

La gestion du stress en sport

Si faire face ensemble nous rendait plus performant ?

Julie Doron, Émilie Pété, Chloé Leprince

Introduction

Le sport de compétition impose aux sportifs qui le pratiquent d'évoluer dans un environnement particulièrement exigeant sur le plan social, physique et mental. Ces exigences peuvent parfois être vécues et perçues comme extrêmement stressantes et sont susceptibles de générer des baisses de performance importantes. Pour maximiser leur chance de réussite, les sportifs doivent donc non seulement acquérir un niveau d'habileté sportive élevé, mais également développer des capacités de s'adapter à un tel environnement.

Le *coping* est un processus fondamental d'adaptation au stress et renvoie à la capacité de l'individu à réguler ses pensées, ses émotions et ses comportements. L'entraînement et la compétition sportive relèvent aussi d'une «histoire collective» et s'inscrivent dans un contexte éminemment social (Tamminen & Neely, 2021). Les multiples interactions sociales entre les sportifs, leurs entraîneurs, les membres du staff, les dirigeants sportifs etc., peuvent elles-mêmes parfois constituer des sources de stress dans diverses circonstances – par exemple conflits ou désaccords entre coéquipiers(ères), critiques de l'entraîneur, des parents, des coéquipiers(ères), «pressions» exercées par les dirigeants. De ce fait, les états de stress impliquent très souvent autrui, et peuvent également conduire à l'induction consciente ou inconsciente d'émotions au niveau groupal (phénomène de contagion émotionnelle). De plus, certaines situations peuvent représenter des sources de stress pour les membres d'un groupe ou d'une équipe – par exemple finale des Jeux Olympiques en handball, crise sanitaire de la Covid-19, qualification aux Jeux Olympiques de Tokyo 2020. Cela

soulève alors la question des actions coopératives et des stratégies mises en œuvre collectivement par les membres d'un groupe ou d'une équipe en réponse à de telles situations.

Comme le soulignent Lyons et al. (1998, p. 582) : «Faire face à des événements stressants est un processus social. Bien que conceptuellement dissociables, l'individu et le social sont rarement distincts». D'après ces auteurs, le *coping* peut être considéré comme une combinaison des efforts individuels des sportifs et des efforts collectifs du groupe. L'environnement social semble donc jouer un rôle prépondérant dans les processus d'adaptation au stress en sport.

Toutefois, les recherches en psychologie du sport ont jusqu'à présent majoritairement adopté une approche intrapersonnelle pour étudier les processus de stress et de *coping*. Ces travaux se sont principalement focalisés sur les sources de stress, les émotions, les stratégies de *coping* et leurs conséquences au niveau individuel (par exemple performance individuelle; Tamminen & Gaudreau, 2014). Le recours à la théorie cognitive-motivationnelle-relationnelle (TCMR) des émotions de Lazarus (Lazarus, 1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984) – cadre théorique de référence pour les travaux sur le stress et le *coping* en sport au niveau individuel – a pu limiter l'exploration de la dimension interpersonnelle des processus de stress et de *coping* en lien avec le contexte social dans lequel ils émergent (par exemple dyades, groupes, équipes) (Staff et al., 2017a). Des travaux récents ont ainsi adopté une approche interpersonnelle du *coping* pour étendre la compréhension des processus de stress et de *coping* au sein de dyades, de groupes, et/ou d'équipes.

Ce chapitre s'inscrit dans ce nouveau champ d'investigation qu'est le *coping* collectif en contexte sportif. Il vise plus particulièrement à présenter les principaux modèles théoriques du *coping* interpersonnel et les dernières avancées en matière de recherche sur la manière dont les individus interagissent au sein de l'environnement social des équipes ou collectifs d'entraînement pour faire face aux situations de stress en contexte sportif.

Du *coping* individuel au *coping* collectif : vers une prise en compte de l'environnement social dans les processus de stress et *coping*

Le modèle théorique du *coping* collectif

L'approche interpersonnelle des processus de stress et *coping* étant relativement novatrice dans le champ de la psychologie du sport, peu de cadres théoriques ont été développés spécifiquement pour conceptualiser la dimension interpersonnelle de ces processus en contexte sportif. Pourtant, dans le champ de la psychologie de la santé, Lyons et al. (1998) ont proposé de modéliser ces processus en tant que processus collectifs. Selon ces auteurs, le *coping* collectif ou *communal*

coping renvoie à l'évaluation des sources de stress et aux actions mises en place pour y faire face dans le cadre d'un contexte social étroit. Il décrit ainsi les actions mentales, comportementales et affectives déployées collectivement par les individus au sein d'un groupe pour faire face à des sources de stress partagées. Le *coping* collectif apparaît lorsqu'une source de stress est perçue par un ou plusieurs individus comme « notre » problème et qu'ils partagent la responsabilité d'y faire face.

D'après Lyons et al. (1998), trois éléments caractérisent le *coping* collectif ou *communal coping* :

- l'orientation collective de faire face – les membres de l'équipe adoptent une approche collective de gestion du stress pour laquelle ils sont convaincus que faire face ensemble sera plus bénéfique;
- la communication à propos de la source de stress – les membres de l'équipe communiquent et partagent la signification de la situation pour le groupe;
- les actions coopératives pour faire face à la source de stress – les membres de l'équipe collaborent pour construire une stratégie collective pour faire face à la source de stress.

Lyons et al. (1998) ont proposé un cadre d'analyse du *coping* collectif selon deux dimensions : l'évaluation cognitive et l'action (figure 3.1).

Sur la figure 3.1, l'axe vertical représente la manière dont la situation est évaluée : elle est perçue soit comme un problème individuel à résoudre (c'est-à-dire « mon problème »), soit comme un problème collectif (c'est-à-dire « notre

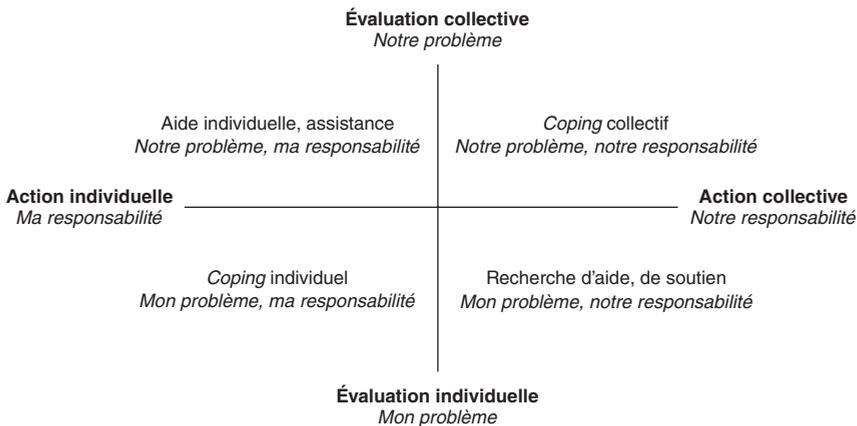


Figure 3.1. Processus d'adaptation psychologique au stress aux niveaux intra- et interpersonnels (d'après Lyons et al., 1998).

problème»). L'axe horizontal représente les actions mises en place pour faire face à la situation; elles sont soit individuelles (c'est-à-dire «ma responsabilité»), soit collectives (c'est-à-dire «notre responsabilité»).

Ce cadre d'analyse permet la distinction entre le *coping* collectif et d'autres formes de *coping* individuel ou interpersonnel. Ainsi, le *coping* individuel se produit lorsqu'un individu évalue la source de stress comme un problème qui le concerne lui seul (c'est-à-dire «mon problème») et qu'il prend la responsabilité d'y faire face seul en mobilisant des stratégies de *coping* individuelles (c'est-à-dire «ma responsabilité»); par exemple une mère de famille considère que les soucis financiers suite à son divorce sont son problème et les cache à ses enfants; Afifi et al., 2006). L'aide individuelle ou l'assistance se produit lorsqu'un stressleur est évalué individuellement par plusieurs individus comme «notre problème», mais qu'une seule personne prend la responsabilité d'y faire face (c'est-à-dire «ma responsabilité»); par exemple un enfant cherche à trouver un emploi pour protéger le parent du stress financier après un divorce; Afifi et al., 2006). Enfin, la recherche de soutien se produit lorsqu'un individu cherche de l'aide auprès d'autres personnes pour faire face à un stressleur le concernant (c'est-à-dire «mon problème», «notre responsabilité»); par exemple une mère estime que les soucis financiers sont son problème, mais demande à ses enfants de ne pas dépenser d'argent à la légère; Afifi et al., 2006). Dans cette situation, le stressleur ne concerne qu'un seul individu, mais il partage la responsabilité d'y faire face avec d'autres membres du groupe.

Le quadrant supérieur droit de la figure 3.1 représente donc le *coping* collectif impliquant une évaluation partagée et des actions collectives pour faire face aux stressleurs rencontrés (c'est-à-dire «notre problème», «notre responsabilité»); par exemple la famille considère que les soucis financiers sont un problème commun qui doit être résolu en famille, ou en réduisant les dépenses de tous; Afifi et al., 2006).

Afifi et al. (2020) apportent des éléments complémentaires à ce cadre d'analyse permettant de conceptualiser le *coping* collectif selon deux dimensions continues dans lesquelles les stressleurs seraient plus ou moins partagés et entraînent

des actions plus ou moins collectives. Les individus pourraient alors utiliser différentes stratégies de *coping* au sein du groupe, ce qui signifie qu'ils pourraient passer d'évaluations cognitives et de stratégies de *coping* individuelles à partagées, et inversement. Le *coping* évoluerait le long d'un continuum allant du *coping* individuel au *coping* collectif, et les individus pourraient évoluer le long de ce continuum selon que la nature du stressleur, les circonstances, la communication et les relations avec les membres du groupe changent (Afifi et al., 2020).

Les premiers travaux sur le *coping* collectif

À l'heure actuelle, le *coping* collectif a été principalement investigué dans les champs de la psychologie de la santé, de la famille ou des catastrophes. Les travaux issus de ces différents champs de recherche ont étudié la manière dont les individus faisaient face à des sources de stress communes telles qu'un divorce (e.g., Afifi et al., 2006), la maladie (e.g., Rohrbaugh et al., 2008) ou une catastrophe naturelle (e.g., Wlodarczyk et al., 2016).

Dans le contexte des familles confrontées à un divorce, Afifi et al. (2006) ont mis en évidence les stratégies de *coping* collectives mises en œuvre par les membres d'une même famille en réponse à une situation de divorce. Les stratégies de *coping* collectives identifiées visaient à résoudre le problème, s'organiser, planifier la vie de la famille et adopter une communication «*we-language*» pour parler du divorce (c'est-à-dire utiliser la première personne du pluriel pour aborder le problème).

D'autres études menées dans le contexte des catastrophes naturelles ont également permis de caractériser les stratégies de *coping* collectives. En effet, les situations de catastrophes naturelles telles que les tremblements de terre ou les incendies sont des situations permettant d'étudier le *coping* collectif, car elles impliquent et exposent plusieurs individus à un stress intense et partagé.

Parce que ces situations pourraient contraindre des personnes confrontées au stressleur à s'engager dans des stratégies de *coping* collectives, plusieurs auteurs se sont intéressés à ces contextes pour étudier la dimension interpersonnelle des stratégies de *coping* (par exemple Richardson & Maninger,

2016; Włodarczyk et al., 2016). Ainsi, Richardson et Maninger (2016) ont exploré les stratégies de *coping* collectives utilisées par des survivants en réponse à un ouragan. Les résultats mettent en évidence différentes formes de stratégies de *coping* collectives. La première catégorie, intitulée «mutualité», représente des stratégies qui visent à partager le problème et les émotions associées. Elle décrit les relations réciproques entre des survivants partageant leurs préoccupations, leurs problèmes, leurs interrogations. Cette communication autour du stresser permet de partager les cognitions des survivants et de reconnaître que chacun est impacté par la catastrophe. Elle permet également de partager les ressentis des différents survivants et de repérer leurs émotions communes. La deuxième catégorie décrit des stratégies de *coping* collectives de «résolution de problème». Ces stratégies sont caractérisées par des actions telles que l'assistance matérielle et le partage d'information. Enfin, la troisième catégorie concerne «la co-construction d'un récit communautaire». Cet exercice consiste à faire raconter aux participants leurs expériences sous forme d'histoire. La co-construction d'un récit représente un outil de prévention des effets du traumatisme (Trees & Kellas, 2009). Cela permet aux participants de faire des liens entre leurs propres ressentis et le ressenti du groupe.

En 2016, Włodarczyk et al. ont investigué les types de stratégies de *coping* collectives adoptées par des survivants pour faire face à un tremblement de terre au Chili. Les résultats de leur étude ont permis d'identifier quatre catégories de stratégies de *coping* collectives. La première catégorie comporte des stratégies visant à changer la situation et les relations sociales dans le groupe à travers des actions directes de résolution de problème, de recherche de contact, de soutien (instrumental ou émotionnel) et/ou des conseils auprès des membres confrontés directement au stresser. La deuxième catégorie comprend des stratégies ayant pour objectif d'éviter la situation au travers d'actions volontaires pour s'échapper physiquement ou mentalement de la situation stressante. La troisième catégorie consiste en des stratégies collectives ayant pour objectif de rediriger l'attention (vers des pensées plaisantes) et de modifier ses cognitions (en changeant son évaluation de la situation stressante). Enfin, la quatrième

catégorie inclut des stratégies visant à réguler ses réponses émotionnelles, en faisant par exemple le choix d'inhiber ses propres émotions pour protéger le groupe, ou en échangeant et en réconfortant les membres du groupe pour les aider à faire face à leurs émotions.

Malgré une prise en compte de la dimension interpersonnelle des processus de stress et de *coping* dans le champ des catastrophes naturelles, la description de ces stratégies reste limitée dans la littérature empirique du *coping* collectif. En revanche, la question de ses conséquences dans les groupes a été davantage explorée, mettant en avant les effets du *coping* collectif sur les individus et les groupes qui s'engagent dans de tels processus collectifs de gestion du stress.

Les conséquences du *coping* collectif

Le *coping* collectif peut avoir plusieurs conséquences pour le groupe qui a mis en œuvre de telles stratégies, mais également pour les individus qui le composent. D'un point de vue théorique, Lyons et al. (1998) ont supposé que le *coping* collectif pouvait avoir des conséquences sur le *coping* individuel puisque sa mise en place permet aux individus concernés de ressentir un bénéfice émotionnel à ne pas affronter seul un stresser en le partageant avec autrui. Le *coping* collectif permettrait ainsi d'étendre leurs ressources individuelles de *coping* en offrant un répertoire étendu de réponses sur le moment, mais également à long terme, en accumulant les ressources disponibles. Le *coping* collectif a aussi des conséquences sur les relations interpersonnelles au sein du groupe. Il peut faciliter sa cohésion et fournir des informations quant à la qualité des relations interpersonnelles internes. Il permet le maintien des relations face à un événement stressant et/ou le développement de nouvelles relations. Il contribue ainsi au bien-être du groupe, parfois à sa résilience ou sa survie dans des cas extrêmes, tels que dans des situations de catastrophes naturelles vues précédemment. Enfin, le *coping* collectif a des effets directs sur le bien-être des individus qui composent le groupe. Il leur permet une meilleure intégration ainsi qu'une validation sociale de leurs compétences et de leur valeur quand leur aide est sollicitée pour résoudre un problème. Il offre éga-

lement à ces individus la satisfaction de surmonter l'adversité ensemble (Lyons et al., 1998).

Ces présupposés théoriques sur les conséquences individuelles et collectives du *coping* collectif ont été investigués dans le cadre d'études empiriques. Le *coping* collectif semble procurer aux individus engagés dans ces processus un sentiment de sécurité, d'efficacité et de résilience (Afifi et al., 2006; Bonanno et al., 2007), diminuer la détresse psychologique et l'anxiété (Koehly et al., 2008), et favoriser la rémission de certaines maladies – par exemple l'insuffisance cardiaque (Rohrbaugh et al., 2008); l'alcoolisme (Rentscher et al., 2017). Dans le contexte de la pandémie de Covid-19, il a été mis en évidence que les individus s'engageant dans des stratégies de *coping* collectives semblaient également avoir tendance à adopter des comportements de santé préventifs (par exemple port d'un masque, maintien de la distanciation sociale) pour protéger la santé de la communauté et réduire l'impact négatif de la pandémie sur celle-ci (Kim et al., 2022). Dans le cadre de la famille, Afifi et al. (2006) ont montré que le *coping* collectif (par exemple résolution de problème, planification) semblait réduire les effets négatifs d'un divorce au sein des familles. Enfin, le *coping* collectif (par exemple participation à des rituels communs) semble renforcer le bien-être social et les interactions au sein du groupe des personnes touchées par un traumatisme collectif comme une catastrophe naturelle (par exemple Włodarczyk et al., 2016).

La première partie de ce chapitre a permis de caractériser le *coping* collectif et de mettre en évidence la nature spécifique des stratégies de *coping* développées par les membres d'un groupe en réponse à des situations de stress partagées telles qu'un divorce dans une famille, une maladie dans un couple, ou la survenue de catastrophes naturelles. Ces stratégies de *coping* collectives peuvent prendre la forme de résolution de problème, de redirection de l'attention, d'évitement ou de régulation émotionnelle interpersonnelle. Elles reposent sur une communication importante au sein des groupes et peuvent impacter les individus engagés dans ces processus collectifs de gestion du stress en favorisant par exemple leur sentiment de sécurité, d'efficacité et d'appartenance au groupe. En raison de l'expérience de nombreuses sources de stress et d'émotions au sein des groupes et/ou

des équipes en contexte sportif, l'utilisation du modèle du *coping* collectif semble pertinente pour étendre les connaissances sur la dimension interpersonnelle des processus de stress et de *coping* en sport. Ainsi, la seconde partie de ce chapitre sera consacrée à présenter les premiers travaux initiés sur la dimension interpersonnelle des processus de stress et de *coping* en sport.

La dimension interpersonnelle des processus de stress et de *coping* en sport

La nécessité de prendre en compte l'influence de l'environnement social sur l'adaptation au stress en contexte sportif fait l'objet de récentes préconisations (Tamminen & Neely, 2021). L'investigation des processus de stress et de *coping* selon une approche interpersonnelle offre ainsi de nouvelles perspectives d'approfondissement des connaissances sur la manière dont les sportifs font face aux sources de stress avec autrui, en groupe ou en équipe en contexte sportif (Tamminen & Gaudreau, 2014). Le *coping* interpersonnel renvoie dans la littérature en psychologie du sport à plusieurs concepts théoriques comme le *coping* dyadique entraîneur-sportif (Staff et al., 2020) ou le *coping* collectif (Lyons et al., 1998), en fonction du contexte social étudié (par exemple dyades, groupes, équipes).

Le *coping* dyadique

En contexte sportif, le *coping* dyadique a majoritairement été étudié au sein des dyades entraîneur-sportif (Nicholls & Perry, 2016; Staff et al., 2017b, 2020). Au regard des nombreuses heures passées ensemble, les sportifs et les entraîneurs sont susceptibles de vivre des situations de stress communes à l'entraînement et en compétition (Nicholls & Perry, 2016). Cette dyade constitue donc un contexte d'étude privilégié du *coping* interpersonnel en sport. Les récentes études investiguant le *coping* dyadique dans les dyades entraîneur-sportif ont donné lieu à une nouvelle théorie : la théorie du *coping* dyadique dans les relations entraîneur-sportif (Staff et al., 2020) (figure 3.2).

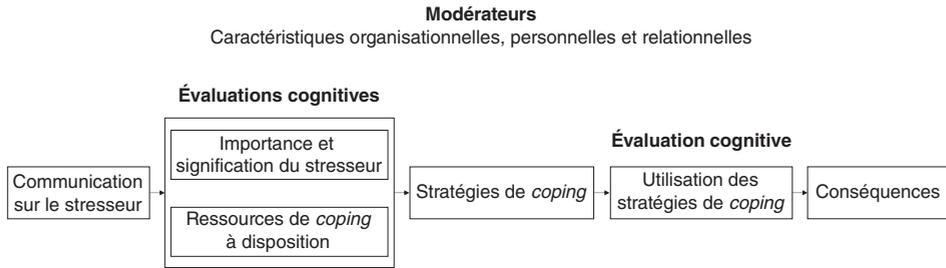


Figure 3.2. La théorie du *coping* dyadique dans les relations entraîneur-sportif selon Staff et al. (2020).

La théorie du *coping* dyadique dans les dyades entraîneur-sportif (Staff et al., 2020) définit le *coping* dyadique comme un processus bidirectionnel par lequel des dyades (c'est-à-dire entraîneur-sportif) font face ensemble aux sources de stress. Cette théorie postule que le *coping* dyadique se produit lorsqu'un membre de la dyade communique verbalement ou non verbalement (par exemple attitudes, langage corporel) un stresser à son partenaire. Par exemple, un sportif communique un stresser à son entraîneur. L'entraîneur, ayant reçu l'information à propos du stresser, évalue la signification du stresser au regard de ses buts personnels (par exemple l'entraîneur évalue le stresser communiqué par le sportif comme pouvant menacer ses propres objectifs de carrière) et relationnels (par exemple l'entraîneur évalue le stresser communiqué par le sportif comme une occasion de développer l'ouverture et la confiance dans la relation entraîneur-sportif). L'entraîneur évalue également les ressources de *coping* que la dyade a à sa disposition pour faire face au stresser. Si le stresser n'est pas évalué comme significatif, alors l'entraîneur peut soit apporter son soutien au sportif (c'est-à-dire soutien social unidirectionnel), soit ne pas apporter de soutien. En revanche, si le stresser est évalué comme significatif par l'entraîneur, alors la dyade va s'engager dans des stratégies de *coping* dyadiques.

Différentes stratégies de *coping* dyadiques spécifiques aux dyades entraîneur-sportif ont été identifiées en contexte sportif : 1) la planification (par exemple discuter et confirmer les tactiques de course, les routines), 2) la recherche d'informations (par exemple rendre visite à des médecins ensemble, recueillir des informations en ligne), 3) la prise de recul (par exemple réévaluer la situation, réflexions sur la carrière), 4) la distraction et l'évitement (par exemple l'humour, sortir la dyade

de la situation), 5) l'empathie (par exemple renforcer la confiance en soi), et 6) l'assistance (par exemple fournir des ressources tangibles). Ces stratégies de *coping* dyadiques ont deux fonctions principales. D'une part, elles visent à soutenir le partenaire. Par exemple, une entraîneure peut utiliser le *coping* dyadique comme une forme d'altruisme parce qu'elle considère le stresser communiqué comme significatif et s'inquiète du bien-être de son sportif et de l'impact que le stresser pourrait avoir sur son entraînement (Staff et al., 2020). D'autre part, les stratégies de *coping* dyadiques visent à gérer l'influence du stresser du partenaire sur soi-même. En effet, même si le *coping* dyadique peut être considéré comme un comportement désintéressé, les entraîneurs et les sportifs l'utilisent également pour des raisons personnelles. Par exemple, une entraîneure peut aider son sportif à gérer certaines sources de stress parce qu'elles ont un impact sur son rôle d'entraîneure (Staff et al., 2020).

L'efficacité des stratégies de *coping* dyadiques n'a été que peu étudiée à ce jour (Staff et al., 2017b, 2020). Une première étude de Staff et al. (2017b) a montré que le *coping* dyadique a des conséquences positives sur les individus qui composent la dyade. En effet, ces auteurs ont souligné que le *coping* dyadique contribuait à la protection et au soutien mutuels entre les deux partenaires, facilitant un environnement favorable, et stimulant pour le développement personnel et relationnel des individus au sein des dyades. Plus récemment, Staff et al. (2020) ont également identifié d'autres conséquences du *coping* dyadique au regard de la performance (par exemple augmentation des ressources pour faire face efficacement aux stressers), du développement personnel (par exemple gain en autonomie, soutien au développement personnel), du bien-être psychologique, ou encore

de la satisfaction des relations entraîneur-sportif (par exemple se sentir soutenu). En revanche, Staff et al. (2020) ajoutent que le *coping* dyadique peut avoir des conséquences négatives sur ces mêmes critères : la performance (par exemple le sportif soutient son entraîneur au détriment sa performance), le développement personnel (par exemple augmentation de la dépendance à la relation entraîneur-sportif), le bien-être psychologique (par exemple l'entraîneur, en partageant trop de stress, peut affecter l'estime de soi du sportif), et la satisfaction des relations entraîneur-sportif (par exemple utilisation de stratégies de distanciation de la part de l'entraîneur). Les stratégies de *coping* dyadiques peuvent ainsi avoir des conséquences plus ou moins adaptées sur le fonctionnement des dyades entraîneur-sportif.

Le *coping* dyadique rend ainsi compte de la dimension interpersonnelle du *coping* dans le contexte des relations interpersonnelles étroites entre deux personnes, et plus spécifiquement au sein des dyades entraîneur-sportif. Cependant, dans l'étude de la dimension interpersonnelle du *coping*, le *coping* dyadique et le *coping* collectif sont souvent amenés à être confondus dans la littérature puisqu'ils se centrent sur plusieurs individus qui font face ensemble à un stress, et non sur un seul individu (Afifi et al., 2020). Le *coping* dyadique fait référence aux stratégies de *coping* utilisées uniquement au sein des dyades, c'est-à-dire deux personnes, alors que le *coping* collectif fait référence à l'utilisation de stratégies de *coping* par plusieurs membres d'un groupe ou d'une équipe (Afifi et al., 2020; Lyons et al., 1998). Également, la différence de statut au sein de la dyade entraîneur-sportif peut laisser penser que les entraîneurs et les sportifs ne vivent pas les situations de stress du même point de vue et n'ont pas le même degré d'action sur la situation comparativement à des sportifs d'un même groupe ou d'une même équipe. Le contexte social relatif au groupe ou à l'équipe semble donc à particulièrement privilégier pour faciliter la compréhension du construit du *coping* collectif en sport.

Le *coping* collectif des équipes sportives

Le *coping* collectif est un phénomène encore peu étudié dans le champ de la psychologie du sport

(Crocker et al., 2015; Tamminen & Gaudreau, 2014; Tamminen & Neely, 2021) et représente un tournant dans l'étude du *coping* en contexte sportif (Tamminen & Neely, 2021).

Dans un premier temps, certains travaux se sont intéressés au partage des situations de stress (Doron & Bourbousson, 2017; Milne & Neely, 2022; Neely et al., 2017). Il a pu être mis en évidence qu'après l'annonce d'une non-sélection dans une équipe sportive ou pour un casting de danse, les individus partageaient avec leur entourage – c'est-à-dire parents (Neely et al., 2017); communauté (Milne & Neely, 2022) – la situation comme un problème commun auquel il fallait faire face. La nature partagée des sources de stress au sein d'une équipe a également été identifiée dans le contexte de sport collectif (Doron & Bourbousson, 2017). Ces sources de stress partagées ont été regroupées en deux catégories : les stressors perçus comme affectant le fonctionnement de l'équipe dans son ensemble (par exemple le niveau de performance d'un coéquipier, le niveau de difficulté tactique présenté par l'équipe adverse) et les stressors perçus comme affectant uniquement le fonctionnement d'un joueur (par exemple les problèmes de performances personnelles, les exigences physiques comme la douleur ou la fatigue, les critiques de l'entraîneur). Doron et Bourbousson (2017) ont montré que les sportifs au sein d'une même équipe peuvent partager le vécu de ces différents stressors de manière synchronisée, et ont identifié six scénarios de partage : 1) un joueur commet une erreur suffisamment grave pour être évaluée simultanément comme une source commune de stress pour lui et ses coéquipiers; 2) un joueur commet une erreur suffisamment grave pour être évaluée comme une source commune de stress pour ses coéquipiers, sans qu'il s'en préoccupe lui-même; 3) un événement externe est évalué comme une source commune de stress (par exemple arbitre, entraîneur adverse); 4) plusieurs joueurs sont simultanément concernés par des problèmes de performances personnelles; 5) plusieurs joueurs évaluent simultanément le niveau de performance de l'équipe comme une source de stress; 6) plusieurs joueurs évaluent simultanément le niveau de performance de l'équipe adverse comme une source de stress. Ces premières recherches ont permis de faire état du partage des évaluations cognitives au sein des

équipes (Doron & Bourbousson, 2017), laissant en suspens la question du partage des actions mises en place en réponse à ces situations de stress partagées.

À ce jour, seulement deux études empiriques ont investigué ce construit pour comprendre comment les dyades et les équipes faisaient face collectivement à des situations de stress spécifiques (Tamminen & Neely, 2021). D'une part, Neely et al. (2017) ont investigué les stratégies de *coping* utilisées par les dyades parent-enfant sportif confrontées à une non-sélection de l'enfant dans une équipe sportive pour participer à des matchs. Les résultats des 14 entretiens menés ont mis en évidence que la non-sélection était perçue comme un stresser partagé au sein des dyades (c'est-à-dire « notre problème »). Ils témoignent également que le partage de la responsabilité de faire face au stresser changeait au cours du temps. Juste après la non-sélection, les parents assumaient seuls la responsabilité de protéger leurs enfants de la réponse émotionnelle négative due à la non-sélection en consolant leurs enfants et en communiquant à propos de la source de stress (c'est-à-dire « notre problème », « ma responsabilité »). Ensuite, les parents et leurs enfants s'engageaient dans des stratégies de *coping* collectives (c'est-à-dire « notre problème », « notre responsabilité »). Les parents et les enfants utilisaient principalement des stratégies relatives à la rationalisation (par exemple comprendre la décision de l'entraîneur) et à la restructuration positive (par exemple voir le côté positif de la non-sélection). Pour finir, quelques semaines après la non-sélection, les enfants prenaient seuls la responsabilité de faire face à la non-sélection en utilisant des stratégies de *coping* individuelles (c'est-à-dire « notre problème », « ma responsabilité »). Ces stratégies étaient la recherche de soutien (par exemple vers les autres coéquipiers ou d'autres amis), la distraction (par exemple s'engager dans d'autres activités ou se concentrer sur son équipe de club) et l'augmentation des efforts (par exemple travailler plus dur pour montrer à l'entraîneur qu'il méritait d'être sélectionné). Cette étude a ainsi contribué à décrire la dynamique des processus et formes de *coping* collectif au sein des dyades parents-enfants sportifs en réponse à une source de stress spécifique, ici la non-sélection (Tamminen & Neely, 2021). Cette étude souligne également l'usage de

stratégies de *coping* individuelles par les parents et les sportifs, et collectives par la dyade face à une situation de stress partagée.

La récente étude qualitative de Milne et Neely (2022) apporte de nouveaux éléments à ce sujet. Cette étude montre que des danseurs peuvent utiliser des stratégies de *coping* individuelles, mais également des stratégies de *coping* collectives avec leur communauté pour faire face à une non-sélection lors d'un casting. Ces premiers résultats face à des situations de stress diverses encouragent à développer ces travaux dans des situations de stress particulières induisant un fort partage du vécu de la situation pour comprendre comment des sportifs compétiteurs s'adaptent individuellement, avec autrui, ou en groupe dans de tels contextes.

Par ailleurs, Leprince et al. (2018) ont exploré les stratégies de *coping* collectives utilisées par des équipes de sports collectifs en réponse à des stressers partagés en lien avec la compétition. Les auteurs ont ainsi identifié différentes stratégies de *coping* collectives pouvant être regroupées selon quatre dimensions principales : 1) les stratégies de résolution collective du problème visant à mettre en place des actions collectives pour faire face à la situation stressante (par exemple analyse et planification de l'action, partage d'informations, re-concentration, déploiement des efforts); 2) les stratégies de régulation collective des émotions visant à gérer les émotions induites par la source de stress (par exemple régulation émotionnelle interpersonnelle, réassurance, humour); 3) les stratégies de désengagement collectif de l'objectif se manifestant par des comportements collectifs amenant les membres de l'équipe à diminuer ou cesser leurs efforts nécessaires à l'atteinte de l'objectif (par exemple désengagement, expression des émotions négatives); et 4) les stratégies de maintien des relations visant à réguler et maintenir la qualité des relations entre les membres de l'équipe lors d'une situation de stress (par exemple soutien motivationnel, compensation, *social joining*). Ces dimensions du *coping* collectif semblent renvoyer aux fonctions des dimensions du *coping* individuel; néanmoins, elles sont bien relatives à des actions collectives mises en place au sein des équipes sportives. Cela est d'autant plus illustré par l'émergence d'une nouvelle dimension du *coping* collectif centrée sur le maintien des relations.