfléchir** pour comprendre leurs états internes.
- Favoriser le **développement de la conscience de soi** chez les athlètes en utilisant la pleine conscience.

Journaux d'entraînement pour réfléchir sur leurs expériences (voir la fin de ce guide). Encouragez les athlètes à échanger leurs impressions, discuter et réfléchir avec d'autres (p.ex., des coéquipier.e.s, des entraîneur.e.s).

Autocompassion

- Favoriser la capacité des athlètes à être **bienveillant.e.s envers eux.elle-mêmes**, à voir leurs expériences comme faisant partie de **l'expérience humaine plus large** et à avoir une conscience équilibrée de leur vécu. Cela conduit à une plus grande capacité à **accepter les émotions négatives** lorsqu'il.elle.s sont confronté.e.s à des résultats indésirables.
- Pratiquer la compassion **envers vos athlètes et vous-même** en montrant de l'acceptation de la performance, quel que soit le résultat. Il est important de **modéliser la compassion envers soi** en présence des athlètes pour leur montrer que les erreurs et les difficultés sont normales.
- Montrer de la compassion **envers les athlètes blessé.e.s** en respectant le temps nécessaire à la récupération, en réduisant l'intensité ou la durée de l'entraînement, tout en veillant à ce qu'il.elle.s se sentent toujours partie intégrante de l'équipe.

Exemples d'exercices d'autocompassion à enseigner aux athlètes

Comment traiterais-tu un.e ami.e ?

Imaginez **traiter vous-même comme vous traiteriez un.e proche lorsque vous traversez une situation difficile.**

Comment cela pourrait-il changer les choses ? Pourquoi ne pas essayer de vous traiter comme un.e bon.ne ami.e ?

Vous souhaitez en savoir plus?
[Cliquer ici](#)

Bienveillance envers soi-même

Pensez à une situation stressante dans votre vie. **Ressentez la détresse émotionnelle dans votre corps.** Que remarquez-vous ?

Dîtes-vous: « C'est difficile », « La souffrance fait partie de la vie », « Comment puis-je être bienveillant.e envers moi-même? ».

Vous souhaitez en savoir plus?
[Cliquer ici](#)

 En tant qu'entraîneur.e, il est important de **NORMALISER et d'ENCOURAGER les athlètes à demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale ou physique** lorsque cela est nécessaire. Cela contribuera à **lutter contre la stigmatisation** selon laquelle demander de l'aide signifie qu'un.e athlète est mentalement faible.

Il est crucial de **reconnaître les athlètes comme des ÊTRES HUMAINS et non pas comme des machines.**

Stratégies à mettre en œuvre lors des séances d'entraînement

Entraînement par simulation

- À utiliser pour aider les athlètes à **employer des compétences d'autorégulation** dans un environnement d'entraînement sous haute pression.
- **Ne pas confondre** la pression supplémentaire avec des comportements de contrôle et de la violence !
- Exposer les athlètes à des **situations simulées de haute pression et de fort soutien** pendant l'entraînement. Ceci les aidera à **mobiliser des ressources inexploitées, les encourager** à utiliser leur système de soutien et leur faire **ressentir un sentiment de contrôle** dans ces situations.
- **Collaborer avec les athlètes** pour déterminer les situations de haute pression qu'il.elle.s souhaiteraient pratiquer.
- Vous assurer que les athlètes **comprennent l'objectif** de l'entraînement simulé sous haute pression et qu'ils.elles ne le perçoivent pas comme une punition pour de mauvaises performances. **La transparence est importante !**

Si vous travaillez sur les sorties de zone lors de l'entraînement, simulez une situation réelle de match en ajoutant des défenseur.e.s qui exercent une pression sur les attaquant.e.s. Simulez des bruits de spectateurs, des tirs de pénalité chronométrés, des matchs à enjeux élevés et la prise de décisions sous pression.

- Les **retours** et les **débriefings** sont essentiels après l'entraînement de simulation pour montrer à l'athlète que vous soutenez leur intégration des outils qu'ils ont appris. Pour plus de conseils, référez-vous au **journal d'entraînement** à la **fin de ce guide**.

Aider les athlètes à identifier des objectifs spécifiques et stimulants

- Les objectifs doivent être **S.M.A.R.T** (spécifiques, mesurables, atteignables, réaliste, temporels). Les entraîneur.e.s devraient **encourager différents types d'objectifs**, y compris des objectifs de performance et de processus, ainsi que des objectifs quotidiens, à court terme et à long terme. Vous souhaitez en savoir plus? **Cliquez here**

«Au cours du mois prochain, je souhaite améliorer la précision de mes tirs en consacrant 15 minutes à tirer des lancers francs après chaque séance d'entraînement.»

- Fournissez aux athlètes des **retours positifs et encourageants** sur leurs objectifs pour augmenter leur efficacité. Donnez des **retours constructifs** en vous concentrant sur des **faits observables** plutôt que sur des attaques personnelles ou des critiques. Voir **la fin de ce guide** pour une représentation visuelle de la technique du **sandwich de feedback**.

«Tu montres une grande amélioration dans ton jeu de jambes, et j'ai remarqué que tu hésites parfois lorsque tu vas au ballon, ce qui donne un avantage à ton adversaire. Reste agressif et fais confiance à tes instincts. Continue comme ça ! »

Vous voulez en savoir plus?

Le coaching peut être très **stressant**. Il est également important de mettre en action les outils mentionnés ci-dessus (c-à-d., la pleine conscience, l'auto-compassion, le discours intérieur constructif) pour vous-même. Cela peut vous aider à **mieux gérer vos émotions** et à **servir de modèle pour vos athlètes**.

Formations

- Centre canadien de la santé et du sport
- Plan de match

Ressources

- Safe Sport 101
- Pleine conscience
- Imagerie mentale
- Discours interne constructif
- Exercices autocompassion
- Balado autocompassion
- Entraînement par simulation
- Consultants certifiés en performance mentale

Mettre en pratique

Revoyez ce guide et **identifiez une pratique de compétence mentale** que vous souhaitez intégrer la semaine prochaine.

1. Quelle pratique désirez-vous intégrer ?

2. Comment prévoyez-vous intégrer cette pratique ? Précisez.

3. Prévoyez-vous des obstacles ? Comment pouvez-vous les surmonter ?

4. Quels effets pensez-vous que cette pratique aura sur les athlètes ?

Journal d'entraînement

Nom: _____ Événement: _____ Date: _____

Objectif.s: _____

1. À ton avis, comment était ta préparation mentale aujourd'hui ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très mauvais				Neutre					Très bonne
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Penses-tu avoir atteint tes objectifs pour cet événement?

Oui Partiellement Non

3. En général, es-tu satisfait.e de ta préparation mentale?

Oui Non Je ne sais pas

4. Évalue de façon générale ta préparation mentale pour cet événement :

	Non optimale					Optimale			
	1	2	3	4	5	6	NA	Notes	
Discours intérieur: Constructif et encourageant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Imagerie mentale: Répète mentalement tes routines ou des scénarios de jeu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Pleine conscience: Sois pleinement présent.e et conscient.e dans l'instant, sans jugement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Conscience en soi: Regarde à l'intérieur de toi et réfléchis pour comprendre comment tu te sens (p. ex., tes émotions).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Autocompassion: Sois bienveillant.e envers toi-même, considère tes expériences comme faisant partie de l'expérience humaine plus large, et maintiens une conscience équilibrée de tes émotions et de tes pensées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

5. Après mon échauffement et avant mon départ, je me sentais ...

	Pas du tout					Beaucoup			
	1	2	3	4	5	6	NA	Notes	
Physiquement prêt.e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Techniquement prêt.e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Mentalement prêt.e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Excité.e de compétitionner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Confiant.e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Inquiet.e de ma performance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
En contrôle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Concentré.e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

Journal d'entraînement

6. Renforcer les points forts et faire des ajustements.

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour toi dans ta préparation mentale aujourd'hui?

Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné pour toi dans ta préparation mentale aujourd'hui?

Quels ajustements veux-tu faire ?

Comment vas-tu faire ces ajustements?

En tant qu'entraîneur.e, comment est-ce que je peux t'aider et te soutenir avec ces ajustements?

7. En lien avec cet événement, nomme une chose...

Dont tu es fier.ère:

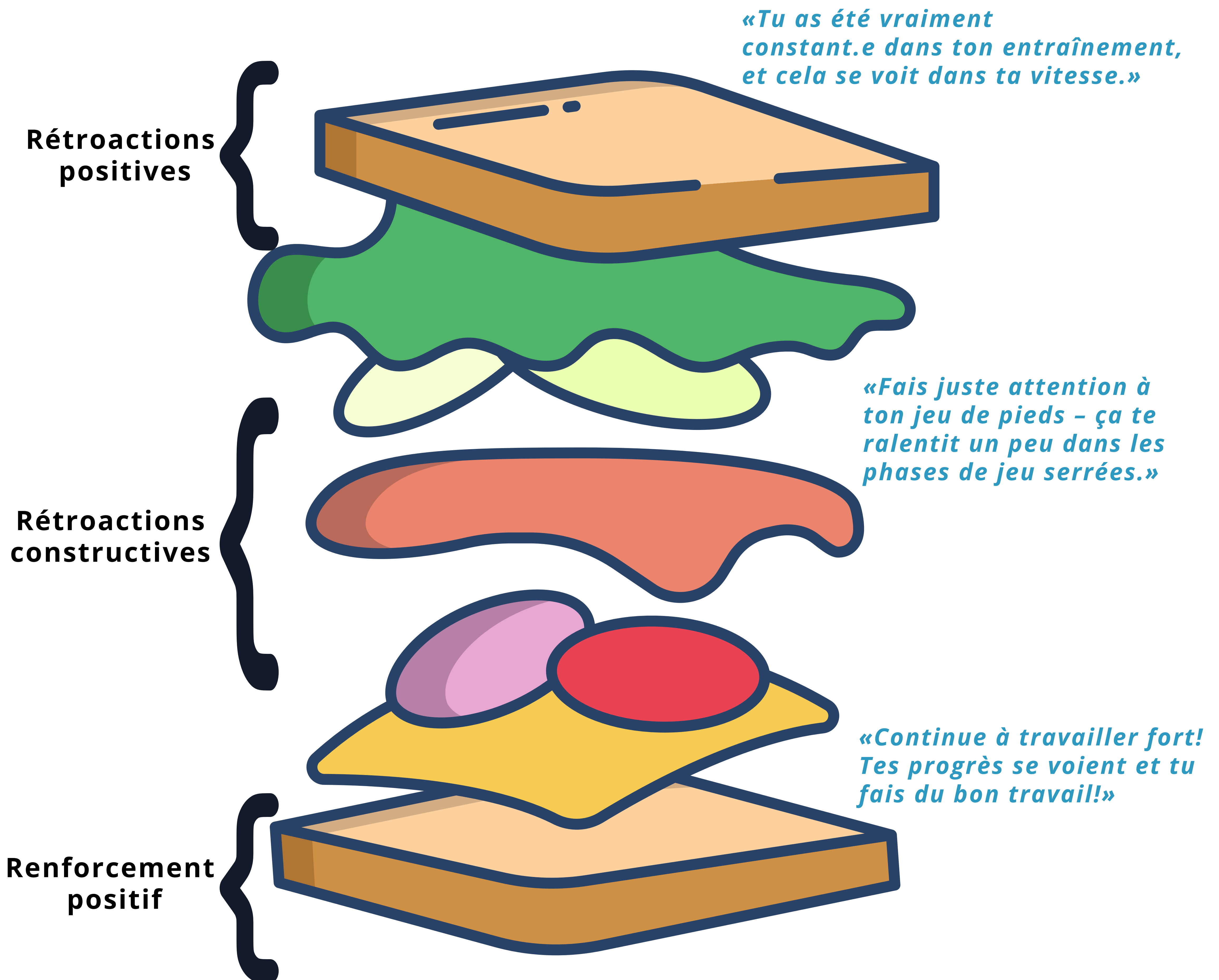
Que tu as apprise:

Que tu as fait pour ton équipe:

8. Tout autre élément que tu souhaites noter.

Sandwich de rétroactions

Un outil à mettre en place au moment de communiquer aux athlètes des éléments à améliorer ou des critiques constructives



Références

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.008>
- Ajilchi, B., Mohebi, M., Zarei, S., & Kisely, S. (2022). Effect of a mindfulness programme training on mental toughness and psychological well-being of female athletes. *Australasian psychiatry : bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 30(3), 352–356. <https://doi.org/10.1177/10398562211057075>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215–233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 32(2), 193–216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>
- Bartholomew K. J., Ntoumanis N., Mouratidis A., Katartzi E., Thogersen-Ntoumani C., Vlachopoulos S. (2018). Beware of your teaching style: A school-year long investigation of controlling teaching and student motivational experiences. *Learning and Instruction*, 53, 50–63. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.07.006>.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141–145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Bédard Thom, C., Guay, F., & Trottier, C. (2020). Mental toughness in sport: The Goal-Expectancy-Self-Control (GES) model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627–643. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>
- Benish, D., Langdon, J., & Culp, B. (2021). Examination of Novice Coaches' Previous Experience as Athletes: Examples of Autonomy Support and Controlling Behaviors as Influences on Future Coaching Practice. *International Sport Coaching Journal*, 8(1), 48–61. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0031>
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545–551. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005>
- Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Mosewich, A. D., McHugh, T. L. F., & Röthlin, P. (2023). Self-compassion in sport: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–40. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2161064>
- Correia, M. E., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75–86. <https://doi.org/10.14417/ap.1193>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- De Muynck, G. J., Soenens, B., Delrue, J., Comoutos, N., & Vansteenkiste, M. (2020). Strengthening the assessment of self-talk in sports through a multi-method approach. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(3), 602–614. <https://doi.org/10.1111/sms.13609>
- Durand-Bush, N., Baker, J., van den Berg, F., Richard, V., & Bloom, G. A. (2022). The Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 547–570. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2055224>
- Farnsworth, J. L., Marshal, A., & Myers, N. L. (2021). Mental toughness measures: A systematic review of measurement properties for practitioners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 479–494. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1866710>
- Fortier, K., Parent, S., & Lessard, G. (2020). Child maltreatment in sport : Smashing the wall of silence: a narrative review of physical, sexual, psychological abuses and neglect. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 4-7. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100224>
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S. and Baldes, B., Influence of Coaches' Autonomy Support on Athletes' Motivation and Sport Performance: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation, *Psychology of Sport and Exercise*, 2010, 11, 155-61. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>
- Gordon, S., Anthony, D. R., & Gucciardi, D. F. (2017). A case study of strengths-based coaching of mental toughness in cricket. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 223–245. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2017.48.223>

Gucciardi D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current opinion in psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.010>

Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 307–311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>

Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of science and medicine in sport*, 18(1), 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.11.009>

Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in psychology*, 13, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>

Hägglund, K., Kenttä, G., Wagstaff, C. R., & Bentzen, M. (2024). What Is Known About Mindfulness and Self-Compassion Among Sport Coaches? A Scoping Review. *International Sport Coaching Journal* (published online ahead of print 2024). Retrieved Jun 13, 2024, from <https://doi.org/10.1123/iscj.2023-0066>

Hu, Q., Li, P., Jiang, B., & Liu, B. (2023). Impact of a controlling coaching style on athletes' fear of failure: Chain mediating effects of basic psychological needs and sport commitment. *Frontiers in psychology*, 14, 1106916. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1106916>

Hollebeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20–36. <https://doi.org/10.1080/10413200590907540>

Hsieh, Y.-C., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Hsu, Y.-W., Wong, T.-L., & Kuan, G. (2023). Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>

Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D., & Holt, N. L. (2017). The Development of Self-Compassion Among Women Varsity Athletes. *The Sport Psychologist*, 31(4), 317–331. Retrieved Jun 13, 2024, from <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0147>

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

Jordet, G., Abrahamsen, F., & Lemyre, N. (2021). Performance psychology interventions. In S. C. Sackett, N. Durand-Bush, & L. Tashman (Eds.), *The essential guide for mental performance consultants* (digital resource). Human Kinetics.

Kerr, G., & Stirling, A. (2017). Mental toughness as a threat to athlete welfare. *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*, 409.

Kerr, G., & Stirling, A. (2017). Issues of maltreatment in high performance athlete development: Mental toughness as a threat to athlete welfare. In J. Baker (Ed.), *The Handbook of Talent Identification and Development in Sport*. Routledge/Taylor and Francis.

Kosirnik, C., Antonini Philippe, R., & Pomini, V. (2022). Investigating the Links Between Performers' Self-Compassion, Mental Toughness and Their Social Environment: A Semi-Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 13, 887099. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887099>

Johnson, K. L. (2020). *Exploring the Relationship Between Mental Toughness and Self-Compassion in the Context of Sport Injury: A Mixed Methods Approach*. University of Saskatchewan, CA.

Lemelin, E., Kil, H., Petit, É., Carpentier, J., Forest, J., Gadoury, S., Richard, J., Joussemet, M., & Mageau, G. A. (2023). How to Support Athlete Autonomy in University Sports: Coaches' Experience of the reROOT Program. *The Sport Psychologist*, 37(4), 253–265. Retrieved Jun 4, 2024, from <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0124>

Li, C., Kee, Y. H., Kong, L. C., Zou, L., Ng, K. L., & Li, H. (2019). Autonomy-Supportive Teaching and Basic Psychological Need Satisfaction among School Students: The Role of Mindfulness. *International journal of environmental research and public health*, 16(14), 2599. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142599>

Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 8, 1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>

Loehr J. (1995). *The New Mental Toughness Training for Sport*. New York, NY: Penguin.

Low, W. R., Stoker, M., Butt, J., & Maynard, I. (2023). Pressure Training: From Research to Applied Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 15(1), 3–18. <https://doi.org/10.1080/21520704.2022.2164098>

- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind Over Matter: The Development of the Mental Toughness Scale (MSS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77. Retrieved Jun 7, 2024, from <https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.62>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of sports sciences*, 21(11), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Stebbings, J. (2016). Implementing an Autonomy-Supportive Intervention to Develop Mental Toughness in Adolescent Rowers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 199-215. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1101030>
- Mallett, C. J. (2005). Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching. *The Sport Psychologist*, 19(4), 417-429. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.4.417>
- Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the Relationship Between Mental Toughness and Imagery Use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 144-156. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.605422>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(7-8), 824-834.
- Occhino, J. L., Mallett, C. J., Rynne, S. B., & Carlisle, K. N. (2014). Autonomy-Supportive Pedagogical Approach to Sports Coaching: Research, Challenges and Opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 401-415. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.401>
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J. et al. Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation and Emotion* 25, 279-306 (2001). <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: a test of basic needs theory. *Journal of sport & exercise psychology*, 32(1), 39-60. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.39>
- Richardson, G.E., Neiger, B.L., Jensen, S., Kumpfer, K.L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, p.33-9. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rigby, C.S.; Schultz, P.P.; Ryan, R.M. Mindfulness, interest-taking, and self-regulation: A self-determination theory perspective on the role of awareness in optimal functioning. In *Handbook of Mindfulness*; Ngunjiri, A., LeC.T., Langer, E., Eds.; Cambridge University Press: Cambridge, UK, 2014; pp. 216-235.
- Srivastava K. (2013). Emotional intelligence and organizational effectiveness. *Industrial psychiatry journal*, 22(2), 97-99. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.132912>
- Stamatis, A., Deal, P. J., Morgan, G. B., Forsse, J. S., Papadakis, Z., McKinley-Barnard, S., Scudamore, E. M., & Koutakis, P. (2020). Can athletes be tough yet compassionate to themselves? Practical implications for NCAA mental health best practice no. 4. *PloS one*, 15(12), e0244579. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244579>
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: the coaching environment and coach psychological well- and ill-being. *Journal of sport & exercise psychology*, 34(4), 481-502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Vertommen, T., Decuyper, M., Parent, S., Pankowiak, A., & Woessner, M. N. (2022). Interpersonal Violence in Belgian Sport Today: Young Athletes Report. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811745>
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>

Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif

2300, rue de la Terrasse
Pavillon de l'Éducation physique
et des sports, local 3290
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6



UNIVERSITÉ
LAVAL

SPORT + SOCIÉTÉ
ENGAGÉE

