

# Kowalski, Kent

Université de la Saskatchewan

Leah Ferguson et Amber Mosewich

Subventions Savoir 2015

## *Autocompassion et masculinité chez les athlètes masculins*

---

### **Résumé du projet**

L'autocompassion est la reconnaissance de la souffrance émotionnelle et le désir de se procurer les soins nécessaires pour bien soulager cette souffrance. Dans les ouvrages de psychologie générale, la quantité d'écrits sur l'autocompassion générale a explosé au cours de la dernière décennie, et de plus en plus d'éléments montrent les avantages de l'autocompassion chez les athlètes féminines. Toutefois, peu d'études se penchent sur l'autocompassion chez les hommes et la masculinité, en particulier dans le domaine du sport. En conséquence, notre recherche visait à étudier ce sujet chez les athlètes masculins. Nous l'avons fait dans le cadre de deux études majeures, la première portant sur l'examen des effets de l'autocompassion et des différentes versions de la masculinité sur le bien-être psychosocial des athlètes masculins, la deuxième portant sur l'examen des expériences d'autocompassion vécues par les athlètes masculins à travers le prisme de la masculinité. Les résultats des deux études mettent en lumière l'autocompassion comme outil aidant les athlètes masculins à vivre des expériences sportives moins éprouvantes sur le plan émotionnel, et indiquent que la masculinité est un élément important du problème. Plus précisément, les athlètes qui incarnent les attributs de la masculinité traditionnelle (p. ex. autonomie, dissimulation des émotions et domination) auront probablement plus de difficulté à développer l'autocompassion que ceux qui incarnent les attributs de la masculinité inclusive (c.-à-d. harmonisation horizontale ou traitement égal, et acceptation des représentations et incarnations de la masculinité). Retardés par la pandémie de COVID-19, nous venons tout juste d'achever notre troisième et dernière étude qui porte sur l'examen d'une semaine d'intervention en autocompassion, conçue initialement pour les athlètes féminines, pour savoir si elle est également efficace pour les athlètes masculins. Un des objectifs particuliers de cette étude est d'examiner si des représentations variées des masculinités (c.-à-d. masculinité traditionnelle et masculinité inclusive) ont une incidence sur l'efficacité de l'intervention d'autocompassion sur les athlètes masculins.

---

### **Méthodes de recherche**

Dans la première étude de l'interaction entre l'autocompassion et les différentes versions de la masculinité sur le bien-être psychosocial des athlètes masculins, nous avons analysé un échantillon de 172 hommes ( $N = 172$ ,  $M_{\text{âge}} = 22,8$  ans) dans différentes disciplines sportives. Ces athlètes ont répondu à des questionnaires en ligne comprenant des variables/réactions de résultats psychosociaux ayant toutes été précédemment considérées comme étant a) liées à l'autocompassion ( $r > 0,40$ ) dans les groupes pertinents (c.-à-d. athlètes masculins et féminines, et hommes qui ne sont pas des

athlètes), b) liées à l'autocompassion dans un contexte spécifique au sport, ou c) des mesures de la masculinité. En plus d'examiner les relations clés, nous avons cherché à déterminer si les liens entre l'autocompassion et les variables/réactions de résultats psychosociaux subsistaient après élimination de l'influence de l'estime de soi, cette dernière s'avérant liée à l'autocompassion chez certains panels d'athlètes. Nous avons également cherché à savoir si l'autocompassion altère le lien entre la masculinité et les variables/réactions psychosociales (c.-à-d. en change la nature). Dans la deuxième étude des expériences d'autocompassion vécues par les athlètes masculins à travers le prisme de la masculinité, nous avons sélectionné 16 athlètes masculins ( $M_{\text{âge}} = 21,4$  ans;  $SD = 3,7$ ) qui participeraient à deux entretiens semi-structurés et à un exercice de photographie réflexive entre les entretiens. L'objectif de la photographie réflexive était de donner aux athlètes masculins l'occasion de décrire leurs expériences d'autocompassion respectives à travers le prisme de la masculinité. Notre approche, consistant à mener deux entretiens avec chaque participant et à convaincre les participants de participer à un exercice de photographie réflexive, a donné au groupe l'occasion d'exprimer ses points de vue sur la masculinité, l'autocompassion et le sport, au moyen de diverses méthodes visuelles et verbales. Dans le cadre de la troisième étude, les athlètes rempliront des questionnaires avant, immédiatement après et un mois après l'intervention d'autocompassion (leurs réponses seront comparées à celles écrites d'un groupe témoin). L'intervention s'est déjà avérée efficace pour les athlètes féminines et comprend une séance de psychoéducation et des exercices d'écriture autodirigés ayant pour objectif initial d'augmenter l'autocompassion et de réduire l'autocritique, la rumination mentale et la crainte excessive de commettre des erreurs. La composante de psychoéducation comprend une présentation sur les principes de base du stress, de l'adaptation et de l'autocompassion dans le sport, et aborde les préoccupations causées par la possibilité que l'autocompassion mène à la complaisance. Une version comprenant une vidéo s'adressant précisément aux athlètes masculins a été préparée. Les athlètes réalisent ensuite des exercices d'écriture supplémentaires au cours des sept jours suivants, qui mettent l'accent sur ce qui suit : a) penser aux personnes qui vivent des expériences similaires (humanité commune); b) manifester de la bonté et de la compréhension envers soi-même (bonté envers soi-même); c) promouvoir une perspective plus objective (pleine conscience); d) assimiler l'ensemble des compétences d'autocompassion.

---

### Résultats de recherche

Dans la première étude, nous avons constaté que l'autocompassion était liée à la plupart des variables (p. ex. bien-être psychologique, crainte d'une évaluation négative et honte intériorisée) dans des contextes hypothétiques, et qu'elle était importante, au-delà de l'estime de soi. En outre, l'autocompassion était négativement liée à la masculinité traditionnelle (p. ex. autonomie, dissimulation des émotions et domination) et positivement liée à la masculinité inclusive (c.-à-d. harmonisation horizontale ou traitement égal, et acceptation des représentations et incarnations de la masculinité). Nous avons aussi constaté que l'autocompassion changeait les relations (c.-à-d. en modifiant la nature) entre la masculinité, l'autonomie et les attitudes envers les homosexuels. En d'autres termes, lorsque le niveau d'autocompassion des athlètes masculins était supérieur, la relation négative entre la

masculinité traditionnelle et l'autonomie était plus forte que si ce niveau était inférieur, et lorsque le niveau d'autocompassion était inférieur, la relation positive entre la masculinité traditionnelle et les attitudes (négatives) envers les homosexuels était plus forte que si ce niveau était plus élevé. Dans le cadre de notre deuxième étude, nous avons constaté que les athlètes masculins représentent généralement une version de la masculinité qui accepte les représentations non traditionnelles de la masculinité (p. ex. homosexualité), et qu'ils étaient ouverts et disposés à accepter et à adopter l'autocompassion, surtout si elle les aide à améliorer leur performance sportive. Au nombre des thèmes particuliers mis en lumière en matière de masculinité, mentionnons : a) les attentes d'incarner les idéologies traditionnellement masculines, souvent issues de l'influence des médias; b) les expressions de dégoût envers les affichages particulièrement hypermasculins qui s'harmonisent avec les normes masculines traditionnelles (p. ex. bravade, machisme, arrogance et impertinence). Au nombre des thèmes particuliers en matière d'autocompassion, mentionnons : a) l'ouverture à l'autocompassion; b) la compassion envers soi-même comme indice de masculinité; c) les réserves initiales à adopter l'autocompassion et la stigmatisation potentielle de l'autocompassion; d) le besoin de s'informer sur l'autocompassion.

---

### **Répercussions sur les politiques et les programmes**

Les défis émotionnels du sport peuvent être élevés, et bon nombre de ceux que doivent surmonter les athlètes masculins sont liés à la masculinité. L'autocompassion comme outil pour aider les athlètes masculins à mieux gérer les revers et les défis émotionnels, et l'évaluation, en particulier lorsque qu'elle n'est ni dure ni autocritique, peuvent constituer une stratégie importante leur permettant : a) de rester dans la sphère des sports plus longtemps; b) de vivre une expérience sportive plus positive. Notre recherche souligne également l'importance d'appuyer diverses formes de masculinité dans le sport, en particulier celles qui vont à l'encontre d'une masculinité traditionnelle qui génère de nombreux obstacles à une expérience sportive saine.

---

### **Prochaines étapes**

Nous aimerions souligner les deux prochaines étapes suivantes : premièrement, il est important de trouver le moyen le plus efficace de structurer et de développer une intervention d'autocompassion pour les athlètes masculins; il est possible qu'en mettant l'accent sur la masculinité, on pourrait améliorer l'efficacité; deuxièmement, les athlètes masculins, les sports et les équipes qui prônent la masculinité traditionnelle pourraient être aux prises avec des défis particuliers en cas d'adoption de

l'autocompassion; en conséquence, il sera important de mettre au point une terminologie commune aux différents groupes et de poursuivre les efforts visant à démontrer les avantages de l'autocompassion pour la performance.

---

### **Transfert des connaissances**

Les deux premières études ont été publiées dans des revues spécialisées de premier ordre en psychologie du sport et de l'exercice. Toutefois, nous avons également déployé des efforts pour : a) animer plusieurs ateliers sur l'autocompassion dans le sport; b) concevoir un site Web (self-kinpassion.org) contenant un résumé des recherches et des stratégies d'autocompassion, accessible en principe à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2021; c) rédiger l'article « Initiation à l'autocompassion dans le sport » pour Circuit (<https://sirc.ca/fr/blogue/autocompassion-dans-le-sport/>). Plus particulièrement, nous avons collaboré étroitement avec SaskSport et organisé un atelier d'autocompassion à l'intention des entraîneurs, pour qu'elle soit l'organisation sportive idéale à recevoir ce rapport.

---