



PASSION ET BURNOUT DANS LE SPORT

Que ce soit au travail, dans le sport, ou dans toute autre activité de performance, le burnout, c'est-à-dire l'épuisement mental et physique touche de nombreux individus. Il est donc important de comprendre **les causes psychologiques menant au burnout sportif**.

QUI A PARTICIPÉ ?

316 sportifs d'endurance (course, vélo, natation) de niveaux variables, mais **majoritairement des amateurs** qui s'entraînaient en moyenne 8 heures par semaine.

LA PASSION

Pour comprendre le phénomène de burnout, nous avons utilisé **le concept de passion**. Le Dr. Robert Vallerand définit la passion comme une **activité importante, que nous aimons**, dans laquelle **nous investissons beaucoup de temps et d'énergie**, et **qui nous définit** (je ne fais pas seulement de la course à pied, **je suis un coureur**). **On peut être passionné par à peu près n'importe quoi**, un sport, un métier, une personne, bref, la passion n'a pas de limite ... !

Ce modèle postule l'existence de **deux types de passion** :

LA PASSION HARMONIEUSE

la personne **a le contrôle sur son activité et a librement choisi** de s'investir dans celle-ci, **de façon autonome** et **sans pression ou contingence** attachée à cet engagement.

→ De nombreuses recherches ont montré que **la passion harmonieuse était associée à des conséquences positives** (bien-être, vitalité, émotions positives, créativité, performance) alors que **la passion obsessionnelle mène davantage à des conséquences négatives**.



LA PASSION OBSESSIVE

La personne est contrôlée par son activité, et ressent **un besoin urgent de s'engager** dans celle-ci ainsi que **d'y penser incessamment**.

EXEMPLE

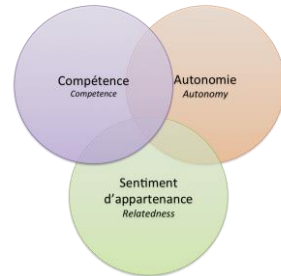
- Un coureur avec une **passion harmonieuse** peut suivre un entraînement exigeant, mais lorsque l'entraînement est terminé, **il parvient à se désengager** de la course et à **s'engager à 100% dans d'autres activités**, sans ressentir le besoin de penser constamment à la course ou bien de culpabiliser de ne pas s'entraîner assez.
- **Un passionné obsessif** en revanche aura tendance à privilégier son activité **au détriment de ses autres sphères de vie** (travail, famille, études, amis, etc.). **En plus de penser constamment à son sport** et à ses objectifs, le passionné obsessif possède une motivation bâtie sur l'égo caractérisée par un souci permanent de protéger son estime de soi, sa valeur personnelle, et d'un besoin insatiable de reconnaissance. « Je cours pour être reconnu, pour me rassurer quant à ma valeur personnelle ».

Note : Bien que présentée de façon dichotomique, dans les faits, **la passion est rarement binaire**, en effet, les deux types de passion coexistent au sein d'un même individu. Le type de passion peut également varier **selon l'activité** (je peux être obsessif pour mon sport, mais harmonieuse au travail). Elle peut également changer selon la période (je deviens plus obsessif en période de compétition).

UNE MOTIVATION DE QUALITÉ

Au-delà de la passion, nous avons utilisé une autre théorie très populaire en psychologie : la théorie de l'autodétermination, qui postule que l'épanouissement et le fonctionnement optimal chez l'humain passent par la satisfaction de **trois besoins psychologiques dits de base**.

- Le **BESOIN D'AUTONOMIE** : c'est le besoin de se sentir à l'origine de ses pensées et comportements. En d'autres mots, lorsque le besoin d'autonomie est satisfait, l'individu se sent **libre** et est **intrinsèquement motivé** (je cours, car j'aime cela, c'est en accord avec mes valeurs).
- Le **BESOIN DE COMPÉTENCE** : soit le fait de se **sentir efficace** dans une tâche, sentir que l'on **progress**e dans un domaine et **relever des défis** à la hauteur de ses capacités.
- Le **BESOIN D'APPARTENANCE** : le sentiment d'être **relié à des personnes** qui sont importantes pour nous, se sentir connecté avec les personnes de notre communauté, ou simplement, **aimer et se sentir aimé et reconnu**.



DÉROULEMENT DE L'ÉTUDE

Les participants ont répondu à **un questionnaire en ligne**, ils devaient se positionner sur des échelles de 1 à 7 (passion, conflit, besoins, questions démographiques, etc.). Ci-dessous deux exemples de questions servant à mesurer la passion obsessive et la passion harmonieuse.

Finalement, les participants devaient **nommer une seconde activité passionnante autre que leur sport**. Le but était de vérifier si le fait de s'engager dans une activité en dehors de son sport pouvait favoriser la récupération et donc diminuer le burnout chez les athlètes. Nous avons également mesuré à **quel point cette seconde activité était obsessive et harmonieuse**.

2. J'éprouve de la difficulté à contrôler mon besoin de pratiquer le triathlon.	1	2	3	4	5	6	7
8. Le triathlon s'intègre bien dans ma vie.	1	2	3	4	5	6	7

QUE MONTRENT LES RÉSULTATS ?

❖ La passion **obsessive** relative au sport mène :

- à **plus de conflits** (entre le sport et leurs autres sphères de vie) ce qui **augmente le burnout**.
- **À des besoins psychologiques** (autonomie, compétence, appartenance) **moins satisfaits** que les sportifs avec une passion harmonieuse. Bien que les passionnés obsessifs puissent se sentir compétents, leur besoin d'autonomie est menacé dans la mesure ou **ils perdent le contrôle sur leur passion**. Leur besoin d'appartenance est quant à lui mis à mal par cette obsessivité **pouvant conduire l'athlète à s'isoler** « Je vais annuler le cinéma avec mes amis, car il faut que je m'entraîne », ou « Je suis en train de prendre une bière avec mes amis, mais je vérifie compulsivement mon plan d'entraînement pour le lendemain ».

❖ La passion **harmonieuse** relative au sport mène :

- À moins de conflits
- À des besoins psychologiques hautement satisfaits
- Et finalement à moins de burnout

❖ Avoir une passion **harmonieuse** dans une **seconde activité** (hors sport) :

- Permet de satisfaire davantage ses besoins psychologiques dans cette activité
- **Mais permet aussi de satisfaire ses besoins psychologiques dans son sport !!**
- Par exemple, en étant passionné harmonieux dans vos études, vous pourriez davantage satisfaire vos besoins psychologiques dans votre sport.
- Probablement, car (1) le fait de s'investir harmonieusement dans une autre activité (ici les études) **aide notre sport à rester « frais » mentalement**, c'est l'idée de désengager et de passer à autre chose (2) **Peut augmenter la confiance générale** « je me sens bon dans plusieurs domaines, je suis donc capable de réussir ce que j'entreprends ».

❖ Avoir une passion **obsessive** dans une **seconde activité** (hors sport) :

- Mène à plus de burnout dans le sport.

EN RÉSUMÉ

❑ Une passion obsessive semble être **préférable à pas de passion du tout**. De plus, elle peut augmenter le sentiment de compétence dans un domaine et le sentiment d'appartenance dans une certaine mesure. Toutefois, les passionnés obsessifs semblent caractérisés par une insécurité et une volonté de réparer leur image et estime de soi à travers la pratique de leur activité. Ainsi ce type de passion est associé à de nombreux indicateurs négatifs (conflit, burnout, objectifs extrinsèques, stress, émotions négatives, dépression, etc.). À l'inverse la passion harmonieuse « faire les choses pour soi et par plaisir » est associée à des **conséquences positives**.

❑ **Se passionner pour d'autres activités** permet de **diversifier son image de soi** (je ne suis pas simplement un coureur, je suis aussi un lecteur, un amoureux de la nature, un père, etc.). De plus, avoir plusieurs passions permet de profiter d'un **effet cumulatif** en permettant de **satisfaire les besoins psychologiques dans divers domaines** (p.ex. se sentir compétent dans plusieurs activités). **Ne pas mettre ses œufs dans le même panier** est une stratégie efficace particulièrement le jour ou l'une de vos passions vient à faillir (ex. une blessure chez un sportif ou un licenciement).

❑ TOUTEFOIS. Développer de nouvelles passions semble bénéfique seulement si celles-ci sont harmonieuses Si elles sont obsessives, elles semblent augmenter la fatigue et probablement d'autres indicateurs psychologiques négatifs.



ET CONCRÈTEMENT ? Quelques pistes issues de la recherche en psychologie positive

- ❑ Sportif ou non-sportif ... **ces résultats sont vrais au-delà du sport : emploi, relations sociales, couples. Et à tous les niveaux de compétence.**
- ❑ Importance de **trouver au moins une passion**, une activité qui nous ressemble, **qui exploite nos forces** et dans laquelle on s'investit avec plaisir et persévérance et sur le long-terme.
- ❑ Le sentiment d'épuisement est peu influencé par le nombre d'heures investi dans l'activité. Il **dépend plutôt du type d'engagement (harmonieux ou obsessif)**. Tenter de nommer avec honnêteté les raisons qui nous poussent à nous engager dans nos activités est un exercice efficace. Il s'agit ensuite de nous demander si nos **besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sont satisfaits** à travers nos différentes sphères de vie.
- ❑ Trouver **du plaisir** dans son activité et **vivre des émotions positives** est déterminant pour s'épanouir sur le long terme.
- ❑ Être **à l'écoute et accepter ses émotions négatives** est capital, cela donne des indications sur d'éventuels ajustements menant à des conséquences positives.
- ❑ Une stratégie payante sur le long terme semble être de **se fixer comme objectif de progresser**.
- ❑ **La compétition peut être approchée avec amusement et respect**. L'objectif qui consiste à être meilleur qu'un autre dans le cadre d'un projet de dépassement de soi semble tout à fait positif du moment que le plaisir dépasse la peur de l'échec **et que l'esprit sportif demeure**.
- ❑ La croyance selon laquelle le succès est lié au talent, c'est-à-dire au don ou à la génétique serait un frein à la réussite sur le long-terme. **Une meilleure stratégie consisterait à adopter la croyance selon laquelle l'effort, la persévérance et le plaisir nous permettent de devenir bons dans le domaine dans lequel nous investissons notre temps et nos efforts**.
- ❑ S'entourer de personnes qui **nous supportent, nous aiment, nous valident, qui perçoivent et valorisent nos forces** contribue à notre fonctionnement optimal.
- ❑ Des nombreuses études ont d'ailleurs démontré que **le soutien à l'autonomie** favorise une motivation intrinsèque/autonome et une passion harmonieuse. Soutenir l'autonomie signifie **se rallier aux objectifs d'un autre individu en adoptant son point de vue, en l'encourageant à prendre des initiatives et à faire des choix, être à l'écoute de ses réflexions, de son questionnement et de ses entreprises**.
- ❑ La recherche semble suggérer que le développement d'une motivation extrinsèque, d'une passion obsessive ou même le fait de percevoir sa vie comme difficile et décourageante est **le résultat de besoins frustrés dans notre vie** (autonomie, compétence, appartenance). Notre énergie devrait donc être au service de la satisfaction de nos besoins psychologiques. Apprendre à connaître nos envies et à utiliser nos forces est une piste intéressante. Il est nécessaire de trouver des domaines que nous aimons vraiment et dans lesquels nous nous sentons bon et motivés à progresser.
- ❑ Tout cela devrait favoriser un **bonheur profond et durable**, une **meilleure estime de soi**, augmenter la vitalité et tel un cercle vertueux, nous motiver à suivre de nouvelles envies, de nouveaux buts pour finalement **donner du sens à la vie**.