



Anxiété et stratégies d'entraînement mental des étudiants-athlètes en temps de pandémie (COVID-19)

Félix Gaudreault

Université du Québec en Outaouais
Gatineau, Québec
CANADA

Jacques Plouffe

Université du Québec à Chicoutimi
Chicoutimi, Québec
CANADA

Author Biographies

Félix Gaudreault est doctorant en psychologie (cheminement recherche) à l'Université du Québec en Outaouais. Il s'intéresse au soutien du bien-être dans l'entraînement des athlètes de tous les niveaux, autant en sports traditionnels qu'en sports électroniques.

Jacques Plouffe (PhD) est professeur à l'unité d'enseignement en kinésiologie de l'Université du Québec à Chicoutimi. Il se spécialise dans l'entraînement mental et la psychologie du sport. Il s'intéresse au développement de l'attitude gagnante et de la force mentale afin de développer le plein potentiel des athlètes.

Résumé

La pandémie de la COVID-19 a entraîné l'annulation de compétitions sportives et l'imposition de mesures sanitaires. Cela a contribué au stress et à l'inquiétude, qui ont mené 69 % des étudiants-athlètes à ressentir de l'anxiété. Dans ce contexte, ceux-ci pourraient utiliser des stratégies d'entraînement mental pour réguler leurs émotions et soutenir leur bien-être. Cette étude vise à: (1) explorer les principales difficultés rencontrées par les étudiants-athlètes pendant la pandémie de la COVID-19; (2) vérifier comment la perception de leur anxiété a évolué durant celle-ci; et (3) identifier les stratégies qui aident au maintien du bien-être pendant des périodes d'incertitude. Des entrevues semi-dirigées en visioconférence ont été réalisées avec dix entraîneurs et neuf étudiants-athlètes. Elles ont ensuite été analysées au moyen de l'analyse inductive et de la triangulation. Les résultats suggèrent notamment que pendant la pandémie de la COVID-19, il a été difficile pour les étudiants-athlètes d'être dans l'obligation, de façon inattendue, d'arrêter leur sport, de s'entraîner uniquement à la maison et de transiger vers les cours en ligne. Les mesures sanitaires de cette pandémie ont aussi influencé la perception de leur anxiété, notamment par leur imprévisibilité et leur influence sur les relations sociales. Une fois que ces mesures permettaient le retour des cours en présence et du recommencement du sport, elles pouvaient représenter une source d'anxiété. Enfin, la socialisation, la régulation émotionnelle et l'utilisation de stratégies d'entraînement mental aideraient au bien-être pendant des périodes d'incertitude.

Mots-clés: anxiété; étudiants-athlètes; bien-être; pandémie de COVID-19; stratégies d'entraînement mental

Abstract

The COVID-19 pandemic led to the cancellation of sports competitions and the imposition of health measures. This led to stress and worry, with 69% of student athletes experiencing anxiety. In this context, they could use mental skills training to regulate their emotions and support their well-being. This study aims to: (1) explore the main challenges faced by student athletes during the COVID-19 pandemic; (2) examine how their perception of anxiety evolved throughout the pandemic; and (3) identify strategies that help maintain well-being during periods of uncertainty. Semi-structured videoconference interviews were conducted with ten coaches and nine student athletes. The data were analyzed using inductive analysis and triangulation. The results suggest that during the COVID-19 pandemic, student athletes faced unexpected difficulties, such as being forced to stop practicing their sport, train only at home and transit to online classes. The unpredictability of health measures had an impact on social relationships and also influenced their perception of anxiety. Once these measures allowed the return of in-person classes and the resumption of sports, they could also become a source of anxiety. Finally, socialization, emotional regulation, and the use of mental skills training appear to support well-being during periods of uncertainty.

Keywords: anxiety; student athletes; well-being; COVID-19 pandemic; mental skills training

Introduction

Problématique et cadre théorique

En mars 2020, le monde entier a été perturbé quand l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2020) a déclaré que la COVID-19 était désormais une pandémie mondiale. À la suite de cette déclaration, plusieurs ligues de sports professionnels ont décidé de continuer leurs activités à huis clos, de reporter leurs activités ou les ont tout simplement annulées pour le restant de la saison en cours (Radio-Canada, 2020a). Au Québec, les étudiants-athlètes ont également été touchés par des mesures semblables, puisque les organisations civiles de sports mineurs tout comme celles qui font partie du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ), ont pris les mêmes décisions dans l'ensemble de la province (Radio-Canada, 2020b; RSEQ, 2020). En plus de ces mesures, ils devaient également respecter celles que l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ, 2022). Parmi ces mesures, il y avait le port obligatoire du masque dans les lieux publics et des paliers d'alertes régionaux (vert, jaune, orange, rouge) déterminés selon le nombre de cas dans les différentes régions administratives du Québec. Cela impliquait que les régions les plus touchées par la COVID-19 devaient respecter davantage de mesures sanitaires (p. ex. couvre-feu, fermeture de services non essentiels, nombre limité de personnes dans un même lieu public). Bien que ces mesures sanitaires étaient destinées à protéger la population et limiter la propagation de virus au Québec, leur mise en place était inattendue. En étant introduites dans une période marquée par une grande incertitude en raison de la nouveauté du contexte pandémique de la COVID-19, ces mesures sanitaires ont alors menacé le bien-être individuel des étudiants-athlètes (Kohls et al., 2021).

Selon la théorie PERMA de Seligman (2011, 2018) sur le bien-être, celui-ci est ressenti par une personne au moyen de cinq éléments, tels que : les émotions positives (P) qu'elle ressent; son niveau d'engagement (E) ou d'intérêt envers des activités; la satisfaction des relations (R) sociales positives dans son environnement; les buts (M; *Meaning*) significatifs et valorisants dans sa vie; et son sentiment d'accomplissement (A) et de compétence dans ses activités. Ces différentes composantes du bien-être peuvent chacune influencer le niveau de bien-être ressenti par l'étudiant-athlète.

Des études menées durant la pandémie de la COVID-19 indiquent que le bien-être des étudiants-athlètes a en effet été réduit par celle-ci, notamment en raison de la diminution de leurs relations sociales, de leur niveau de bonheur, de leurs buts et de leurs accomplissements (Graupensperger et al., 2020; Martínez-González et al., 2021). De plus, le report ou l'annulation soudaine des sports organisés en raison des mesures sanitaires a pu amener de l'incertitude et de l'inquiétude chez les jeunes athlètes. Cela les rend ensuite plus vulnérables à percevoir une augmentation de leur niveau de stress (Coiro et al., 2021; Rettie & Daniels, 2021), étant donné que celui-ci se manifeste généralement dans une situation où il y a un déséquilibre entre les capacités de régulation interne d'une personne et sa perception de la situation à gérer (Lazarus, 2006).

De ce fait, le stress représente une réponse de l'organisme qui dépend du stressor (Lupien et al., 2007). Si le stress est provoqué par une situation qui représente une menace réelle pour la survie de la personne (p. ex. catastrophe naturelle, attentat), le stressor peut alors être décrit comme étant absolu, puisqu'il est perçu par tous (Centre d'études sur le stress humain [CESH], 2019; Lupien, 2018). Toutefois, si une situation (p. ex. examen, exigence au travail) provoque des perceptions variées de stress, il s'agit plutôt de stressor relatif (CESH, 2019; Lupien, 2018). Le fait qu'une personne possède une faible habileté à réguler son stress (Cisler et al., 2010; Young et al., 2019) ou qu'elle perçoit un nombre élevé de stressors, peut également mener à des symptômes anxieux (Labossière et al., 2024). Ceux-ci peuvent être ressentis au moyen de manifestations

affectives, cognitives et somatiques de l'anxiété. Elles peuvent se manifester notamment par la présence de nervosité, de tension, d'inquiétude ou d'appréhension, qui découlent de la perception erronée ou non d'une menace future (American Psychiatric Association, 2022). L'intensité de l'anxiété ressentie peut également varier, soit en raison des interactions de la personne avec son environnement (Lazarus, 2006). Son intensité peut aussi être définie par le nombre de symptômes anxieux perçus et la fréquence à laquelle ces symptômes se manifestent (Mellalieu et al., 2006). Dans le cas des étudiants-athlètes, l'anxiété perçue peut s'avérer néfaste pour leur performance sportive, ce qui est expliqué par la théorie de Martens et al. (1990) sur l'anxiété de compétition. Dans un contexte compétitif, cette théorie explique qu'un objectif peut être perçu par l'athlète comme étant une menace, ce qui peut l'amener à ressentir de l'anxiété (Martens et al., 1990). Si l'athlète ne possède pas une bonne régulation émotionnelle, cette anxiété peut ensuite amener une hyperactivation physiologique et de l'agitation chez l'athlète, ce qui peut nuire à sa performance (Gould, Greenleaf & Krane, 2002).

Afin d'avoir une bonne régulation émotionnelle et du stress (Hardy, 1999), en plus de soutenir le bien-être (Bertollo et al., 2021), il est possible d'utiliser des stratégies d'entraînement destinées spécifiquement à l'amélioration des habiletés mentales. Des stratégies telles que les routines (Karl & Fischer, 2018; Singer, 2002), la relaxation (Candra et al. 2021; Kabat-Zinn, 2003; Kumar, 2019; McGuigan & Lehrer, 2007), l'imagerie mentale (Hardy, 1999; Kumar, 2019), la fixation d'objectifs (Kingston & Hardy, 1997; Kumar, 2019) et le discours interne positif (Candra et al., 2021; Hardy et al., 2001; Kumar, 2019) peuvent être utiles à la régulation émotionnelle et du stress. Pour acquérir ces stratégies, les athlètes doivent traditionnellement se fier à leurs entraîneurs, mais ceux-ci n'ont souvent pas les connaissances ou les formations nécessaires pour bien les enseigner (Kumar, 2019).

Dans une période de grande incertitude comme la pandémie de la COVID-19, les étudiants-athlètes auraient avantage à connaître des stratégies qui peuvent les aider à réguler leur stress et leurs émotions, puisqu'un tel contexte est propice à ressentir du stress et de l'anxiété. C'est en effet ce que proposent les résultats de l'étude de McGuine et al. (2021), qui a été menée dans la première année de la pandémie de la COVID-19, auprès d'étudiants-athlètes ($n = 13\ 002$) de niveaux secondaires provenant de partout aux États-Unis. Les résultats de cette étude indiquent que 69% des étudiants-athlètes ont ressenti des symptômes d'anxiété au cours de la première année de cette pandémie. Il s'agissait alors d'une augmentation notable en comparaison aux années qui la précédaient, où des études présentaient que 10% à 42% des étudiants-athlètes ont ressenti des symptômes d'anxiété (Ashdown-Franks et al., 2017; McMahan et al., 2016; Weber et al., 2018). Au Québec, Labossière et al. (2024) ont étudié la progression des symptômes d'anxiété perçus par les étudiants-athlètes universitaires ($n = 211$) à trois périodes différentes de la pandémie de la COVID-19. Leurs résultats reflètent que les symptômes d'anxiété perçus par les étudiants-athlètes étaient influencés par le stress qu'ils ont perçu durant cette pandémie. Ainsi, la diminution de la perception de symptômes anxieux ressentis par les étudiants-athlètes à différentes périodes de la pandémie de la COVID-19, serait influencé par la diminution du stress qu'ils perçoivent pendant celle-ci (Labossière et al., 2024). La perception du stress et de symptômes d'anxiété est déjà répandue chez les étudiants-athlètes hors d'un contexte pandémique, en plus que cela peut contribuer à diminuer leur niveau de bien-être perçut en général. Par conséquent, les études de McGuine et al. (2021) et de Labossière et al. (2024) démontrent la nécessité de s'intéresser à l'anxiété perçue par les étudiants-athlètes dans des périodes d'incertitudes, comme celle de la pandémie de la COVID-19. De ce fait, enseigner des stratégies destinées à réguler les émotions et le stress aux étudiants-athlètes les aiderait à prévenir les symptômes d'anxiété perçus dans de tels contextes.

Il est peu commun que des études se penchent sur la perception des étudiants-athlètes et des entraîneurs en lien avec leurs besoins ou leur utilisation de stratégies d'entraînement destinées à l'amélioration d'habiletés mentales (Martin, 2021; Roussel, 2019). À ce jour, il ne semble exister aucune étude réalisée au Québec auprès d'étudiants-athlètes et d'entraîneurs, avec l'objectif de les interroger à propos de leurs besoins ou leur utilisation de telles stratégies, spécifiquement dans une période aussi exceptionnelle qu'une pandémie comme la COVID-19. La connaissance de ces stratégies s'avère nécessaire lorsque des mesures sanitaires contraignent les étudiants-athlètes dans la pratique de leur sport, ce qui a notamment été le cas dans le contexte pandémique de la COVID-19 au Québec. Étant donné que les stratégies d'entraînement mental sont traditionnellement peu enseignées aux étudiants-athlètes, de tels contextes sont idéals pour apprendre et pratiquer des stratégies d'entraînement mental, puisque ces stratégies aident à réguler le stress et les émotions. D'autres pandémies et périodes de grande incertitude sont amenées à se reproduire dans le futur (Haileamlak, 2022), ce qui explique la nécessité de connaître des stratégies d'entraînement des habiletés mentales et comment celles-ci peuvent aider au bien-être des étudiants-athlètes pendant ces périodes d'incertitude.

But de l'étude

Dans l'optique de contribuer à obtenir une meilleure compréhension de l'expérience des étudiants-athlètes confrontés à des périodes d'incertitudes, comme le contexte de la pandémie de la COVID-19, la présente étude vise trois objectifs : (1) explorer les principales difficultés rencontrées par les étudiants-athlètes pendant cette pandémie; (2) vérifier comment la perception de leur anxiété a évolué durant celle-ci; et (3) identifier les stratégies qui aident au maintien du bien-être pendant des périodes d'incertitude. Cette étude prend sa pertinence dans le fait que la parole est donnée directement aux étudiants-athlètes et aux entraîneurs, ce qui ne semble pas avoir été fait au Québec dans le cadre d'études en lien avec des stratégies d'entraînement mental dans le domaine du sport en contexte de grande incertitude comme celui d'une pandémie.

Questions de recherche

- 1) Quelles sont les principales difficultés rencontrées pendant la pandémie de la COVID-19 par les étudiants-athlètes?
- 2) Quelle est l'influence perçue de la pandémie de la COVID-19 sur l'anxiété des étudiants-athlètes?
- 3) Quelles sont les stratégies qui soutiennent le bien-être pendant des périodes d'incertitude?

Méthode

Cette étude utilise une stratégie de recherche qualitative pour répondre aux questions de recherche, en menant des entrevues semi-dirigées auprès d'étudiants-athlètes et d'entraîneurs. Cela permet de se rapprocher de l'expérience humaine et de l'expérience unique de chaque individu, en se basant sur les perceptions, les croyances et les interactions des gens (Fortin & Gagnon, 2016). Ceci s'inscrit dans un paradigme interprétatif, signifiant que plusieurs réalités existent au travers des individus, en prenant en compte que les faits et les principes découlent des différences entre les contextes historiques et culturels (Fortin & Gagnon, 2016).

La sélection des participants

L'ensemble du processus de recrutement et des entrevues avec les participants s'est déroulé au Québec au cours des mois de février 2021 à juillet 2021, ce qui représente une période de la

pandémie de la COVID-19 qui était notamment marquée par les mesures sanitaires recommandées par l'INSPQ (2022). Les critères de sélection des participants étaient les suivants: (1) être francophone; (2) avoir au minimum 16 ans; (3) avoir entraîné ou pratiqué un sport provincial au Québec (secondaire, collégial, universitaire) au cours des années 2020 ou 2021; et (4) posséder une connexion Internet et du matériel électronique donnant accès à des plateformes de visioconférence (Zoom) ou avoir accès à un appareil téléphonique. Ceci limitait les contacts physiques lors des entrevues, empêchant de propager des virus dans un contexte pandémique tel que celui de la COVID-19.

La saturation empirique a été utilisée pour fixer le nombre de participants nécessaire (Fortin & Gagnon, 2016). À la suite de l'analyse du contenu des entrevues avec les entraîneurs, la saturation empirique a été atteinte entre la septième et la huitième entrevue. Pour les entrevues auprès des étudiants-athlètes, elle a été atteinte entre la sixième et la septième entrevue. Le chercheur a choisi de se rendre à dix entraîneurs et neuf étudiants-athlètes par souci d'équité avec les participants qui avaient initialement mentionné leur désir de prendre part à l'étude.

Les participants ont été recrutés après l'obtention de la certification du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi. Des entraîneurs au sein d'organisations sportives civiles et scolaires du Québec ont initialement été sollicités par courriel pour leur expliquer l'étude et le processus de recrutement. Ceux qui ont participé aux entrevues avaient ensuite la tâche de parler de l'étude à leurs étudiants-athlètes, pour leur proposer d'y participer. Les entraîneurs devaient alors transmettre le courriel du chercheur à leurs étudiants-athlètes afin que ceux-ci contactent directement le chercheur, pour s'assurer que les entraîneurs n'identifient pas les participants. Une fois l'entrevue avec les étudiants-athlètes terminée, ceux-ci avaient la possibilité de contribuer au recrutement d'autres étudiants-athlètes s'ils le voulaient, en distribuant le courriel du chercheur à leurs amis qui pratiquent un autre sport que le leur. Enfin, ceux qui acceptaient d'en parler avec leurs amis recevaient la consigne de transmettre le courriel du chercheur, pour que les étudiants-athlètes intéressés contactent directement le chercheur.

Le tableau 1 présente l'identifiant des étudiants-athlètes, leur genre, le sport pratiqué au moment de l'entrevue, le nombre d'années d'expérience dans leur sport et le niveau de compétition de leur sport. Le tableau 2 présente ensuite l'identifiant des entraîneurs, leur genre, le sport qu'ils entraînaient au moment de l'entrevue, le nombre d'années d'expérience à entraîner et le niveau de compétition du sport entraîné. Bien que quelques-uns de ces derniers entraînent des étudiants-athlètes qui ont participé à l'étude, certains entraîneurs n'ont pas d'athlète qui y ont participé. Même chose pour certains étudiants-athlètes rencontrés, pour qui leur entraîneur n'a pas participé à l'étude. Dans tous les cas, la procédure de recrutement a permis d'assurer la confidentialité des participants.

Les méthodes et outils de la collecte des données

Les données ont été récoltées par entrevues semi-dirigées en visioconférence. À l'aide de cette méthode, le chercheur a questionné les participants pour connaître, entre autres, leurs perceptions, leurs expériences, leurs opinions, leurs sentiments, leurs émotions et leurs comportements en lien avec le contexte pandémique de la COVID-19 (Karsenti & Savoie-Zajc, 2018; Savoie-Zajc, 2003). Les entrevues avec les étudiants-athlètes avaient une durée moyenne de 45 minutes et celles avec les entraîneurs de 1 heure et 15 minutes.

Tableau 1*Présentation des étudiants-athlètes (n = 9)*

Athlètes	Genre	Sport pratiqué	Années d'expérience	Niveau de compétition
A1	Homme	Football	12 ans	Secondaire
A2	Femme	Cheerleading	7 ans	Secondaire
A3	Femme	Danse	Ne sait pas	Universitaire
A4	Homme	Football	9 ans	Collégial
A5	Homme	Hockey	17 ans	National
A6	Femme	Volleyball	6 ans	Collégial
A7	Femme	Danse	9 ans	Universitaire
A8	Homme	Football	9 ans	Universitaire
A9	Femme	Volleyball	7 ans	Collégial

Tableau 2*Présentation des entraîneurs (n = 10)*

Entraîneurs	Genre	Sport entraîné	Années d'expérience	Niveau de compétition
E1	Homme	Basketball	25 ans	Collégial
E2	Homme	Football	20 ans	Collégial
E3	Homme	Basketball	6 ans	Collégial
E4	Homme	Football	15 ans	Secondaire
E5	Femme	Athlétisme	Ne sait pas	Universitaire
E6	Femme	Volleyball	17 ans	Collégial
E7	Homme	Hockey	22 ans	Collégial
E8	Homme	Hockey	6 ans	Collégial
E9	Homme	Soccer	16 ans	Collégial
E10	Homme	Football	26 ans	Collégial

Pour cette étude, deux guides d'entrevue (un pour les étudiants-athlètes et un pour les entraîneurs) ont été préalablement conçus par deux chercheurs. L'un de ces chercheurs est un professeur universitaire en psychologie du sport et consultant en entraînement mental. Celui-ci agissait à titre de directeur de maîtrise de l'autre chercheur, soit l'auteur principal du présent article, qui est désormais un doctorant en psychologie qui se spécialise en psychologie du sport. Le tableau 3 présente des exemples de questions de ces guides d'entrevues, en lien avec chacune des questions de recherche. Les guides d'entrevue ont été révisés dans le cadre d'un prétest avec des participants qui ne font pas partie de l'étude.

Tableau 3

Exemples de questions destinées aux étudiants-athlètes et aux entraîneurs pour chacune des questions de recherche

Sujet de la question	Question posée aux étudiants-athlètes	Question posée aux entraîneurs
Les principales difficultés rencontrées pendant la pandémie de la COVID-19 par les étudiants-athlètes	Comment avez-vous vécu la pandémie?	Comment pensez-vous que vos athlètes ont vécu la pandémie?
L'influence perçue de la pandémie de la COVID-19 sur l'anxiété des étudiants-athlètes	Comment la pandémie a-t-elle affecté votre anxiété ¹ ?	Comment la pandémie a-t-elle affecté l'anxiété ¹ de vos athlètes?
Les stratégies qui soutiennent le bien-être pendant des périodes d'incertitude	Mis à part les stratégies d'entraînement mental discutées, est-ce que d'autres éléments ou actions peuvent vous être utiles lors d'une pandémie?	Mis à part les stratégies d'entraînement mental discutées, est-ce que d'autres éléments ou actions peuvent être utiles à vos athlètes lors d'une pandémie?

Le processus d'analyse des données qualitatives

L'analyse inductive et la triangulation ont été utilisées pour analyser les données. L'analyse inductive permet le traitement de données qualitatives, en relevant les thèmes fréquents dans les réponses des participants pour les lier aux objectifs de l'étude (Blais & Martineau, 2006; Fortin & Gagnon, 2016). Les principes établis par Blais et Martineau (2006) ont été suivis pour s'assurer que l'analyse inductive par exploration de thèmes récurrents est efficace. Ces principes exigent d'abord de se référer aux objectifs de recherche pour analyser avec objectivité, afin de ne pas être biaisés par des réponses souhaitées. Ensuite, afin de s'assurer que les données sont bien interprétées, elles doivent être lues plusieurs fois, en vue de développer les catégories essentielles tirées de l'exploration des thèmes récurrents dans les réponses des participants. Dans le cadre de cette étude, cela a impliqué de se familiariser avec plus de 200 pages de données compilées sous la forme de verbatims. Enfin, en suivant ce processus, le chercheur peut tirer les résultats de ses interprétations des thèmes présents dans les réponses.

La triangulation des données a ensuite permis de s'assurer de la fidélité de l'analyse, en validant la justesse et la stabilité des résultats, permettant de confirmer la rigueur du processus d'induction (Miles & Huberman, 2003). Cette méthode permet aussi d'objectiver l'interprétation des données avec l'intervention d'autres chercheurs, qui feront leurs propres interprétations des résultats pour ensuite rapprocher les données de chacun (Miles & Huberman, 2003). Tout en

¹ Dans les questions précédentes, les participants devaient définir l'anxiété et le stress selon leurs connaissances. Le chercheur prenait ensuite le temps de leur expliquer la différence entre ces deux concepts, afin que tous possèdent la même définition de l'anxiété pour la suite de l'entrevue.

connaissant les objectifs de l'étude, chaque chercheur a analysé individuellement l'ensemble des données, pour ressortir des catégories de thèmes sans se consulter (Blais & Martineau, 2006).

Les chercheurs qui ont procédé aux analyses sont l'auteur principal du présent article ainsi qu'une collègue qui avait le même superviseur de maîtrise et qui est maintenant une doctorante en sciences humaines qui se spécialise aussi en psychologie du sport. Miles et Huberman (2003) recommandent que le seuil minimum de concordance entre les analyses des chercheurs soit fixé à 70 % avant que les chercheurs réajustent ensemble leurs analyses, réajustement qui permettrait ensuite d'atteindre un minimum de 90 % de concordance. Dans la présente étude, le seuil de 90 % de concordance a été dépassé. Les différences entre les analyses sont attribuées au fait qu'un chercheur peut avoir utilisé plusieurs thèmes pour classer certaines réponses à une question, quand l'autre chercheur a classé les mêmes réponses dans un seul thème. Il y a également certains thèmes qui ont des noms différents entre les chercheurs, mais qui signifient la même chose. Par exemple, pour une question où les participants ont dû définir le concept de stress et ses effets, un chercheur a créé un thème pour indiquer que le stress peut être vu comme un handicap, tandis qu'un autre chercheur a nommé ce même thème en expliquant que c'est vu comme quelque chose qui nuit à la réalisation d'une tâche.

Présentation et analyse des résultats²

Les résultats présentés représentent l'ensemble des thèmes abordés par les participants lors des entrevues.

Difficultés rencontrées pendant la pandémie de la COVID-19 par les étudiants-athlètes

D'après les propos rapportés par les étudiants-athlètes, ils ont été presque unanimes (8/9) sur le fait que la pandémie de la COVID-19 a été difficile, ce qui est rapporté aussi par la majorité des entraîneurs (7/10). La première raison, selon près de la moitié des étudiants-athlètes (4/9), a été l'arrêt de leur sport ou le fait d'être contraint à devoir s'entraîner à la maison. L'un de ces étudiants-athlètes mentionne:

Je ne vais pas te mentir, cela a été difficile. Ne plus aller s'entraîner dans les salles d'entraînement, ça m'a un peu démoralisé et les premières semaines ont été difficiles. S'entraîner à la maison ce n'est pas ce qu'il y a de plus plaisant, ça devient redondant parce que ce n'est pas comme si tu avais toutes les machines de la salle d'entraînement. (A1)

Certains étudiants-athlètes se sont ouverts sur des difficultés découlant de la pandémie de la COVID-19 qui n'étaient pas liées au sport. La première difficulté représente la transition soudaine vers l'école en ligne qui a été problématique pour des étudiants-athlètes (2/9), en raison de la nécessité d'adaptation à laquelle ils ont été confrontés. Ce qui suit reflète la perception de l'un de ces étudiants-athlètes: « Les cours en ligne ce n'était vraiment pas facile, mais ça te permet d'apprendre autrement, donc devant un écran c'est rendu facile, mais c'était beaucoup d'adaptation. » (A7)

² Les résultats associés aux athlètes sont représentés à la fin des citations par un code alphanumérique allant de *A1* à *A9*. Pour les entraîneurs, les résultats sont reliés à un code pouvant aller de *E1* à *E10*.

Bien que la diminution des relations sociales ne soit soulevée que par un étudiant-athlète, cette difficulté était vécue par les athlètes de presque la moitié des entraîneurs questionnés (4/10). L'un de ceux-ci présente cette situation de la manière suivante, en parlant de ses athlètes:

Ceux que j'ai rencontrés et qui ont demandé de l'aide, ce sont des jeunes que j'ai senti qu'ils étaient vraiment au bout du rouleau. Leurs vies étaient désorganisées, soit leur travail, avec leur conjointe ou les amis qu'ils ne peuvent plus voir. Ici la première séparation qui a été faite c'était de séparer les groupes en deux, donc il y avait la moitié des étudiants de cinquième secondaire qui était à l'école une journée et l'autre moitié de ceux-ci était à l'école une autre journée. À un moment donné, ils se sont rendu compte qu'ils devaient peut-être envoyer tous les étudiants de cinquième secondaire à l'école une journée, et le lendemain faire la même chose avec ceux en quatrième secondaire, pour qu'ils puissent garder leur groupe. Ça a été dur, il y a des jeunes qui me disaient clairement s'ennuyer de certaines personnes, que cela faisait au moins trois mois qu'ils ne s'étaient pas vus. (E4)

Enfin, il est possible de constater qu'au moment de réaliser les entrevues, un seul étudiant-athlète avait contracté la COVID-19, ce qui lui aurait fait développer beaucoup de problèmes de santé. Pour celui-ci, cette expérience a été le pire qu'il ait vécu à ce jour. Voici comment il exprime son expérience après avoir contracté le virus:

C'est le pire qui pouvait m'arriver, ça a changé ma vie complètement du jour au lendemain. J'ai eu la COVID à l'automne, ça m'a causé des déchirements aux poumons et une inflammation au cœur. J'ai dû avoir une période de repos, je voyais mon corps changer et ça me stressait, j'avais de la difficulté à monter les escaliers et j'ai dû annuler ma session d'automne à l'université. Ça m'a amené à prendre des décisions rapidement, j'ai changé d'université et déménagé à plus de quatre heures d'où je me trouvais, donc c'est beaucoup de changements dans ma vie, de l'anxiété et beaucoup de problèmes que je n'aurais pas dû avoir s'il n'y avait pas eu la pandémie. (A8)

L'influence perçue de la pandémie de la COVID-19 sur l'anxiété des étudiants-athlètes

Par rapport aux effets de la pandémie de la COVID-19 sur l'anxiété des étudiants-athlètes, elle aurait induit une augmentation des symptômes d'anxiété pour près de la moitié de ceux-ci (4/9) et presque l'ensemble des entraîneurs (8/10). Ces symptômes seraient cependant difficiles à remarquer selon quelques entraîneurs (2/10) en communiquant par visioconférence. D'après les étudiants-athlètes (2/9), la raison la plus fréquente de l'augmentation de l'anxiété durant la pandémie de la COVID-19 a été le fait de retourner à l'école en présence ou bien de recommencer le sport, comme en témoignent deux étudiants-athlètes. Le premier partage:

Retourner à l'école pour la première fois en présence m'a traumatisé. Ça m'a vraiment fait peur d'y retourner et de recevoir les préjugés des autres étudiants, parce que de nos jours c'est assez intense, donc la journée du retour des cours en présence n'était pas ma plus belle. (A2)

Le second indique que: « Retourner sur une scène pour les spectacles de danse, c'est vraiment effrayant parce que ça fait presque 2 ans qu'on n'en a pas fait. » (A7)

Ensuite, bien qu'un seul étudiant-athlète ait mentionné que la hausse de l'anxiété due à la pandémie de la COVID-19 a été le manque de relations sociales, près de la moitié des entraîneurs (4/10) voyaient cette raison comme la plus fréquente. L'un de ces entraîneurs explique sa réponse ainsi:

Moi j'entraîne des athlètes qui ont entre 17 et 20 ans. C'est une période où les relations d'amitié et ce que tu fais en dehors de l'école et du sport, tu te définis beaucoup par cela. Mes athlètes ne sont pas rendues à l'étape de penser à leur vie future de famille, elles ne sont pas à l'étape de constamment jouer aux jeux vidéo dans leur salon, elles sont en train de construire tout le volet social de leur identité, donc c'est sûr qu'il y a énormément de stress parce que tu ne peux pas faire cela dans ton salon en écoutant juste Netflix, il faut des relations et voir des gens. Donc cette situation-là crée beaucoup de stress chez les athlètes. Moi je suis à la direction des études d'un collège où l'on a près de 2000 étudiants et c'est répandu à l'ensemble, je n'ai pas juste mes filles de basketball qui sont comme cela, c'est pas mal tous les étudiants. (E1)

Un étudiant-athlète propose que les changements immédiats et la nouveauté causés par la pandémie de la COVID-19 aient influencé l'augmentation de son anxiété. Cette raison avait notamment été soulevée par plus du quart des entraîneurs (3/10). Voici le témoignage de l'athlète à ce sujet: « Je pense que c'était trop nouveau pour nous et c'est ce qui a haussé l'anxiété des gens, le fait que notre mode de vie a changé du jour au lendemain. » (A3)

Enfin, certains entraîneurs (3/10) prétendent que des étudiants-athlètes ont dû cesser de pratiquer leur sport ou bien d'abandonner l'école en raison de l'anxiété causée par la pandémie de la COVID-19. Un de ces entraîneurs présente son point de vue de cette façon:

Je sentais un essoufflement terrible de mes joueurs après la saison que nous avons vécue. J'ai des joueurs qui ont abandonné, l'anxiété et le stress les a tout simplement fait lâcher le collègue. J'en ai d'autres pour qui l'on pose des questions et l'on envoie des messages, mais ils ne répondent pas. (E2)

Un autre entraîneur propose que: « C'est sûr que ça a amplifié l'anxiété. J'ai plusieurs athlètes qui ont dit à un moment qu'elles devaient arrêter, car elles n'en pouvaient plus, tant au niveau sportif, scolaire et mental. » (E3)

Les stratégies qui soutiennent le bien-être pendant des périodes d'incertitude

Les participants ont ensuite pu proposer des stratégies permettant de soutenir le bien-être lors d'une période d'incertitude, comme le contexte pandémique de la COVID-19. La reconnaissance et la régulation des émotions sont le moyen le plus populaire en étant abordées par plus de la moitié des étudiants-athlètes (5/9) et des entraîneurs (7/10). La perception de l'un de ces entraîneurs à ce sujet est la suivante:

Je pense que les situations anxieuses, il faut que tu sois capable de les identifier pour que tu puisses travailler en amont, pour que quand tu les rencontres tu apprennes à composer avec. Si tu n'es pas capable de vivre avec, tu dois développer des outils pour l'abaisser, peu importe la sphère ou la situation de vie. (E10)

Vient ensuite le discours interne positif, mentionné par plus de la moitié des étudiants-athlètes (6/9) et quelques entraîneurs (3/10) afin de conserver une attitude positive malgré la pandémie de la COVID-19. Voici ce qu'avait à dire l'un des étudiants-athlètes:

C'est juste de dire que tu ne peux rien y changer, mais tu peux faire une rétroaction sur toi. On a une devise dans l'équipe, « F.O.T. » pour *Focus on today*, ce que tu peux faire aujourd'hui pour être meilleur demain. Pendant la pandémie, c'est ce qui nous aidait. On ne savait pas ce qui allait se passer le lendemain, ou ce que le gouvernement allait dire, mais si tu faisais le F.O.T., tu faisais ce qui était le mieux pour toi dans la journée, tu avais ton sentiment d'accomplissement. (A8)

La moitié des entraîneurs (5/10) et un étudiant-athlète ont, par la suite, proposé que l'imagerie mentale puisse être utile en contexte d'incertitude. L'athlète précise sa vision ainsi: « La visualisation je pense que ça peut être le plus utile parce que pendant la pandémie on ne peut pas trop se rapprocher et c'est beaucoup plus de pression. » (A2)

La fixation d'objectifs est un autre moyen proposé par un étudiant-athlète et quelques entraîneurs (3/10). Voici la manière dont l'athlète a utilisé ce moyen durant la pandémie de la COVID-19 pour conserver une bonne condition physique: « Pendant la pandémie, je trouve que les objectifs c'est vraiment bon, c'est dur de s'en fixer spécifiquement en lien avec le volleyball, mais individuellement tu peux t'en fixer pour de l'entraînement avec des poids à la maison. » (A9)

Enfin, bien que l'importance de rester en contact n'ait pas été rapportée par les étudiants-athlètes, plus de la moitié des entraîneurs (6/10) considèrent que c'est primordial au bien-être pendant des périodes d'incertitude. L'un de ces entraîneurs a mentionné qu'il a maintenu le contact social avec ses athlètes de la façon suivante:

On a fait des visioconférences et même nous, les entraîneurs, ça nous activait. Ça nous gardait de bonne humeur, on se taquinait entre nous et l'on avait du plaisir. Il y a des joueurs que j'ai entraînés qui sont rendus dans la Ligue nationale de hockey et ils venaient sur Zoom et l'on parlait, parce qu'eux ne jouaient plus dans la LNH à ce moment-là. Les joueurs étaient contents et l'on échangeait. Mon consultant en psychologie du sport venait pour parler, et l'on s'était fait une stratégie pour dévier la conversation pour voir comment les joueurs allaient réagir, ils nous expliquaient comment ils se sentaient et comment ils vivaient la pandémie. On essayait de les garder en contact du mieux qu'on pouvait le faire sans savoir comment tout ça allait se passer, donc on a géré ça comme ça, mais ce n'était pas évident. (E7)

Le tableau 4 regroupe la fréquence d'apparition des concepts abordés par les participants durant les entrevues, en lien avec les difficultés rencontrées par les étudiants-athlètes pendant la pandémie de la COVID-19, l'influence perçue de celle-ci sur leur anxiété et les stratégies soutenant leur bien-être dans un tel contexte d'incertitude.

Tableau 4*Fréquence des concepts abordés par les étudiants-athlètes et les entraîneurs*

Thème	Concepts abordés	Étudiants-athlètes (n = 9)	Entraîneurs (n = 10)
Difficultés rencontrées pendant la pandémie de la COVID-19 par les étudiants-athlètes	La pandémie de la COVID-19 a été difficile	8	7
	L'arrêt du sport ou devoir s'entraîner à la maison	4	0
	La transition soudaine vers l'école en ligne	2	0
	La diminution des relations sociales	1	4
	Problèmes de santé liés à la COVID-19	1	0
Influence perçue de la pandémie de la COVID-19 sur l'anxiété	Augmentation de la fréquence des symptômes d'anxiété	4	8
	Difficile de remarquer les symptômes d'anxiété en visioconférence	0	2
	Le retour des cours en présence ou le recommencement du sport	2	0
	La diminution des relations sociales	1	4
	Les changements soudains et la nouveauté de la pandémie de la COVID-19	1	3
	Mène à l'abandon scolaire et du sport	0	3
Stratégies qui soutiennent le bien-être pendant des périodes d'incertitude	La reconnaissance et la régulation des émotions	5	7
	Le discours interne positif	6	3
	L'imagerie mentale	1	5
	La fixation d'objectifs	1	3
	Maintenir des relations sociales	1	6

Discussion

En considérant que chaque pays, province ou région géographique ont pris des mesures sanitaires différentes durant la pandémie de la COVID-19, la présente étude a permis de soulever plusieurs éléments intéressants en lien avec le contexte pandémique québécois durant cette pandémie, obtenus par le partage de la perception d'étudiants-athlètes et d'entraîneurs.

Difficultés rencontrées pendant la pandémie de la COVID-19 par les étudiants-athlètes

D'abord, la pandémie de la COVID-19 aurait diminué le bien-être des étudiants-athlètes selon ceux-ci, notamment en raison des difficultés d'apprentissage liées à la transition soudaine

vers les cours en ligne. Une hypothèse qui peut potentiellement expliquer ce résultat provient de l'imposition inattendue du format des cours en ligne. Certains étudiants-athlètes pourraient nécessiter plus de temps pour s'y adapter, ce qui susciterait une diminution accrue de la perception de leur estime de soi. L'étude de Martin et al. (2013) afflue en ce sens, en présentant une influence de la capacité d'adaptation des étudiants sur leurs études, sur la perception de leur estime de soi et sur la perception de certaines composantes du bien-être.

Tel que soulevé par Wagemans et al. (2021) dans une étude qui mesurait quantitativement les répercussions physiologiques de la contraction de la COVID-19 chez des athlètes, le seul étudiant-athlète de la présente étude qui a contracté la COVID-19 a aussi remarqué une détérioration de sa santé physiologique. Cependant, à l'aide du devis qualitatif de la présente étude, cet étudiant-athlète peut expliquer que ses problèmes de santé physiologiques ont pu diminuer son bien-être non seulement, car ils représentaient un handicap physique, mais notamment en raison de l'augmentation perçue de son stress et de son anxiété, qui étaient générés par une multitude de changements inattendus dans sa vie. Cela indique que même les étudiants-athlètes, qui sont habituellement reconnus pour posséder une excellente condition physique, peuvent voir leur bien-être diminuer dans des périodes d'incertitudes.

Aussi, tout comme soulevé par Brand et al. (2020), la réduction de l'activité physique a été difficile pour les étudiants-athlètes. La présente étude ajoute que selon ces derniers, le manque d'équipement d'entraînement à la maison était également une difficulté pour ceux-ci durant la pandémie de la COVID-19.

Un élément intéressant diffère cependant des résultats obtenus par d'autres études (Arslan, 2021; Li et al., 2021; Mao et al., 2023) et de l'opinion des entraîneurs questionnés. Cet élément correspond au fait qu'un seul étudiant-athlète ait trouvé difficile la diminution des relations sociales durant la pandémie de la COVID-19. Une possible explication de ce phénomène pourrait être que l'utilisation des réseaux sociaux vient combler une partie du besoin d'affiliation (Cauberghe et al., 2021). Les visioconférences avec les coéquipiers pourraient également avoir contribué au soutien du bien-être des étudiants-athlètes pendant les périodes d'incertitudes. Aussi, plusieurs étudiants-athlètes qui ne restent pas chez leurs parents durant la période scolaire, peuvent être retournés résider chez ceux-ci durant les restrictions sanitaires, ce qui pourrait expliquer pourquoi beaucoup d'étudiants-athlètes n'auraient pas vécu de difficulté en lien avec la diminution de leurs relations sociales durant la pandémie de la COVID-19. Par contre, étant donné que plusieurs entraîneurs ont mentionné que beaucoup de leurs athlètes leur ont fait part de cette problématique, la diminution des relations sociales ne peut être écartée des difficultés en contexte de pandémie de la COVID-19.

L'influence perçue de la pandémie de la COVID-19 sur l'anxiété des étudiants-athlètes

Bien que huit des entraîneurs soient d'avis que la pandémie de la COVID-19 aurait contribué à augmenter la fréquence des symptômes d'anxiété chez les étudiants-athlètes, seulement quatre de ces derniers sont du même avis.

D'après quelques entraîneurs, la pandémie de la COVID-19 aurait d'abord influencé les symptômes d'anxiété perçus par les étudiants-athlètes, en les poussant vers l'abandon du sport ou des études. Ce phénomène aurait effectivement été constaté dans le domaine de l'éducation, puisque le nombre d'étudiants collégiaux et universitaires aurait diminué dans les deux premières années de cette pandémie (Buckner et al., 2022; Howell et al., 2021). Pour ce qui en est de la rétention des athlètes et même celle des entraîneurs, elle soulevait également beaucoup d'inquiétudes dans les premiers mois de la pandémie de la COVID-19 en 2020 (Elliott et al., 2021). Une hypothèse qui permet potentiellement d'expliquer ces inquiétudes et ces abandons du sport

fait par des athlètes, découle des mesures sanitaires instaurées au Québec à différents moments durant la pandémie de la COVID-19, qui ont elles aussi parfois empêché l'accès des athlètes à leur sport. Parmi ces mesures, il y avait d'abord la mise en place du passeport vaccinal, ce qui impliquait que les athlètes devaient être vaccinés s'ils souhaitaient pratiquer leur sport pendant la pandémie. Malgré que cette mesure avait été mise en place pour protéger les athlètes, ceux qui n'étaient pas vaccinés contre la COVID-19 se voyaient alors refuser l'accès à leur sport. Une autre mesure sanitaire qui pourrait avoir mené à l'abandon sportif de certains athlètes est la fermeture des services non essentiels, comme les salles d'entraînement, à certains moments durant cette pandémie. Les athlètes se retrouvaient alors limités dans leur capacité à s'entraîner à la maison, puisque cela requiert souvent de l'équipement adapté ou du personnel de soutien pour les aider. Les risques d'une blessure étaient alors accrus et si elle se produisait, il était parfois impossible pour les athlètes d'obtenir les soins nécessaires à la réadaptation, en raison de la fermeture de tels services. Il est alors probable que la douleur ou des blessures viennent contraindre l'athlète à abandonner son sport, en raison de la fermeture des services non essentiels.

Ensuite, tel qu'il a été perçu par plusieurs entraîneurs, Ypsilanti et al. (2021) indiquent que les symptômes d'anxiété perçus par les étudiants-athlètes peuvent augmenter en raison d'un manque de relations sociales. Cependant, comme dans le cas des difficultés rencontrées pendant la pandémie de la COVID-19, un seul étudiant-athlète considérait percevoir une augmentation de ses symptômes d'anxiété en raison de la diminution de ses relations sociales en raison des mesures sanitaires instaurées au Québec. Les mêmes hypothèses pourraient alors être évoquées pour expliquer que la majorité des étudiants-athlètes n'a pas perçu une augmentation de leurs symptômes d'anxiété découlant de cette diminution des relations sociales. Ce phénomène pourrait alors être expliqué par l'utilisation faite par les étudiants-athlètes des réseaux sociaux et des visioconférences, ainsi que le fait de retourner résider chez leurs parents durant les mesures sanitaires.

Une autre source de symptômes d'anxiété perçue durant la pandémie de la COVID-19, qui a été rapportée autant du côté des étudiants-athlètes que des entraîneurs, correspond au sentiment d'incertitude généré par les changements soudains dans le quotidien. Cette proposition avait également été soulevée par Rettie et Daniels (2021), mentionnant qu'il peut exister une intolérance face à cette incertitude qui peut ainsi mener à ressentir des symptômes d'anxiété.

Le fait que deux étudiants-athlètes ont vécu des symptômes d'anxiété en raison du retour des cours en présence ou bien du recommencement du sport est intéressant et devrait être approfondi dans de futures études. Cela implique également que sept étudiants-athlètes n'ont pas ressenti de symptôme d'anxiété en lien avec le retour des cours en présence ou bien du recommencement du sport. Pour expliquer ces phénomènes, les hypothèses seraient que les symptômes d'anxiété perçus seraient influencés par la peur d'avoir perdu ses habiletés avec l'arrêt du sport durant la pandémie de la COVID-19, ainsi que par l'intimidation vécue à l'école en présence, comme l'a mentionné un étudiant-athlète. De plus, cette raison peut être associée au fait que la majorité des étudiants-athlètes n'ont pas rapporté avoir remarqué de symptôme d'anxiété lié au retour des cours en présence ou bien du recommencement du sport durant cette pandémie. Cela pourrait hypothétiquement être le résultat des multiples avantages associés au passage vers les cours scolaires en visioconférence qui aurait d'abord permis à certains de diminuer leurs symptômes d'anxiété perçus, notamment parce qu'ils avaient moins à se soucier de leur apparence physique (p. ex. habillement, maquillage) de l'intimidation ou même de la comparaison sociale par rapport aux résultats scolaires. Ensuite, la modalité asynchrone offerte durant la pandémie de la COVID-19 pourrait aussi être associée à une diminution de la perception de symptômes anxieux. Ce format d'enseignement permettait notamment aux étudiants d'écouter leurs cours au moment

qui leur convenait le mieux, en plus d'avoir la possibilité de les réécouter pour s'assurer d'une meilleure maîtrise de la matière enseignée. Enfin, le fait de ne pas se déplacer physiquement dans une classe pourrait aussi avoir un rôle dans cette absence de symptômes perçus d'anxiété, puisque les étudiants avaient alors plus de temps à leur disposition.

Étant donné que certains entraîneurs ont fait la remarque que les signes d'anxiété de leurs athlètes peuvent être difficiles à détecter en visioconférence, les organisations sportives devraient mettre en place des ressources psychosociales (p. ex. intervenant psychosocial, consultant en psychologie de la performance) auxquelles tous les membres de l'organisation pourraient avoir accès pour discuter ou pour recevoir l'aide psychosociale qui leur est nécessaire. S'il n'est pas possible pour une organisation d'engager une personne dont la tâche est de fournir cette aide, l'équipe pourrait alors présenter à ses membres des lignes d'appels spécialisées dans les services d'aide psychosociale destinée aux étudiants-athlètes.

Aussi, le fait de donner la parole aux étudiants-athlètes et aux entraîneurs a permis de déceler que le retour des cours en présence et le fait de recommencer le sport après la pandémie de la COVID-19 sont des sources d'anxiété pour les jeunes. À propos du fait de retourner à la modalité des cours en présence durant cette pandémie, Wang et al. (2021) ont soulevé dans une étude auprès d'étudiants collégiaux ($n = 8,921$) que 4,2% d'entre eux se considéraient anxieux, 10,5% se disaient stressés et 6,1% vivaient de l'insomnie. De plus, l'étude de Ruffault et al. (2020) présente que l'anxiété serait accentuée chez les athlètes qui étaient blessés au moment de l'arrêt des sports, de même que pour ceux qui n'ont pas suivi un programme d'entraînement pendant que leur sport était arrêté. Il serait donc important d'accompagner les étudiants-athlètes dans leur retour des cours en présence ou leur retour au sport, afin de les aider à réguler leur anxiété dans les contextes futurs de grande incertitude.

Les stratégies qui soutiennent le bien-être pendant des périodes d'incertitude

Outre l'importance de maintenir des relations sociales, toutes les stratégies proposées par les participants dans le but de contribuer au bien-être en période d'incertitude font référence à des stratégies d'entraînement mental. Avant de questionner les participants à ce sujet, le chercheur responsable des entrevues avait la tâche d'expliquer brièvement quelles sont les habiletés mentales entraînées à l'aide de ces stratégies. Cela peut expliquer le fait que mis à part la proposition qui concerne les relations sociales, les participants ont fourni une réponse en lien avec les stratégies d'entraînement mental.

En effet, la majorité des participants a affirmé l'importance de la reconnaissance et la régulation des émotions pour soutenir le bien-être pendant des périodes d'incertitude. Pour y parvenir, il est reconnu que différentes stratégies de relaxation aident à la reconnaissance et la régulation émotionnelle, par l'implication de techniques de respiration, de la conscience de l'activation musculaire et de la méditation (Kabat-Zinn, 2003; McGuigan & Lehrer, 2007). Étant donné que le sentiment de bien-être peut être diminué dans un contexte comme celui de la pandémie de la COVID-19, il paraît alors plausible que de tels moyens contribuent à soutenir le bien-être dans des périodes de grandes incertitudes. En effet, les stratégies de relaxation qui permettent la régulation émotionnelle ont été abordées dans la littérature scientifique portant sur la pandémie de la COVID-19 (Candra et al. 2021; Özlü et al., 2021; Zhang et al., 2020). Ces stratégies sont notamment reconnues pour leurs bienfaits en lien avec la diminution de l'anxiété et l'amélioration de la qualité du sommeil des personnes ayant contracté la COVID-19 (Özlü et al., 2021). Candra et al. (2021) expliquent même que de jumeler la relaxation avec une autre stratégie, comme le discours interne positif, permettrait de mieux gérer le stress lié à une pandémie.

Le discours interne positif est également efficace pour améliorer la régulation des émotions, dont l'anxiété (Hardy et al., 2001). Ce processus exige d'établir des phrases ou des mots brefs, spécifiques et encourageants, permettant de se recentrer sur soi-même afin de mieux réguler ses émotions (Georgakaki & Karakasidou, 2017). Mis à part l'étude de Candra et al. (2021), qui jumelait cette stratégie à la relaxation, l'utilisation du discours interne positif pour aider pendant une période d'incertitude comme la pandémie de la COVID-19 n'a été soulevée dans aucune autre étude. L'étude actuelle permet donc de présenter que l'utilisation du discours interne positif peut contribuer au maintien du bien-être des étudiants-athlètes en contexte d'incertitude.

Une autre stratégie abordée par certains participants est la fixation d'objectifs pour maintenir sa condition physique. La fixation d'objectifs est bénéfique à la motivation, ce qui permet d'être plus productif et efficace dans la réalisation d'une tâche (Latham & Locke, 2007). Quelques études ont noté son efficacité pour aider au quotidien durant la pandémie de la COVID-19 (Arnn, 2021; Sasiela, 2023). La fixation d'objectifs ne permettrait donc peut-être pas d'améliorer la performance sportive quand il est impossible de pratiquer son sport pendant des périodes d'incertitude, mais elle pourrait aider le maintien du bien-être des étudiants-athlètes, en leur permettant de se concentrer sur ce qui est contrôlable. En retrouvant un sentiment de contrôle en périodes d'incertitudes, la perception des symptômes d'anxiété des étudiants-athlètes pourrait ainsi être réduite.

L'imagerie mentale est une autre stratégie qui a contribué au bien-être des participants durant la pandémie de la COVID-19. L'imagerie mentale consiste en la représentation mentale de différentes situations, autant dans le sport qu'au quotidien, en impliquant tous les sens du corps (Vealey & Greenleaf, 2001). Pellas et al. (2021) ont soulevé que cette stratégie permettrait d'aider la santé mentale au quotidien dans le contexte pandémique de la COVID-19. Donc comme pour la fixation d'objectifs, l'imagerie mentale peut être utile aux étudiants-athlètes, en soutenant leur bien-être pendant des périodes d'incertitude, quand il leur est impossible d'exercer leur sport.

La satisfaction du besoin d'affiliation est également un élément à ne pas négliger en grand moment d'incertitude, étant donné que la majorité des entraîneurs ont noté l'importance de rester en contact. Ce n'est pas considéré comme une stratégie d'entraînement mental, mais il est tout de même évident que le besoin d'affiliation ne devrait pas être sacrifié dans un contexte de pandémie comme la COVID-19. En effet, la théorie de l'autodétermination (Ryan & Deci, 2000) estime que l'affiliation correspond à l'un des besoins psychologiques de base, au même niveau que les besoins d'autonomie et de compétence. Selon cette théorie, le bien-être peut se détériorer à un niveau psychopathologique si le besoin d'affiliation n'est pas comblé (Ryan & Deci, 2000). Il est alors primordial que les contacts sociaux soient maintenus dans un contexte d'incertitude comme celui de la pandémie de la COVID-19, afin de protéger le bien-être.

En constatant l'ensemble des propositions faites par les participants dans le but de soutenir le bien-être pendant des périodes d'incertitude, il serait d'abord essentiel de maintenir des contacts sociaux. Il semble également évident que l'enseignement de stratégies d'entraînement mental devrait occuper une plus grande place dans la planification d'entraînement des étudiants-athlètes. Il faut toutefois considérer un fait soulevé par Martin (2021), qui démontre que les étudiants-athlètes possèdent généralement peu de connaissances des stratégies d'entraînement mental. La même étude soulève également une autre limite à l'apprentissage des stratégies d'entraînement mental par les étudiants-athlètes, qui provient du manque de connaissance des entraîneurs envers cette discipline, ce qui nuit à l'enseignement de ces stratégies à leurs étudiants-athlètes. Afin d'aider ces derniers dans l'apprentissage de la discipline de l'entraînement mental, il faudrait initialement mieux former les entraîneurs à ce sujet, leur permettant par la suite de mieux aider leurs étudiants-athlètes.

Forces et limites de l'étude

La principale force de cette étude est d'avoir donné la parole aux étudiants-athlètes et aux entraîneurs, ce qui a permis de découvrir quels ont été les éléments les plus difficiles pour eux durant le contexte d'incertitude de la pandémie de la COVID-19 et comment ils s'y sont adaptés. Une étude du genre n'avait jamais été réalisée auparavant dans un contexte pandémique, démontrant donc le caractère innovant de celle-ci. Une autre force notable de cette étude vient de la méthode employée pour réaliser les entrevues dans un tel contexte. Étant donné que les entrevues ont été menées à distance par visioconférence, il n'y avait pas de limitation géographique associée à la disponibilité des participants, ce qui facilite le recrutement des participants.

Cette méthode comporte toutefois une limite qui provient de l'absence d'informations permettant de savoir dans quelle région administrative les participants résidaient durant les entrevues et les mois qui la précédaient. Questionner les participants à ce sujet aurait peut-être permis d'ajouter des comparaisons entre leurs expériences de la pandémie de la COVID-19, en fonction des mesures sanitaires instaurées selon les différents paliers d'alertes régionaux. Cela aurait potentiellement permis d'identifier les effets sur le bien-être des différentes mesures sanitaires instaurées au Québec durant cette pandémie.

Conclusion

Puisque les pandémies et autres grands contextes d'incertitude sont amenés à se reproduire (Haileamlak, 2022), il s'avère nécessaire de connaître comment les individus ont traversé les moments d'incertitude précédents, afin de s'adapter à l'aide de moyens efficaces au maintien de leur bien-être. La présente étude a donc permis de mieux comprendre les principales difficultés rencontrées pendant le contexte pandémique et des mesures sanitaires de la COVID-19 au Québec par les étudiants-athlètes, ainsi que l'influence perçue de cette pandémie sur leurs symptômes anxieux. De plus, il a été possible de clarifier les stratégies permettant de soutenir le bien-être pendant de telles périodes d'incertitude.

Parmi les principales difficultés rencontrées pendant la pandémie de la COVID-19 par les étudiants-athlètes, ceux-ci ont identifié la diminution perçue du bien-être, influencée notamment par l'activité physique moins fréquente ou le fait de devoir s'entraîner seulement à la maison, sans nécessairement posséder de l'équipement adapté. Aussi, le bien-être perçu des étudiants-athlètes peut être réduit par la transition imprévue entre différents modes de vie, comme l'école en présence vers l'école en ligne, ainsi que par les problèmes de santé reliés au virus pandémique, qui peuvent engendrer une détérioration de la qualité de vie, même chez les individus en excellente santé comme les étudiants-athlètes. Enfin, bien que les entraîneurs soient d'avis que le bien-être perçu des étudiants-athlètes ait diminué en raison d'une diminution de la fréquence de leurs relations sociales durant la pandémie de la COVID-19, ces derniers ne sont pas vraiment du même avis, ce qui est également le cas pour cette explication de l'augmentation perçue de leurs symptômes anxieux pendant cette pandémie.

En dépit du fait que peu d'étudiants-athlètes aient constaté une augmentation perçue de leurs symptômes d'anxiété durant la pandémie de la COVID-19, presque l'ensemble des entraîneurs étaient de cet avis. Même si certains de ceux-ci croient qu'il peut être difficile de détecter ces symptômes par visioconférence, l'anxiété générée par cette pandémie aurait parfois mené des étudiants-athlètes à abandonner leur sport ou leurs études. D'autres entraîneurs, ainsi qu'un étudiant-athlète, croient que la nouveauté et les changements soudains amenés par la pandémie auraient contribué à augmenter la perception de symptômes anxieux. Ceux-ci seraient

plutôt perçus lors du retour à l'école en présence ou le recommencement du sport d'après les étudiants-athlètes.

Enfin, certaines stratégies seraient efficaces pour soutenir le bien-être perçu en général pendant des périodes d'incertitude. Celui-ci pourrait d'abord être protégé par des stratégies d'entraînement mental telles que le discours interne positif, l'imagerie mentale et la fixation d'objectifs. L'amélioration de la capacité à reconnaître et gérer les situations stressantes permettrait également à prévenir l'augmentation de l'anxiété. De plus, il serait primordial de maintenir des contacts sociaux en contexte d'incertitude, contribuant ainsi à combler le besoin d'affiliation.

Références

- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux : Texte révisé*. (5e éd.). Elsevier Masson.
- Arnn, C. C. (2021). *Effects of Escalating Schedules of Reinforcement, Self-Monitoring and Incremental Goal Setting on the Number of Daily Steps Taken During the COVID-19 Pandemic*. [Thèse de doctorat, The Chicago School of Professional Psychology]. ProQuest Dissertations & Theses. <https://www.proquest.com/docview/2562240095/CB4F41FD95D841C5PQ/1?accountid=14724>
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17-31. <https://doi.org/10.1080/08856257.2020.1862339>
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., Solomon-Krakus, S., & O'Loughlin, J. L. (2017). Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2016.12.001>
- Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E., & Conti, C. (2021). How does a sport psychological intervention help professional cyclists to cope with their mental health during the COVID-19 lockdown?. *Frontiers in Psychology*, 12, 699. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607152>
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18. <https://doi.org/10.7202/1085369ar>
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>
- Buckner, E., Zhang, Y., & Blanco, G. L. (2022). The impact of COVID-19 on international student enrolments in North America: Comparing Canada and the United States. *Higher Education Quarterly*, 76(2), 328-342. <https://doi.org/10.1111/hequ.12365>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Mustika, I. W. (2021). Effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on stress levels of COVID-19 mutual cooperation task force. *International Journal of Health Sciences*, 5(3), 441-448. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v5n3.1802>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250-257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Centre d'études sur le stress humain. (2019). *Stresseurs*. Consulté le 30 janvier 2025 sur <https://stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/stresseurs/>
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 68-82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Coiro, M. J., Watson, K. H., Ciriogio, A., Jones, M., Wolfson, A. R., Reisman, J., & Compas, B. E. (2021). Coping with COVID-19 stress: Associations with depression and anxiety in a diverse sample of US adults. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02444-6>

- Elliott, S., Drummond, M. J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC Public Health*, 21(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10505-5>
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). Fondements et étapes du processus de recherche. *Méthodes quantitatives et qualitatives*. (3e éd.). Chenelière éducation.
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The effects of motivational self-talk on competitive anxiety and self-compassion: A brief training program among competitive swimmers. *Psychology*, 8(05), 677-699. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.85044>
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. Dans T. S. Horn (dir.), *Advances in Sport Psychology* (2e éd.) (207–236). Human Kinetics.
- Haileamlak, A. (2022). Pandemics Will be More Frequent. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 32(2), 228. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i2.1>
- Hardy, L. (1999). Stress, anxiety and performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(3), 227-233. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(99\)80175-3](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(99)80175-3)
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306-318. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Howell, J., Hurwitz, M., Ma, J., Pender, M., Perfetto, G., Wyatt, J., & Young, L. (2021, 16 juin). *College enrollment and retention in the era of COVID*. The College Board. Consulté le 15 janvier 2025 sur <https://research.collegeboard.org/media/pdf/enrollment-retention-covid2020.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec. (2022, 5 octobre). Ligne du temps COVID-19 au Québec. *Institut national de santé publique du Québec*. Consulté le 21 janvier 2025 sur <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees/ligne-du-temps>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karl, J. A., & Fischer, R. (2018). Rituals, repetitiveness and cognitive load: A competitive test of ritual benefits for stress. *Human Nature*, 29(4), 418-441. <https://doi.org/10.1007/s12110-018-9325-3>
- Karsenti, T., & Savoie-Zajc, L. (2018). *La recherche en éducation : étapes et approches* (4e éd.). Les Presses de l'Université de Montréal.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11(3), 277-293. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.277>
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 643957. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643957>
- Kumar, V. (2019). *Mental skills training: Development of a practical model for coaches to use mental skills training to enhance psychological strengths for athletes*. [Thèse de doctorat, Australian Catholic University]. <https://doi.org/10.26199/5de040f3b8d6d>
- Labossière, S., Couture, S., Laurier, C., Lemieux, A., & Boudreault, V. (2024). The progression and mechanisms of mental illness symptoms in university student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*, 40(3). <https://doi.org/10.1002/smi.3354>

- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist*, *12*(4), 290-300. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.4.290>
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, *21*(16), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Lupien, S. (2018). L'anxiété de performance chez les jeunes. *Mammoth magazine*, *19*, 6-9.
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and cognition*, *65*(3), 209-237. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2007.02.007>
- Mao, Z., Qin, T., Fan, L., Li, N., & Wang, Y. (2023). Factors associated with psychological distress among college students under COVID-19 pandemic: The moderating role of coping styles and social support. *Current Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05156-1>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Books.
- Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2013). Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, *105*(3), 728. <https://doi.org/10.1037/a0032794>
- Martin, E. (2021). *La pratique actuelle et les obstacles à la pratique de l'entraînement mental selon la perception d'entraîneurs et d'athlètes en natation*. [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi]. Constellation. <https://constellation.uqac.ca/id/eprint/8099/>
- Martínez-González, N., Atienza, F. L., Tomás, I., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). The impact of Coronavirus Disease 2019 lockdown on athletes' subjective vitality: The protective role of resilience and autonomous goal motives. *Frontiers in Psychology*, *11*, 612825. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612825>
- McGuigan, F. J., & Lehrer, P. M. (2007). Progressive Relaxation : Origins, Principles, and Clinical Applications. Dans P. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. E. Sime (dirs), *Principles and Practice of Stress Management*. (pp. 57-87). The Guilford Press.
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., Bell, D. R., Brooks, A. & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19–related school closures and sport cancellations: a study of 13 000 athletes. *Journal of Athletic Training*, *56*(1), 11-19. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0478.20>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *26*, 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. Nova Science Publishers.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. (2e éd.). De Boeck.

- Organisation mondiale de la Santé. (2020, 11 mars). *Allocution liminaire du Directeur général de l'OMS lors du point presse sur la COVID-19 - 11 mars 2020*. Consulté le 14 janvier 2025 sur <https://www.who.int/fr/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Özlu, İ., Öztürk, Z., Karaman Özlu, Z., Tekin, E., & Gür, A. (2021). The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric care*, 57(4), 1791-1797. <https://doi.org/10.1111/ppc.12750>
- Pellas, J., Renner, F., Ji, J. L., & Damberg, M. (2021). Telephone-based behavioral activation with mental imagery for depression: A pilot randomized clinical trial in isolated older adults during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1002/gps.5646>
- Radio-Canada. (2020a, 24 mars). Les Jeux olympiques de Tokyo sont reportés à 2021. *Société Radio-Canada*. Consulté le 14 janvier 2025 sur <https://ici.radio-canada.ca/sports/1684328/jeux-olympiques-tokyo-report-2021-coronavirus-cio>
- Radio-Canada. (2020b, 17 avril). Trois DG et la réunion qui pourrait changer le sport mineur québécois. *Société Radio-Canada*. Consulté le 14 janvier 2025 sur <https://ici.radio-canada.ca/sports/1694735/sport-mineur-quebecois-baseball-hockey-soccer>
- Réseau du sport étudiant du Québec. (2020, 27 mars). *COVID-19 : Le RSEQ annule ses activités prévues au calendrier jusqu'au 30 juin*. Consulté le 14 janvier 2025 sur <https://rseq.ca/lerseq/manchettes/covid-19-le-rseq-annule-ses-activit%C3%A9s-pr%C3%A9vues-au-calendrier-jusquau-30-juin/>
- Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427-437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
- Roussel, M. A. (2019). *L'effondrement de performance, la léthargie et la performance de pointe chez les joueurs de golf universitaires québécois*. [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi]. Constellation. <https://constellation.uqac.ca/id/eprint/5421/>
- Ruffault, A., Bernier, M., & Fournier, J. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the French COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 610882. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sasiela, W. J. (2023). The benefits of giving up: Clarifying how inabilities to disengage relate to depression. [Thèse de doctorat, University of North Carolina at Greensboro]. NC Docks. <https://libres.uncg.edu/ir/uncg/listing.aspx?id=46997>
- Savoie-Zajc L. (2003). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (Éds), *Recherche sociale: de la problématique à la collecte des données*. (4e éd., pp. 193-316). Presses de l'Université du Québec.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 359-375. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.4.359>

- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. Dans J. M. Williams (dir.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (5e éd.) (306-348). Mayfield Publishing Co.
- Wagemans, J., Catteuw, P., Vandenhouten, J., Jansen, J., De Corte, X., Ceusters, C., & Vissers, D. (2021). The Impact of COVID-19 on physical performance and mental health—A retrospective case series of Belgian male professional football players. *Frontiers in Sports and active living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.803130>
- Wang, D., Chen, H., Zhai, S., Zhu, Z., Huang, S., Zhou, X., ... & Liu, X. (2021). Is returning to school during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status of Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 287, 261-267. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.035>
- Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K. J., ... & Gabriel, H. H. (2018). Symptoms of anxiety and depression in young athletes using the hospital anxiety and depression scale. *Frontiers in physiology*, 9, 182. <http://doi.org/10.3389/fphys.2018.00182>
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Ypsilanti, A., Mullings, E., Hawkins, O., & Lazuras, L. (2021). Feelings of fear, sadness, and loneliness during the COVID-19 pandemic: Findings from two studies in the UK. *Journal of Affective Disorders*, 295, 1012-1023. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.031>
- Zhang, H., Li, A., Zhu, B., Niu, Y., Ruan, Z., Liu, L., ... & Wang, H. (2020). COVID-19 pandemic: study on simple, easy, and practical relaxation techniques while wearing medical protective equipment. *Psychological Medicine*, 52(7), 1386-1392. doi: <https://doi.org/10.1017/S0033291720003220>