MacDonald, Cheryl

Centre de l'Université Saint Mary's pour l'étude du sport et de l'environnement

Supplément pour les bourses postdoctorales de l'IRPS 2018

Répercussion de la COVID-19 sur la vie quotidienne et le bien-être des joueurs de hockey de l'association Sport universitaire de l'Atlantique

---

Résumé du projet

Cette étude exploratoire a permis d'examiner les répercussions de la pandémie de COVID-19 sur la vie quotidienne et le bien-être des joueurs de hockey sur glace de l'association Sport universitaire de l'Atlantique (SUA) au moment de l'annulation de la compétition à l'automne 2020 et par la suite. La chercheuse s'est principalement intéressée aux perturbations et aux modifications de la participation sportive, aux résultats scolaires et aux expériences personnelles. Elle s'est inspirée de perspectives sociologiques, psychologiques, éducatives et de gestion du sport. Les cinq principales conclusions de l'étude sont les suivantes : 1) Les participants ont estimé que la répercussion la plus importante de la pandémie a été un sentiment inconfortable d'incertitude dans le contexte de leur participation sportive, puisque SUA a interrompu la pratique du sport par intermittence. 2) La pandémie a eu une répercussion négative sur les expériences d'apprentissage des participants, les cours en ligne s'avérant difficiles, isolants et peu agréables, et le d'appartenance académique se trouvant diminué. 3) Certains aspects de la vie sociale des participants ont été touchés différemment et à des degrés divers, ce que l'étude ne pouvait pas prendre en compte. 4) La santé mentale a joué un rôle important, mais peu clair dans l'étude, et devrait être examinée plus avant. 5) La résilience des athlètes a des limites dans le contexte de défis continus à long terme tels qu'une pandémie mondiale.

Méthodes de recherche

Pour mener à bien cette étude de cas, la chercheuse a d'abord utilisé un questionnaire qualitatif en ligne ouvert à tous les athlètes de SUA se trouvant à leur deuxième jusqu'à leur cinquième année d'admissibilité (environ 1 800 personnes). Le recrutement a eu lieu par l'entremise des médias sociaux; l'appel aux participants a été diffusé en français et en anglais grâce aux comptes officiels de SUA. Le questionnaire contenait des questions ouvertes sur les données démographiques et sur la manière dont la pandémie avait potentiellement perturbé ou changé certains aspects de la vie des athlètes, tels que leur pratique sportive, leur participation aux études, leur vie sociale et leur bien-être. Alors que 56 athlètes de SUA ont rempli le questionnaire, 17 participants se sont identifiés précisément comme des hockeyeurs (près du

double du nombre de participants de tout autre sport). Cette disproportion pouvant constituer une forme de biais d'autosélection (la chercheuse était connue des hockeyeurs grâce à des études antérieures et à d'autres formes de participation dans la communauté), l'étude a été réduite pour exclure les autres sports.

Afin de dissiper les doutes concernant la validité du contenu et le faible taux de réponse, la chercheuse a complété l'étude par une analyse de contenu des articles des médias grand public qui ont cité des hockeyeurs de SUA et par un entretien pour faire le bilan avec un hockeyeur qui a obtenu son diplôme après la saison 2020-2021. L'analyse de contenu a porté sur la façon dont les hockeyeurs de SUA ont décrit les répercussions de la pandémie sur leur vie. Cela a donné 61 résultats, puis le champ d'application a été réduit pour n'inclure que les articles qui contenaient des entrevues de hockeyeurs de SUA de la deuxième à la cinquième année, ce qui a laissé cinq articles citant six athlètes (un total de 15 citations à analyser). L'entretien-bilan a duré une heure, et les questions étaient conçues pour que l'on obtienne le point de vue de l'athlète sur l'interprétation par la chercheuse des données regroupées, l'expérience personnelle de la pandémie vécue par le hockeyeur, et tout ce que celui-ci pensait que la chercheuse avait négligé dans la conception de la recherche et l'interprétation des résultats.

Résultats de recherche

Tout d'abord, le sentiment le plus répandu parmi les participants tout au long de l'étude était un désagréable sentiment d'incertitude et de bouleversement associé à la perte de la routine et de la structure de leur vie quotidienne. Cela s'appliquait surtout – mais pas toujours – à leur participation à des activités sportives, qui a fréquemment été modifiée ou annulée en raison de changements relatifs aux restrictions de santé. L'entrevue-bilan a fait écho à ces sentiments, montrant elle aussi que l'incertitude était le sous-produit le plus important des routines incohérentes dans un contexte sportif.

Deuxièmement, bien que les sphères académiques des répondants semblent être plus structurées que leur participation sportive, l'apprentissage en ligne ayant été décidé un semestre à la fois, le groupe a généralement perçu les études comme plus difficiles et moins agréables. Un participant a écrit : « Il a été très difficile de faire ses travaux jusqu'à présent. Les cours sont très peu organisés. Il y a de multiples sites web et manuels différents sur différentes plateformes éducatives. C'est très frustrant. »

Troisièmement, il a été difficile de résumer les points de vue sur la répercussion de la pandémie sur le temps libre, la vie sociale et les relations avec les autres des athlètes, car la nature de ces répercussions variait, et elles n'étaient pas aussi étendues que celles vécues dans le domaine de la routine, de l'horaire et des activités quotidiennes. En ce qui concerne leur vie sociale, les athlètes ont signalé une répercussion modérée sur leur temps libre et leurs relations avec les autres. D'une part, certains ont fait état d'une augmentation bienvenue du temps passé en famille et des possibilités de nouer des relations plus significatives avec d'autres personnes dans

leur vie. D'autre part, certains ont subi une incidence négative vu la diminution de la vie sociale due aux conditions de vie ou aux règles de santé. La personne interrogée pour faire le bilan a suggéré que chaque personne est différente et que les répercussions sont une question de circonstances et de perspective.

Enfin, les données sur la santé mentale étaient incohérentes, car il y avait plus de mentions d'expériences liées à la santé mentale que d'indications de répercussion. Il s'agit peut-être d'un reflet de l'évolution de la santé mentale au fil du temps. Ainsi, un participant a écrit : « Au début de la pandémie, ma situation s'améliorait, car je me détendais davantage et je me laissais guérir. Mais au fil du temps, elle a commencé à se détériorer. Le fait de ne pas avoir de structure provoque du stress, et le manque d'interactions sociales me nuit. » La personne interrogée pour faire le bilan a compris, à partir des données, que la capacité des athlètes à rester positifs et à rebondir rapidement devant l'adversité a été sévèrement mise à mal pendant la pandémie.

Les limites de l'étude comprennent la petite taille de l'échantillon, l'absence d'autres sports, un manque d'échelles dans le questionnaire pour mesurer la répercussion, le peu d'accent mis sur le concept de résilience de l'athlète, et une notion sous-développée de la façon dont les athlètes définissent et comprennent la santé mentale.

Incidence par rapport aux politiques et aux programmes

D'un point de vue pragmatique, bien que les résultats de l'étude ne concernent que les hockeyeurs et ne puissent être généralisés, ils fournissent des indications sur ce qui pourrait être pertinent pour ceux qui ont la responsabilité d'améliorer le bien-être des athlètes universitaires au Canada, notamment les administrateurs sportifs et les professionnels des services aux étudiants. En d'autres termes, l'étude ne fournit pas nécessairement des réponses ou des solutions claires, mais indique plutôt les domaines à privilégier. Il peut être coûteux et long de recueillir systématiquement des comptes rendus de l'expérience de l'étudiant et de l'athlète auprès de diverses sources. Cette étude y est parvenue de façon modeste, favorisant la prise de décisions plus rapides et éclairées quant à la manière d'allouer les ressources aux athlètes universitaires et de faire les efforts connexes. Si l'on se fie à cette recherche, les priorités devraient inclure un soutien et des programmes qui mettent l'accent sur la gestion du temps (c'est-à-dire structure et routine), les défis associés à l'apprentissage en ligne, les milieux qui optimisent le sentiment d'appartenance et l'éducation à la santé mentale. Plus important encore, les résultats de l'étude donnent un aperçu de la manière dont ces priorités devraient être prises en compte dans le contexte de la pandémie de COVID-19, qui a posé des défis uniques et durables pour les athlètes et les administrateurs. L'étude ne peut cependant rien nous dire sur la manière d'atteindre ces objectifs.

Prochaines étapes

La présente étude doit être utilisée comme un point de départ de futures recherches et de délibérations sur les politiques et les programmes, et non comme une solution primaire. Étant donné le peu de documentation propre au Canada sur l'expérience des athlètes universitaires, ainsi que l'évolution vers une « nouvelle normalité » à mesure que la pandémie de COVID-19 perdure, les questions auxquelles l'étude n'a pas pu répondre aident à comprendre comment améliorer la qualité de vie liée à la participation sportive des athlètes universitaires. Par exemple : 1) Du point de vue des études, comment l'expérience d'apprentissage en ligne peut-elle être améliorée pour mieux servir les athlètes universitaires qui doivent concilier études, pratique du sport et vie personnelle? 2) Du point de vue de la psychologie, quelle est la relation entre la résilience et la santé mentale des athlètes universitaires pendant les perturbations de la pratique sportive autres que les blessures? 3) Du point de vue de la gestion du sport, quel type de contenu et d'administration de programme pourrait être approprié pour soutenir le bien-être des athlètes universitaires dans les institutions canadiennes afin d'améliorer l'expérience de la participation au sport?

Application des connaissances

Le présent document sera peut-être diffusé auprès des intervenants suivants : U SPORTS, Sport universitaire de l'Atlantique, Hockey Canada, Centres canadiens du sport et Instituts canadiens du sport, directeurs sportifs d'universités, professionnels des services aux étudiants et toute autre personne travaillant au soutien et à l'épanouissement des athlètes universitaires au Canada. Pour accéder au rapport de recherche complet et au matériel de présentation, écrivez à cheryl.macdonald@smu.ca.