UNIVERSITE D'ABOMEY-CALAVI
(UAC)

FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES
(FASHS)

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE
(DP)

3e Année de Licence en Psychologie

RAPPORT DE STAGE

THEME :

CONTRARIETE ET EMOTION : ENJEUX POUR LE BIEN-ÊTRE DES PRÊTRES DIOCESAINS DE COTONOU

Présenté par :
Ulrich Prince T. AHOUANSOU

Sous la direction de :
Dr Ornheilia ZOUNON
Enseignant Chercheur à l'UAC
M.C. des Universités/CAMES

Année académique : 2023-2024

IN MEMORIUM

De

Mon géniteur,

Mon feu Père Vincent de Paul AHOUANSOU

DEDICACES

A

Ma génitrice,

Ma Mère Jeanne Akuavi GOUDALO, Vve AHOUANSOU

A tous ces enfants de l'Église qui, dans leur for interne,

De façon personnelle,

Soit dans leurs relations intra familiales, ou intracommunautaires voire sociales,

Soit dans leurs relations en milieu professionnel,

Demeurent des victimes de la contrariété,

Et qui, malgré tout, mènent chaque jour le combat pour le bien-être.

REMERCIEMENTS

Au terme de cette rédaction, il est impérieux d'exprimer toute notre reconnaissance à ceux qui ont contribué de loin ou de près à la réalisation de cette étude. Que chacun puisse recueillir ici l'expression de nos vives et profondes gratitudes.

Spéciale mention :

Au Dr Ornheilia ZOUNON, Enseignant chercheur au DP/FASHS/UAC, notre tutrice dans le cadre de notre recherche pour sa disponibilité, sa patience et la rigueur dont elle a fait preuve avec abnégation totale pour la rédaction de ce document, malgré son agenda très chargé.

A tous les enseignants de la FASHS, particulièrement ceux du Département de la Psychologie, qui n'ont ménagé aucun effort pour nous inculquer les meilleurs de leur savoir et savoir-faire

A tous les membres du jury d'avoir accepté d'évaluer mon travail et de contribuer de par leur expertise à l'amélioration de ce document avec la rigueur que prône l'esprit scientifique.

Au Révérend Père Fulbert Satohou AMOUSSOU, prêtre psychologue et Directeur du Centre Sègnon pour ses conseils et son aide discrète et efficace.

A tous les camarades de la promotion 2018 – 2021 pour le soutien et l'amitié de toujours

Aux confrères, frères et amis dans le sacerdoce, pour leur grande contribution et collaboration sincère.

A mes frères et à ma sœur, aux parents et à toute ma famille, pour les multiples soutiens de tous les jours.

Ils sont nombreux ces amis, ces compagnons et compagnes pour leur ouverture et leur générosité indéfectible.

Reconnaissant la difficulté de ne pouvoir désigner nominativement tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce document, je souhaite que chacun accueille ici l'expression de ma gratitude.

A toutes personnes anonymes ou non que j'ai pu croiser dans divers contextes et situations de mon existence : chaque rencontre m'a permis de reconnaître que *c'est le visage de l'autre qui me réalise.*

A tous MERCI !

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I. Répartition de l'échantillon par tranche d'âge 29
Tableau II. Vécu personnel de contrariété 31
Tableau III. Manifestations de la contrariété 32
Tableau IV. Perception du lien contrariété - émotions négatives 35
Tableau V. Émotions négatives générées 36
Tableau VI. Intensité des états émotionnels lors de contrariété 37
Tableau VII. Gestion des émotions négatives 38
Tableau VIII. Influence perçue des émotions négatives sur la santé 38
Tableau IX. Facteurs de bien-être 40
Tableau X. Indicateurs de satisfaction dans la vie de prêtre 41
Tableau XI. Indicateurs d'épanouissement psychosocial des prêtres 42

LISTE DES GRAPHIQUES

Graphique 1. Répartition de l'échantillon par ancienneté dans le sacerdoce 30

Graphique 2. Responsables perçus de la contrariété 33

Graphique 3. Réactions face à la contrariété 34

Graphique 4. Troubles perçus liés aux émotions/contrariété 39

RESUME

L'objectif de cette recherche est d'analyser les relations entre contrariété, émotions négatives et bien-être chez les prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou au Bénin. 67 prêtres ont répondu à un questionnaire auto-administré évaluant leur expérience de contrariété professionnelle et personnelle, les émotions générées, les conséquences perçues et leur niveau de bien-être.

Les résultats mettent en évidence une exposition unanime des participants à des expériences de contrariété, essentiellement liées à des conflits relationnels. En réaction, ils rapportent de la colère, de la frustration et de la résignation. Une large majorité perçoit un impact délétère potentiel des affects négatifs sur leur santé physique et mentale. Cependant, les niveaux de satisfaction dans le sacerdoce et d'épanouissement psychosocial demeurent élevés, du fait de ressources spirituelles protectrices.

Ces conclusions soulignent l'importance d'optimiser l'accompagnement émotionnel et social des prêtres confrontés à la contrariété et aux émotions négatives, afin de promouvoir leur bien-être.

Mots-clés : *contrariété, émotions, bien-être, prêtres, soutien social*

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the relationships between annoyance, negative emotions and well-being among diocesan priests from the Archdiocese of Cotonou, Benin. 67 priests completed a self-administered questionnaire assessing their experience of occupational and personal annoyance, the resulting emotions, the perceived consequences and their level of well-being.

The results show an unanimous exposure of the participants to experiences of annoyance, mainly related to relational conflicts. In reaction, they report feelings of anger, frustration and resignation. A large majority perceives a potential deleterious impact of negative affects on their physical and mental health. However, levels of satisfaction with the priesthood and psychosocial flourishing remain high, due to protective spiritual resources.

These findings underline the importance of optimizing the emotional and social support provided to priests facing annoyance and negative emotions in order to promote their well-being.

Keywords: *annoyance, emotions, well-being, priests, social support*

SOMMAIRE

INTRODUCTION 9

CHAPITRE I : CADRE THEORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 11

1. CLARIFICATION CONCEPTUELLE 11

2. REVUE DE LA LITTERATURE 13

3. PROBLEMATIQUE 18

CHAPITRE II : CADRE METHODOLOGIQUE 23

1. CARACTERISTIQUES ET TECHNIQUES DE L'ETUDE POUR LA COLLECTE DES DONNEES 23

2. LE CHAMP D'ETUDE ET LA SELECTION DES UNITES D'OBSERVATION. 25

3. PROCEDURE ET MATERIELS DE COLLECTE DES DONNEES 26

CHAPITRE III : PRESENTATION, ANALYSE, INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS 29

1. PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 29

2. INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS DE LA RECHERCHE 42

CONCLUSION 52

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES 54

ANNEXES 60

ANNEXE 1 : GRILLE D'OBSERVATION 60

ANNEXE 2 : GUIDE D'ENTRETIEN 61

ANNEXE 3 : QUESTIONNAIRE D'ENQUÊTE 63

TABLE DES MATIERES 70

INTRODUCTION

A la croisée des aspirations spirituelles et des réalités humaines, la vie du prêtre diocésain s'épanouit dans la fidélité à son engagement au service de sa foi authentique et de sa communauté. Le prêtre, en tant qu'homme ayant charge d'âme et comme leader religieux, il porte la lourde responsabilité de guider, d'inspirer et de consoler les autres. Pourtant derrière les sourires réconfortants et les paroles apaisantes, qui soulagent, réside une complexité émotionnelle négligée, et qui engendre une dissonance émotionnelle. Les prêtres diocésains de Cotonou, comme la plupart de leurs confrères partout dans le monde, font face à une panoplie d'émotions et de contrariétés qui peuvent profondément influencer leur bien être émotionnel et psychologique. Ainsi, à la lumière des mots évocateurs de Jean Hould et de Gerry Boulet, qui percevaient la vie *"avec les yeux du cœur"* et, tout en étant *"plus sensible à l'invisible à tout ce qu'il y a à l'intérieur"* (Soares, 2003), il devient impératif de sonder les profondeurs de la vie intérieure des prêtres diocésains de Cotonou lorsqu'ils font face à des conflits dans le ministère et au cœur de leur vocation.

La vocation du prêtre diocésain transcende le simple statut d'emploi pour s'épanouir en une dévotion de toute une vie dédiée à Dieu et à la communauté. Pourtant, cette dévotion ardente ne les préserve pas des défis émotionnels et psychologiques inhérents à la condition humaine. Ils sont aux avant-postes, portant la lumière spirituelle, la consolation et l'espérance pour les autres ; mais qui leur offre ces mêmes ressources lorsque leur propre monde intérieur est en émoi ?

Selon Toure, les principales contrariétés rencontrées par les prêtres sont les conflits relationnels, le surmenage et l'incertitude face à l'avenir (Toure, 2015). Des études comme celle de Knox et ses compagnons, démontrent également que le clergé catholique est vulnérable à la dépression, l'anxiété et l'épuisement professionnel (Knox, Virginia, & Lombardo, Depression and anxiety in Roman Catholic secular clergy, 2002). Au Bénin, une recherche sur l'obéissance et le bien-être a mis en évidence des enjeux d'accompagnement psychosocial pour l'épanouissement des futurs prêtres (Amoussou, 2014). En effet le prêtre, *« a au moins deux façons de vivre : l'une consiste à obéir à soi-même, à suivre ses pulsions, ses ambitions, ses convoitises ; l'autre, à diriger sa vie selon un choix plus élevé et une volonté plus constante que ce tourbillon d'humeurs qui définit l'homme »* (Quéré, 1978). Vivre le contraire de cette aspiration, met en évidence un niveau élevé d'anxiété et d'irritabilité chez le prêtre de l'Archidiocèse de Cotonou.

Dans cette exploration, nous plongeons dans un territoire peu arpenté, scrutant la manière dont les prêtres diocésains de Cotonou expérimentent et abordent les contrariétés et les émotions négatives qui inévitablement se tissent dans le tissu de leur ministère. Nourris par une foi profonde et un désir sincère de servir, ils ne sont pas exempts des tourbillons émotionnels qui se manifestent dans les creux de leurs responsabilités pastorales. L'équilibre entre leur engagement envers leur vocation, les attentes de la communauté et leurs propres besoins émotionnels peut engendrer des conflits intérieurs et des douleurs silencieuses.

Le contexte spécifique de Cotonou ajoute une nuance distinctive à cette recherche. Les valeurs culturelles, les traditions et les croyances religieuses imprègnent profondément la vie des prêtres et de leurs paroissiens. Il est donc essentiel de comprendre comment ces éléments façonnent leur perception et leur gestion des émotions et des contrariétés (Devereux, 1970), ainsi que la manière dont ils préservent leur bien-être personnel tout en répondant à l'appel de leur vocation au sein de ce contexte complexe.

En nous appuyant sur un éventail de cadres conceptuels, qu'ils soient psychologiques, spirituels ou socioculturels, nous aspirons à dévoiler les expériences subjectives des prêtres diocésains de Cotonou face aux contrariétés et aux émotions négatives. Les enjeux émotionnels auxquels ils sont confrontés transcendent l'individuel, car ils impactent directement leur efficacité pastorale et leur contribution à la vie communautaire (Nault, 2010).

Ces réalités soulignées ici dans l’introduction abordent la vie intérieure des prêtres en général. Elles situent notre travail de recherche sur la contrariété, les émotions négatives et le bien-être. Ainsi, la présentation de notre travail de recherche suivra un plan tripartite :

- Le premier chapitre aborde le cadre théorique de la recherche en précisant les concepts clés et l’état de la recherche sur le sujet.
- Le deuxième chapitre expose le cadre méthodologique de la recherche, et concerne aussi la collecte des données.
- Enfin, le troisième chapitre est la présentation et le traitement des données recueillies, l’analyse et la discussion des résultats obtenus, pour la généralisation et la validation des hypothèses de la recherche.

CHAPITRE I : CADRE THEORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE

Le cadre théorique de la recherche sert principalement à présenter un cadre d'analyse et à généraliser les relations théoriques déjà prouvées dans d'autres contextes pour tenter de les appliquer au problème (Laramée & Vallée, 1991). Cette étude comporte : la clarification conceptuelle, la revue de littérature et la problématique.

1. CLARIFICATION CONCEPTUELLE

Elle aborde et définit les concepts de contrariété, d'émotion, du bien-être et du prêtre diocésain.

1.1. Contrariété

La contrariété fait référence à un ensemble d'émotions négatives comme la colère, la tristesse, la peur ou l'anxiété, ressenties face aux événements perçus comme contrariants, stressants ou dangereux pour la personne (Lazarus, 1991). Elle résulte d'un conflit intra-personnel entre des forces psychiques opposées au sein de l'appareil psychique, telles que décrites par Sigmund FREUD en 1926 dans sa seconde théorie de l'angoisse (Jeanclaude, Freud et la question de l'angoisse: L'angoisse comme affect fondamental, 2008). La contrariété s'apparente également à la frustration, lorsqu'un désir est entravé, et à l'angoisse, comprise comme un affect signalant un danger pour le Moi (Pagès, 1986; Jeanclaude, 2016). Dans le cas de notre étude, la contrariété est la sensation de la vie intérieure en présence de deux volontés contradictoire. Elle est chez le prêtre diocésain, toute sorte de conflit intra psychique, qui provient soit d'un échec, soit d'une volonté ou d'un sentiment, voire d'une sensation d'inadéquation à l'idéal de vie sacerdotale ou bien à l'idéal d'une mission ecclésiale. Elle peut être la base du mélange de la colère et de la tristesse, de l'irritabilité, ou des frustrations qui sont des émotions négatives. Bien qu'elle perturbe l'équilibre psychologique et le bien-être, la contrariété revêt une fonction adaptative en permettant à l'individu d'ajuster ses conduites face aux obstacles ou aux menaces (Power & Dalgleish, 2015; Lazarus, 1991). Cependant, une contrariété trop fréquente ou intense peut devenir problématique et requiert des stratégies pour la gestion et la régulation des émotions.

1.2. L'émotion

L'émotion est définie comme une réaction psychophysiologique transitoire, de relativement courte durée, surgissant en réponse à un stimulus ou événement interne ou externe (Scherer, 2005). On distingue classiquement les émotions dites "primaires" ou "basales" qui sont universelles : joie, tristesse, peur, colère, etc., les émotions secondaires qui résultent d'un mélange des premières, et les affects durables comme les sentiments, humeurs ou dispositions

émotionnelles (Cosnier, 2015). Les émotions impliquent des composantes cognitives, motivationnelles, physiologiques et expressives (Frijda, 1986). Notre étude se penche sur les émotions négatives, dites encore désagréables ou nuisibles, telles que le mélange de la colère et de la tristesse, ou de l'irritabilité voire la frustration. Les émotions négatives sont notamment liées à la contrariété. Bien qu'adaptatives, les émotions négatives intenses ou durables peuvent devenir problématiques et nuire au bien-être (Diener, Subjective well-being, 2009). Ainsi la gestion et la régulation des émotions nuisibles, s'avèrent essentielle.

1.3. Le bien-être

Le bien-être est défini comme un état de satisfaction cognitive et affective de sa propre vie (Diener, Subjective well-being, 2009). Il comprend une dimension hédonique liée au bonheur et une dimension eudémonique liée à l'épanouissement personnel (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). On distingue ainsi le bien-être subjectif qui renvoie à la satisfaction générale de vie (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), aux affects positifs et à l'absence d'affects négatifs, et le bien-être psychologique qui met l'accent sur la réalisation de soi et le sens de la vie (Lent, 2004). Le bien-être dépend à la fois de facteurs objectifs à savoir, conditions de vie, santé, etc. ; et subjectifs comme personnalité, valeurs personnelles (Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). L'étude du bien-être relève du champ de la psychologie positive. Pour le prêtre diocésain, l'état de bien-être peut se définir comme l'absence ou l'annihilation voire inhibition de toute contrariété et de toutes les émotions désagréables. Le bien-être peut se comprendre comme la satisfaction générale de vie et la satisfaction dans les diverses sphères de vie de prêtre, puis de son épanouissement personnel dans une vision sacerdotale et ecclésiale. Le bien-être est la base de l'état d'équilibre subjectif, objectif, et psychologique du prêtre diocésain.

1.4. Le prêtre diocésain

Le prêtre diocésain désigne le prêtre séculier qui, par l'ordination, est incorporé à un diocèse particulier pour y exercer son ministère, en collaboration directe avec l'évêque diocésain (Gaudemet, 1983). Il se distingue ainsi du prêtre régulier appartenant à un institut religieux ou une société de vie apostolique. L'identité du prêtre diocésain se fonde sur sa relation personnelle avec Dieu et sur sa mission pastorale auprès des fidèles d'un diocèse (Jean-Paul II, 1992). Il trouve aussi son épanouissement dans la vie fraternelle avec les autres prêtres du presbyterium, l'ensemble des prêtres attachés à un diocèse (Bouëssé, 1954).

Le prêtre diocésain est celui qui dans l'Église Catholique, d'obédience romaine, a été validement configuré au Christ Jésus, Prêtre-éternel, à travers le sacrement de l'ordre par

l'imposition des mains de l'évêque validement ordonné ; qui de par son incardination territoriale et juridique au diocèse, et de par sa collaboration directe avec l'évêque de son diocèse d'appartenance, reçoit et exerce juridiquement sa mission et son ministère dans l'Église, avec l'ensemble des prêtres et des fidèles. Ainsi le prêtre diocésain de l'Archidiocèse de Cotonou, est celui qui de façon juridique et territoriale est prêtre de Cotonou, et exerce son ministère et sa mission en collaboration avec la juridiction de L'Archevêque de Cotonou.

2. REVUE DE LA LITTERATURE

La revue de littérature d'une part, nous permet de faire l'état critique de connaissance sur le sujet, c'est-à-dire, reconnaître ou identifier les éléments constitutifs, les différents aspects ou dimensions. D'autre part, elle nous permet ensuite, l'élaboration de cadre de référence qui définit la perspective particulière de notre étude. La revue de littérature en effet, nous permet de faire la recension des écrits pertinents relativement au sujet. C'est-à-dire, elle permet de faire le bilan critique de ce qui a été produit dans le domaine de notre recherche.

2.1. L'état critique de connaissance sur le sujet

La vie sacerdotale, en dépit de ses richesses spirituelles et humaines, n'est pas exempte de difficultés et de souffrances. Le prêtre diocésain, de par sa condition et sa mission, peut rencontrer des obstacles et des contrariétés susceptibles d'impacter son bien-être psychologique (Toure, 2015). Il arrive que la vie intérieure du prêtre reste piéger dans les ruminations, lors des moments de souffrances et elle est baignée d'émotions douloureuses. Les ruminations en effet, sont ces pensées et émotions centrées sur ce qui nous préoccupe, qui capturent notre attention durablement, mais tournent en boucle et se révèlent stérile. Ainsi par l'introspection, la contrariété exprime des ressentis de regrets, de la honte, de la déception et le sentiment d'impuissance (Christophe, 2018).

Ailleurs la santé mentale des prêtres demeure une préoccupation majeure. Elle fait l'objet d'étude dans les travaux de recherches en psychologie. Par contre au Bénin, rares sont les travaux de recherches qui tiennent compte de la santé mentale des prêtres malgré l'évidence de la prévalence des troubles mentaux très fréquents dans le pays.

En 2013, une recherche a mis en évidence la prévalence des troubles mentaux très fréquents au nord du pays. La conclusion confirme que la dépression est dominante chez les hommes. Elle est suivie de troubles anxieux et de troubles psychotiques. Les résultats statistiques nous donnent un échantillon de 54,22% qui souffrait au moins d'un trouble mental. Ce résultat suggère une incidence accrue de maladies mentales dans les communautés locales du nord du Bénin (Tognon-Tchégnonsi, et al., 2020). Il témoigne dans le cas d'espèce, de la

présence de détresse psychologique, nuisible à la santé mentale des prêtres du diocèse de Cotonou. Cette vulnérabilité liée à la santé mentale des prêtres demeure confirmée par les travaux de recherches enregistrés sous d'autres cieux en psychologie. Ils exposent les signes de nuisances psychologiques dans la vie des prêtres des autres pays.

Une étude menée auprès de 155 prêtres français a montré que 77% présentaient des symptômes dépressifs, qui peuvent être liés à un état de contrariété prolongée (Pelletier, 2012).

Aux États-Unis une étude menée auprès de 1242 prêtres catholiques a montré que 10% souffraient de dépression cliniquement significative (Knox, Virginia, & Smith, 2007). Les auteurs ont identifié plusieurs facteurs de risque, comme l'isolation sociale, l'épuisement professionnel, les conflits avec la hiérarchie ou les paroissiens, et le fait de douter de sa vocation. Selon Toure, les trois principales sources de contrariété pour les prêtres sont les conflits relationnels, le surmenage et l'incertitude face à l'avenir (Toure, 2015). Le respect et la fidélité, la solitude affective et les attentes parfois irréalistes liées au rôle pastoral sont également des facteurs de stress importants (Knox, Virginia, & Lombardo, 2002; Virginia, 1998). L'obligation de déménager fréquemment et de s'adapter à de nouveaux contextes peut également générer de l'anxiété (Brenner, 1974).

Une autre recherche a mis en évidence que les prêtres ayant vécu des traumatismes durant leur enfance ou leur formation présentaient un risque accru de dépression, de stress post-traumatique et de troubles émotionnels (O'Kane, 2008). Les tensions psychiques sont donc souvent enracinées dans l'histoire personnelle du prêtre. Ceux de l'Archidiocèse de Cotonou ne font donc pas une exception.

Les difficultés auxquelles font face les prêtres diocésains génèrent inévitablement des réponses émotionnelles, qu'il est essentiel de comprendre. D'après le psychologue Nault (2010), la détresse d'un prêtre peut devenir un tremplin vers la croissance s'il apprend à accueillir, comprendre et orienter ses émotions (Doré & Caron, 2017). Une étude qualitative menée auprès de 14 prêtres a exploré leur expérience émotionnelle, à travers des entretiens approfondis (Knox, Virginia, Thull, & Lombardo, 2005). Plusieurs thèmes sont ressortis, comme la difficulté à gérer la colère, le sentiment de solitude affective, la peur de l'échec et le sens du devoir. Certains prêtres éprouvaient de la honte vis-à-vis de leurs émotions, perçues comme inappropriées dans leur rôle. D'autres évitaient d'exprimer leurs émotions négatives par souci de donner une image positive d'eux-mêmes. Une autre recherche a montré que les prêtres ayant des compétences émotionnelles élevées, comme la régulation des émotions et l'empathie,

présentaient moins de détresse psychologique et de problèmes relationnels (Halim, Ameline, & Roussiau, 2020). Ces capacités émotionnelles sont donc protectrices pour leur santé mentale.

Cependant, la culture sacerdotale valorise souvent la maîtrise de soi et le contrôle des émotions (Knox, Virginia, Thull, & Lombardo, 2005). Certains prêtres considèrent qu'exprimer ses vulnérabilités émotionnelles pourrait nuire à leur autorité spirituelle. Pourtant, refouler ses émotions négatives peut accentuer la détresse psychologique (Rossetti & Rhoades, 2013).

Sur le plan théorique, de nombreux travaux en psychologie ont étudié les liens entre les émotions, la contrariété et le bien-être subjectif, défini comme l'expérience globale positive de sa propre vie (Diener, 1994). Ce bien-être comporte une composante affective, relative à la présence d'émotions positives et à l'absence d'affects négatifs, ainsi qu'une composante cognitive liée à la satisfaction de vie (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Des études ont montré que l'expérience fréquente et prolongée d'émotions négatives comme la colère, la tristesse ou le dégoût est associée à une moindre satisfaction de vie et à un bien-être subjectif amoindri (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998; Schimmack, 2008). À l'inverse, les personnes rapportant davantage d'émotions positives ont tendance à évaluer leur vie de manière plus favorable (Oishi, Diener, Lucas, & Suh, 1999). Ces constats sont cohérents avec l'approche psychologique eudémonique du bien-être, défendue notamment par Ryff. Celle-ci met l'accent sur le développement personnel, l'engagement dans des activités significatives et l'établissement de relations épanouissantes avec autrui (Ryff, 1989). Là aussi, la contrariété et les émotions négatives ont un impact négatif sur le bien-être psychologique ainsi défini.

Bien que peu d'études se soient intéressées spécifiquement au vécu émotionnel des prêtres, on peut supposer que ces interactions s'appliquent également à leur expérience. L'exposition répétée à la contrariété et aux affects négatifs est donc susceptible de diminuer leur bien-être, alors que les émotions positives pourraient avoir un effet protecteur. Toutefois, ces dynamiques restent à investiguer de manière approfondie dans cette population.

Plusieurs travaux soulignent le besoin d'améliorer la formation psychologique des séminaristes et l'accompagnement des prêtres, afin de les aider à faire face aux tensions inhérentes à leur ministère (Knox, Virginia, & Smith, 2007; Ganzevoort, de Haardt, & Scherer-Rath, 2014). Les approches issues de la psychologie positive, centrées sur le développement du bonheur et de l'épanouissement, pourraient être pertinentes (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Des programmes visant à cultiver la gratitude, l'optimisme et la résilience pourraient bénéficier aux prêtres (Harrison & Valavanis, 2016).

Sur le plan clinique, un meilleur accès à des services de soutien psychologique confidentiels semble nécessaire au vu des forts taux de détresse psychologique observés chez les prêtres (Knox, Virginia, & Smith, 2007). Cependant, la culture qu'engendre l'esprit du sacerdoce rend certains prêtres réticents à reconnaître leurs difficultés émotionnelles et à demander de l'aide. Des formations visant à déstigmatiser l'expression des émotions, à encourager le soutien social entre prêtres, et à développer leurs compétences émotionnelles pourraient être bénéfiques (Bazart, Lefebvre, & Rosaz, 2022). Une approche holistique prenant en compte les dimensions psychologiques et existentielles de leur expérience semble prometteuse (Ganzevoort, de Haardt, & Scherer-Rath, 2014).

En conclusion, cette revue de littérature met en évidence la nécessité d'approfondir la compréhension des enjeux psychologiques et émotionnels auxquels sont confrontés les prêtres diocésains de Cotonou. Leur capacité à gérer la contrariété et les émotions négatives a un impact direct sur leur santé mentale et leur bien-être, condition sine qua non pour mener à bien leur mission pastorale (Raymond Tempier, 2015). Des recherches qualitatives permettraient de mieux saisir leur expérience vécue, dans toute sa complexité, afin d'identifier des pistes pour un meilleur accompagnement.

2.2. Elaboration de cadre de référence

Dans la perspective de notre étude, La psychologie positive pourrait en effet constituer un cadre théorique pertinent pour cette recherche sur la contrariété et le bien-être des prêtres diocésains.

Initiée notamment par Martin Seligman et Mihaly Csikszentmihalyi à la fin des années 90, la psychologie positive se concentre sur le fonctionnement optimal des individus et étudie "ce qui va bien" dans la vie. Elle s'intéresse aux conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement et au bien-être subjectif.

Ce cadre théorique est plus utile à plusieurs niveaux :

- La notion de "bien-être subjectif" est centrale en psychologie positive et fournit des outils de mesure et d'opérationnalisation.
- Les travaux sur les émotions positives (joie, optimisme, etc.) et leur impact sur la santé.
- L'étude des mécanismes d'adaptation comme la résilience, qui permettent de faire face à l'adversité.

- L'identification des "forces de caractère" (compassion, sagesse, courage...) favorisant l'épanouissement.
- Les interventions pour cultiver le bien-être, par exemple la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Ce cadre se concentre sur les ressources psychologiques et le potentiel d'épanouissement, ce qui semble pertinent pour notre objet d'étude. Les outils développés par la psychologie positive pourraient nous aider à investiguer les conditions du bien-être chez les prêtres confrontés à la contrariété.

Cependant, il existe également des théories qui pourraient être considérées. Il s'agit de :

- Théories du bien-être subjectif (Diener, 1994) : utiles pour définir et opérationnaliser la notion de bien-être, qui est notre variable dépendante. Les travaux de Diener et collègues sont incontournables sur cette question (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).
- Théorie du flow ou flux (Csikszentmihalyi, 2004) : ce concept décrit un état de plein engagement et de bien-être subjectif maximal lorsque les capacités d'une personne sont pleinement absorbées par une activité. Pertinent pour étudier l'épanouissement dans la vocation sacerdotale.
- Théorie de la dissonance cognitive (Festinger, 1957) : postule que les individus cherchent à réduire l'inconfort psychologique résultant d'incohérences entre attitudes/comportements. Utile pour comprendre les tensions liées à la contrariété.
- Modèle transactionnel du stress (Lazarus & Folkman, 1984) : met l'accent sur les stratégies d'ajustement (coping) face à des situations stressantes. Applicable pour analyser les mécanismes utilisés par les prêtres pour gérer contrariété/émotions (Raymond Tempier, 2015).
- Théories de l'émotion (Cannon, 1987) : les différents modèles sur la genèse et le rôle des émotions peuvent éclairer la compréhension des affects chez les prêtres (Compton, 1972).
- Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2008) : souligne l'importance de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence, relations) pour le bien-être.

3. PROBLEMATIQUE

La vie sacerdotale, aussi gratifiante soit-elle sur le plan spirituel, recèle également son lot d'adversités pouvant impacter profondément l'équilibre psychologique du prêtre (Rossetti & Rhoades, 2013). Comme le souligne le psychologue Laurent SOVET, lorsqu'un individu éprouve d'importants conflits entre différentes sphères de sa vie, cela peut diminuer sa satisfaction existentielle et augmenter ses affects négatifs (Sovet, 2014). Or, le prêtre est supposé avoir les ressources de foi qui l'animent. D'après la conception jungienne, il est en possession des archétypes à caractère religieux qui jouent le rôle d'équilibration et d'intégration de son psychisme (Jung, 1993), et les symboles "religieux" qui harmonisent en lui, les pulsions opposées de l'inconscient en les accordant avec le contenu de la conscience (Jung, 1995). Ils le mettent à l'abri de la contrariété et des émotions néfastes. A l'opposé d'une telle conception, le prêtre n'est pas à l'abri de tensions entre ses aspirations personnelles et les réalités de sa mission. Il arrive que son existence ne corresponde plus à ses aspirations profondes, et l'accumulation des frustrations au quotidien le conduit à un état de contrariété. Et selon Wilhelm HEITMEYER et John HAGAN, l'accumulation de la frustration est due à l'attente d'un objectif (Heitmeyer & Hagan, 2003). Et si l'objectif n'est pas atteint, la contrariété / la frustration est ressentie car la satisfaction n'a pas été réalisée et les espoirs d'atteindre l'objectif ont été brusquement anéantis (Bucy & Newhagen, 2004).

En effet, certains travaux troublants mettent au jour des failles derrière la façade de sérénité des prêtres. La psychologue Monique BRILLON relève que des comportements inadaptés trahissent parfois une contrariété qui ébranle leur équilibre et ternit l'image symbolique du sacerdoce (Brillon, 2009). Cette contrariété se manifeste par un décalage entre les idéaux du ministère pastoral et les réalités vécues, générant tensions et insatisfactions.

Ses sources de contrariété, peuvent être aussi bien internes au prêtre (doutes personnels, quête de sens) qu'externes (pressions institutionnelles, relations difficiles avec la hiérarchie ou les paroissiens). Quelle qu'en soit l'origine, ses conséquences sont une détresse psychologique et une érosion du bien-être, pourtant si essentiel pour mener sereinement sa mission. Car cette contrariété, lorsqu'elle perdure, suscite inévitablement des émotions négatives délétères. Or, la capacité à accueillir ses émotions, même pénibles, et à leur donner sens, peut devenir un tremplin de croissance personnelle et spirituelle (Nault, 2010). Dès lors, il apparaît crucial d'explorer en profondeur le vécu émotionnel des prêtres de Cotonou confrontés aux situations conflictuelles.

Peu d'études à ce jour se sont penchées sur cette dimension de leur expérience. Pourtant, comprendre les interactions entre contrariété, émotions négatives et bien-être représente un enjeu psychologique majeur. Car leur détresse retentit directement sur leur capacité à mener leur mission pastorale et à se mettre au service des autres avec sérénité.

Ainsi dans notre travail de recherche, la question cruciale qui nous occupe est de savoir :

Dans quelle mesure la contrariété et les émotions négatives impactent-elles le bien-être subjectif des prêtres de l'Archidiocèse de Cotonou ?

Quelles en sont les sources spécifiques ?

Comment la contrariété et les émotions négatives influent-elles sur le vécu émotionnel et l'épanouissement personnel des prêtres diocésains de Cotonou en nécessitant les stratégies de régulation ?

L'accompagnement psychologique représente-t-il un levier déterminant pour les aider à surmonter ces tensions inhérentes à leur sacerdoce ?

Ce travail, par son approche psychologique informée du contexte culturel, entend apporter un éclairage original sur ces enjeux cruciaux mais encore tabous. Les connaissances produites pourraient ouvrir la voie à un accompagnement accru des prêtres aux prises avec ces vulnérabilités, vers davantage d'authenticité et de sérénité dans leur dévotion. Cette étude n'a pas pour vocation de s'arrêter à la mise en lumière des problèmes. Elle se veut une invitation à la réflexion et à l'action, pour une compréhension approfondie des besoins psychologiques et émotionnels des prêtres diocésains de Cotonou. En s'appuyant sur des approches de psychologie positive de Seligman et Csikszentmihalyi, puis en explorant des pratiques pastorales adaptées, notre recherche vise à contribuer à l'amélioration globale du bien-être des prêtres. Plus encore, nous souhaitons favoriser une approche holistique et pérenne de leur vocation et de leur service au sein de la communauté. Car, au cœur de cette quête, réside comme objectif à atteindre et comme résultat attendu, la conviction que le bien-être émotionnel des prêtres est intimement lié à leur capacité à servir et à guider les autres avec amour, compassion et clarté spirituelle

3.1. Objectif de la recherche

L'objectif de la recherche comporte, l'objectif général et les objectifs spécifiques.

3.1.1. Objectif général

Comprendre les interactions entre la contrariété, les émotions et le bien-être subjectif des prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou.

3.1.2. Objectifs spécifiques

- Déterminer l'influence de la contrariété sur les émotions négatives des prêtres diocésains de Cotonou, puis étudier l'impact des émotions négatives sur le bien-être subjectif des prêtres.
- Identifier les stratégies utilisées par les prêtres dans la régulation de leurs émotions négatives et le maintien de leur bien-être.
- Evaluer le rôle de l'accompagnement psychologique des prêtres dans la gestion de leur contrariété et de leurs émotions.

3.2. Hypothèse de la recherche

L'hypothèse de la recherche comporte, l'hypothèse générale et les hypothèses spécifiques.

3.2.1. Hypothèse générale

La contrariété influence l'expérience d'émotions négatives qui, à leur tour, affectent négativement le bien-être subjectif des prêtres diocésains de Cotonou.

3.2.2. Hypothèses spécifiques

- Les prêtres font l'expérience de la contrariété et ils ressentent les émotions négatives qui, plus fréquentes en eux, diminuent le niveau élevé de leur bien-être subjectif.
- Les prêtres mettent en place des stratégies de régulation émotionnelle pour inhiber l'incidence des émotions négatives sur leur bien-être.
- Un accompagnement psychologique adapté peut aider les prêtres à mieux gérer leur contrariété et leurs émotions négatives.

Les hypothèses ainsi formulées, une vérification empirique s'impose. Toutefois en amont, l'opérationnalisation du couple de variables indépendantes, contrariété – émotions négatives, et du bien-être, variable dépendante, s'avèrent indispensable dans le cadre de notre recherche.

3.3. Opérationnalisation des variables

3.3.1. Opérationnalisation de la variable "contrariété"

✓ Dimensions :

Sources de tensions vécues dans la vie sacerdotale

Sentiments de frustration exprimés

Événements générateurs de mécontentement

- ✓ Indicateurs :

Expression d'insatisfactions vis-à-vis du rôle pastoral

Inadéquation entre les idéaux du sacerdoce et la réalité vécue

Difficultés relationnelles évoquées

Plainte concernant la solitude ou l'isolement

- ✓ Repérage dans le discours :

Identification dans les verbatim des sources de tensions rapportées par le prêtre

Repérage des marqueurs de mécontentement, d'irritation, de déception

3.3.2. Opérationnalisation de la variable "émotion négative"

- ✓ Dimensions :

Emotions désagréables ressenties

Intensité et fréquence des affects négatifs

- ✓ Indicateurs :

Expression de la colère, tristesse, peur, honte, découragement

Impression de débordement émotionnel

- ✓ Repérage dans le discours :

Étiquetage des émotions explicitées par le prêtre lorsqu'il évoque des difficultés

Repérage des marqueurs d'intensité émotionnelle (mots forts, superlatifs, métaphores...)

3.3.3. Opérationnalisation de la variable "bien-être subjectif"

- ✓ Dimensions :

Satisfaction du prêtre concernant sa vie personnelle et pastorale

Affects positifs et négatifs ressentis

Sentiment d'épanouissement dans le sacerdoce

- ✓ Indicateurs :

Évaluation positive ou négative de sa vie actuelle

Enthousiasme ou doute concernant sa vocation sacerdotale

Estime de soi

- ✓ Repérage dans le discours :

Expressions indiquant satisfaction, joie, harmonie ou au contraire insatisfaction, déception

Marqueurs d'épanouissement personnel ou de mal-être

CHAPITRE II : CADRE METHODOLOGIQUE

Dans ce chapitre, nous allons présenter l'approche méthodologique qui sera employée dans cette étude. Cette étape est cruciale pour comprendre comment les données seront collectées, les outils qui seront utilisés, ainsi que la démarche qui sous-tend cette recherche. Nous nous appuierons sur un modèle mixte séquentiel, en associant deux temps de recueil de données, à savoir une démarche qualitative via des entretiens semi-directifs approfondis, complétée par l'observation participative, et une démarche quantitative à travers un questionnaire auto-administré. Cette méthodologie, comme nous l'expliquerons ci-dessous, vise à obtenir une analyse approfondie et nuancée du phénomène étudié.

1. CARACTERISTIQUES ET TECHNIQUES DE L'ETUDE POUR LA COLLECTE DES DONNEES

La recherche que nous entreprenons adopte une méthodologie pour la collecte des données, qui repose sur les approches de natures à la fois quantitative d'une part, et qualitative d'autre part. Il s'agit d'une étude mixte séquentielle, un modèle méthodologique bien établi dans la recherche. Cette approche, proposée par Creswell (2014), combine deux temps de recueil de données, à savoir la phase qualitative et la phase quantitative. La phase quantitative nous permet de recueillir des données quantifiées mesurables à travers le questionnaire. La phase qualitative nous permet d'obtenir des données qualifiées de qualités non-mesurables. Elle nous fournit une compréhension holistique du sujet prêtre, en explorant son vécu subjectif en face de la contrariété, les émotions négatives et le bien-être, à travers des entretiens. Dans le cadre de notre étude, l'observation est intégrée à l'entretien pour approfondir la phase qualitative. L'ajout de l'observation nous permet de relever les signes de contrariété lors des entretiens.

Il en ressort que la nature caractéristique de notre recherche est une étude mixte car elle repose sur deux types études, une étude quantitative et une étude qualitative. Les études quantitatives proviennent de la collecte des données quantitatives et les études qualitatives sont les fruits de la collecte des données qualitatives. Les données quantitatives et les données qualitatives, dans le cadre de notre étude, sont recueillies par l'intégration de deux méthodes, l'enquête et l'observation.

1.1. L'enquête pour la collecte des données

L'enquête comme méthode, fait l'usage de deux techniques de collectes de données. Le questionnaire comme une technique de collecte des données nous permet d'avoir des données quantitatives qui sont des données chiffrées quantifiables et mesurables. L'entretien est cette

technique de collecte des données qui nous permet de recueillir les données qualitatives, c'est-à-dire des données de qualité, non-mesurables, qualifiables et non-chiffrables.

Les données quantitatives de notre étude ont été collectées grâce à l'utilisation de la technique du questionnaire. Le questionnaire administré à travers le guide du questionnaire, comporte deux principaux types d'énoncés, les questions à réponses fermées et les questions à réponses ouvertes. Elles sont directes mais aussi indirectes. Elles permettent d'appréhender, les comportements, les opinions et les connaissances sur la contrariété et les émotions désagréables afin d'identifier et d'anticiper sur les causes et les conséquences pour le bien-être.

Les données qualitatives ont été collectées grâce à la technique de l'interview ou de l'entretien pour notre étude. C'est la démarche de l'entretien semi-directif et individuel que nous avons adoptée pour recueillir directement les informations à travers l'administration du guide d'entretien. Il nous a permis d'être en contact direct avec l'enquêté et, avec son accord préalable, d'avoir l'enregistrement des informations plus ou moins qualitatives ou quantitatives, de recueillir en profondeur le sens et la signification des propos, avec un nombre limité de prêtres dont le profil est recherché dans un choix raisonné sur la contrariété, les émotions négatives et le bien-être.

1.2. L'observation pour la collecte des données

Dans le cadre de notre recherche, la technique de l'observation est une méthode, une technique expérimentale, qui permet de recueillir les données non chiffrées, qualitatives, qu'il faut traiter pour dégager et organiser les éléments de signification dans le cadre de la contrariété et des émotions désagréables. C'est une technique qui nous permet d'appréhender "de visu", les facteurs objectifs de la contrariété et des émotions négatives, sur le prêtre diocésain de Cotonou. Avec la grille d'observation élaborée et utilisée au cours de l'entretien, nous avons pu répertorier des faits et gestes qui corroborent dans les dires, des comportements qui vérifient la contrariété et qui expriment aussi la présence d'émotions nuisibles au bien-être. Ici, il s'agit de l'utilisation de la technique de l'observation directe non participante dans le cas de notre recherche.

En définitive notre option d'utiliser trois techniques de collecte des données répond à une trilogie qui, selon Thémis APOSTOLIDIS, est une stratégie puissante pour éclairer un phénomène sous plusieurs angles, et renforcer la validité des conclusions dans le cadre de notre étude (Apostolodis, 2006).

2. LE CHAMP D'ETUDE ET LA SELECTION DES UNITES D'OBSERVATION

Le champ des analyses empiriques dans l'espace géographique et social et dans le temps, tient compte des questions du milieu d'étude, de la population et de l'échantillon d'étude.

2.1. Le milieu d'étude

Notre étude se déroule dans un espace sociogéographique ecclésial de l'Archidiocèse de Cotonou. Sur le plan administratif civil, l'Archidiocèse de Cotonou réunit deux départements, à savoir : le Littoral et l'Atlantique. Sur le plan religieux ou ecclésial, l'Archidiocèse de Cotonou est le siège métropolitain de la province ecclésiastique du sud du Bénin. Il s'agit ainsi d'une recherche qui porte sur le clergé de l'Archidiocèse de Cotonou. Ce clergé est composé des prêtres des instituts de vie religieuse, des prêtres des sociétés de vie apostolique et des prêtres diocésains. Ce sont les prêtres diocésains qui font l'objet de notre recherche dans le cadre de la contrariété et des émotions en lien avec le bien-être.

2.2. La population

La population globale de cette recherche est constituée de l'ensemble des prêtres diocésains qui sont, de par leur ordination, originaires de l'Archidiocèse de Cotonou. L'étude statistique, fournie par le secrétariat de l'Archevêché de Cotonou, nous renseigne sur une population dont l'effectif est de 448 prêtres diocésains pour l'ensemble de l'Archidiocèse de Cotonou. C'est une population qui se trouve être répartie aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'Archidiocèse.

La population cible qui intéresse notre étude est le groupe des prêtres diocésains de Cotonou qui ont l'âge situé entre 30 ans et 60 ans et qui cumule une expérience sacerdotale d'au moins 5 ans avec au moins une progression dans la promotion au poste. Ainsi l'échantillon de notre étude est tiré de cette population cible dont la taille n'est pas définie.

2.3. L'échantillonnage

L'échantillonnage tient compte de la technique non probabiliste dans la population cible de notre étude. Un premier échantillon est réalisé par un choix accidentel qui ne suit aucune loi de probabilité. Les prêtres au cours de l'enquête, ont été sélectionnés de façon inopinée. La taille n'est pas fixée au préalable et elle ne tient pas compte d'une représentativité. Les critères de choix de notre échantillon sont : l'individu doit être prêtre diocésain de Cotonou et appartenir à la population cible de notre étude, puis il doit offrir sa disponibilité pour répondre au questionnaire. Nous retenons donc de ce choix l'effectif de 67 prêtres diocésains de Cotonou. Ainsi, ce premier échantillon de notre étude concerne 67 prêtres diocésains de Cotonou, en

mission sur les paroisses et institutions de l'Archidiocèse de Cotonou, en mission d'étude ou fidei donum à l'intérieur et aussi à l'extérieur du Bénin. Il s'agit d'un échantillon non probabiliste accidentel effectué dans la population cible. C'est un choix de commodité qui a permis d'administrer individuellement le questionnaire pour l'étude sur la contrariété, les émotions négatives et le bien-être des 67 prêtres diocésains de Cotonou. Cet échantillon pour le questionnaire fournit les données quantitatives qui renforcent la puissance statistique de l'analyse quantitative, qui permet de dégager des tendances significatives.

Dans cet échantillon de 67 prêtres, un nouvel échantillon est réalisé par choix raisonné avec 11 prêtres. Ces prêtres sont sélectionnés suivant une technique non probabiliste. C'est un choix intentionnel qui réalise cet échantillon. Le choix raisonné vient du motif d'approfondir certaines réponses liées au questionnaire administré. Elles révèlent dans le vécu de ces prêtres, une expérience profonde supposé liée à la contrariété. Cet échantillon de 11 prêtres soumis aux méthodes de l'entretien jumelé à l'observation, fournit les données qualitatives de notre étude.

L'approche qualitative avec un échantillon plus restreint permet d'être en contact avec les sujets enquêtés pour recueillir et percevoir directement chez eux, à travers la grille d'observation intégrée au guide d'entretien, quelques signes de contrariété, et de la même manière, explorer en profondeur les expériences personnelles et les perceptions subjectives des prêtres.

3. PROCEDURE ET MATERIELS DE COLLECTE DES DONNEES

Le choix des stratégies de vérification et le choix des instruments de collecte des données permettent de vérifier les théories de façon empirique.

3.1. Procédure

La manière dont les données sont collectées est également un aspect essentiel de la méthodologie. Dans cette étude, la procédure est la suivante :

La procédure de la collecte des données dans le cadre de notre étude fait l'option de la méthode de l'enquête jumelée à la méthode de l'observation. D'abord, le questionnaire auto-administré est distribué à 67 prêtres sélectionnés accidentellement dans la population cible. Les prêtres participants constituent ainsi pour l'étude un échantillon non probabiliste. Ce premier choix qui constitue un échantillon de commodité nous a permis de recueillir les données quantitatives dans le cadre de cette recherche. Ensuite, pour collecter les données qualitatives, le questionnaire est complété par l'entretien, qui est une technique d'enquête. Une interview est accordée à 11 prêtres qui ont reçu auparavant le questionnaire, et qui constituent un nouvel échantillon non probabiliste. C'est un échantillon probabiliste par choix raisonné. Les

entretiens individuels d'environ 60 à 90 minutes sont intentionnellement menés, enregistrés avec l'accord des participants, et retranscrits intégralement. Au cours de l'entretien, la méthode d'observation s'est intégrée à la méthode de l'enquête pour recueillir les données qualitatives approfondies. L'observation directe non participante est effectuée. Cette observation se déroule dans l'environnement naturel des prêtres et pendant l'entretien de recherche. L'observation directe non participative permet de recueillir des informations contextuelles et des expressions non verbales.

En définitive, ces approches séquentielles permettent de recueillir des données qualitatives contextuelles et quantitatives pour une compréhension globale du phénomène contrariété émotions négatives et bien-être chez les prêtres diocésains de Cotonou.

3.2. Matériels

Les outils de collecte des données exploités sont : un questionnaire, un guide entretien et une grille d'observation. Ces outils exploités permettent une recherche mixte. Car, les données quantitatives recueillies sont fournies par le questionnaire d'auto-administration directe. Le guide de questionnaire utilisé comporte des questions ouvertes et des questions fermées. Il est caractéristique de plusieurs catégories de questions : les questions de comportements, les questions d'opinions, les questions d'intentions ou d'anticipation, les questions de connaissance, les questions d'identification, puis les questions directes et indirectes.

Les données qualitatives recueillies sont fournies par l'entretien semi directif individuel. Le guide d'entretien comporte les questions élaborées avec soin, en fonction des prêtres en situation de contrariété avérée. Il est simplement une aide pour orienter et canaliser la recherche lors de l'interview.

L'ajout de l'observation directe non participative, à travers la grille d'observation concomitante au guide d'entretien, nécessite également une approche spécifique dans l'analyse des données. Voici comment cela peut être inclus :

Les données des entretiens sont analysées en utilisant une analyse de contenu thématique, en utilisant le logiciel NVivo, comme mentionné précédemment. Cela permet d'identifier les thèmes récurrents dans les réponses des participants.

Les données de l'observation participative sont analysées en identifiant des tendances et des comportements significatifs, en se basant sur des critères observés pendant l'observation.

Les données quantitatives du questionnaire sont soumises à des statistiques descriptives, comme précédemment décrit, pour obtenir une vue d'ensemble des réponses.

Enfin, des analyses corrélationnelles peuvent être effectuées pour mettre en relation les variables du questionnaire et explorer les liens entre les données qualitatives, contextuelles et quantitatives.

En résumé, cette méthodologie combine habilement des approches qualitatives et quantitatives pour obtenir une compréhension approfondie du vécu des prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou. Elle permettra de répondre de manière nuancée aux questions de recherche et de contribuer à la connaissance dans ce domaine spécifique.

CHAPITRE III : PRESENTATION, ANALYSE, INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS

L'objectif de ce chapitre est de présenter les résultats obtenus dans le présent travail, de les interpréter et de les analyser tout en faisant une comparaison avec les résultats d'autres chercheurs dans le domaine.

1. PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

Les informations recueillies, dans leurs traitements, sont isolées, regroupées, et classées dans des catégories. Elles font l'objet de présentation en tableaux pour certaines données, et en graphiques pour d'autres données. L'analyse des résultats précèdent la discussion. En effet l'analyse des données vise à montrer leurs liens avec le problème de notre recherche.

1.1. Caractéristiques de l'échantillon

Il s'agit de l'étude de la répartition par tranche d'âge, et de l'étude de la répartition par ancienneté dans le sacerdoce des prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou qui ont été enquêtés.

1.1.1. Répartition de l'échantillon par tranche d'âge

L'échantillon est composé de 67 prêtres diocésains ayant répondu au questionnaire auto-administré. C'est un échantillon accidentel qui provient d'une population bien ciblée, de la population mère de 448 prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou

Concernant l'âge, la moyenne est de 46,8 ans. La répartition par tranche d'âge est présentée dans le Tableau I. On observe une fréquence relativement équilibrée dans la répartition des prêtres entre les différentes classes d'âge. Toutefois, les classes de 35-45 et 46-55 ans étant légèrement plus représentées : (32,8%) et (25,4%).

Tableau I. Répartition de l'échantillon par tranche d'âge

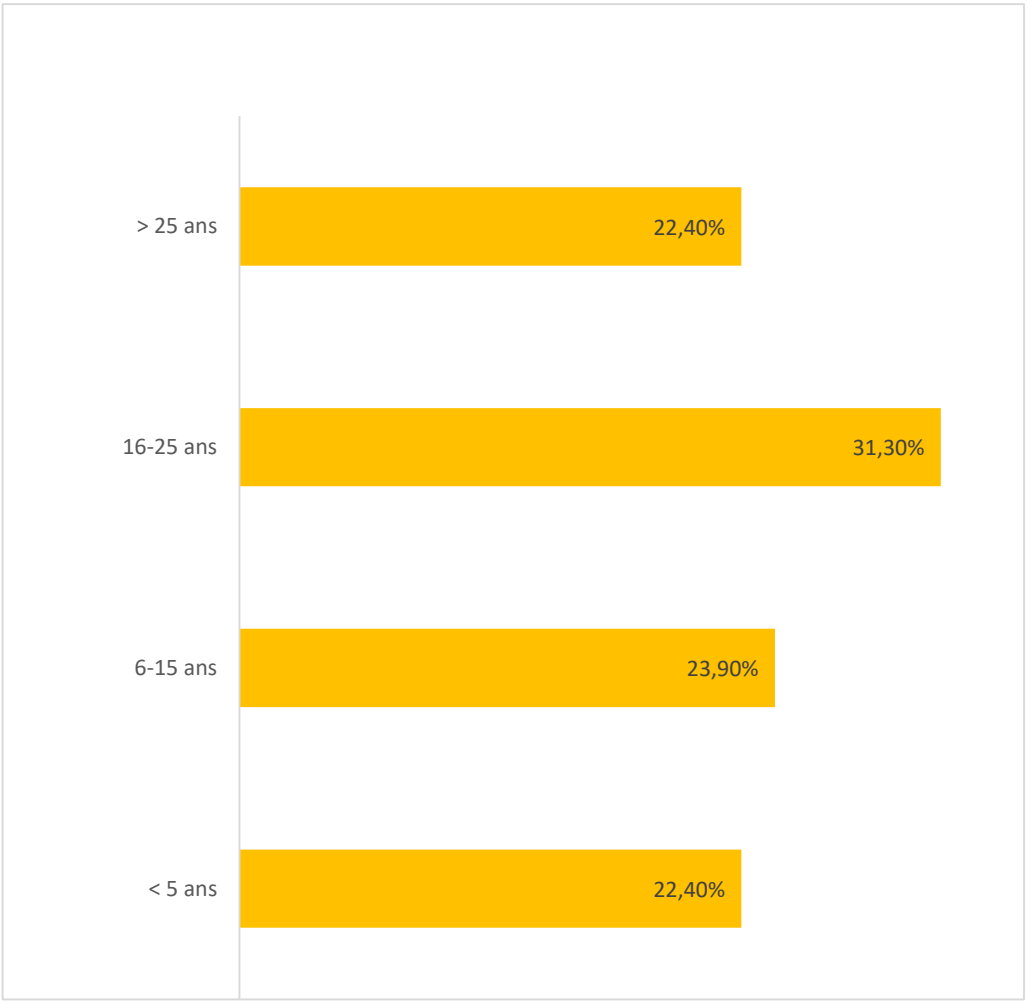
Tranche d'âge	Effectif	Fréquence
< 35 ans	12	17,9%
35-45 ans	22	32,8%
46-55 ans	17	25,4%
> 55 ans	16	23,9%
Total	67	100%

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.1.2. Répartition de l'échantillon par ancienneté dans le sacerdoce

L'ancienneté moyenne dans le sacerdoce est de 17,5 années. La répartition en fonction de l'ancienneté est présentée dans le graphique 1. On constate une légère surreprésentation des prêtres ayant 16 à 25 ans d'ancienneté (31,3% de l'échantillon).

Graphique 1. Répartition de l'échantillon par ancienneté dans le sacerdoce



Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

En conclusion, l'échantillon présente une fréquence relativement équilibrée en termes de répartitions d'âge et d'ancienneté dans le sacerdoce. Il apparaît en miniature une image de la population des prêtres diocésains encore très active dans l'Archidiocèse de Cotonou, ce qui permettra de confirmer ou infirmer la validité des hypothèses dans cette population en étude.

1.2. Contrariété chez les prêtres enquêtés

Cette deuxième partie analyse la contrariété vécue par les prêtres interrogés à travers quatre dimensions : son occurrence, ses manifestations, ses causes perçues et les réactions qu'elle suscite.

1.2.1. Occurrence de la contrariété

La totalité des prêtres enquêtés affirment le fait d'avoir personnellement vécu des situations de contrariété dans leur ministère. Le tableau II nous laisse une fréquence de 100%

Ce résultat souligne la prégnance unanime de la contrariété parmi les prêtres diocésains de l'échantillon. Il valide ainsi l'hypothèse de notre recherche, puis corrobore les théories qui mettent en évidence une forte exposition des prêtres aux risques psychosociaux dans l'exercice de leur ministère (Garyn-Tal & Shahrabani, 2020).

Tableau II. Vécu personnel de contrariété

Réponses	**Effectif**	**Fréquence**
Oui	67	100%
Non	0	0%
Total	67	100%

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.2.2. Manifestations de la contrariété

Concernant les situations vécues comme contrariantes par les enquêtés, l'analyse des paroles provenant de leurs discours ont permis d'identifier les 4 catégories suivantes par ordre décroissant de fréquence :

1. Les conflits dans la collaboration pastorale (41,8% des verbatim)
2. La déception et l'abus de confiance (16,4%)
3. L'incompréhension de la part des fidèles (16,4%)
4. Le manque de considération et de communication (14,9%)

Quelques verbatim viennent illustrer ces différents motifs de contrariété :

- "*Le vicaire dans sa collaboration pastorale doit vivre l'indélicatesse et la cupidité du curé très irrité et irascible."*
- "*J'ai vécu une grande déception et un abus de confiance de la part d'un supérieur en qui j'avais une totale confiance."*
- "*Certains fidèles prennent parti et manquent d'objectivité dans les conflits entre le curé et le vicaire*."

- "*J'ai ressenti un manque d'égard et d'estime dans mes précédentes affectations. Les nominations sont tombées sur moi comme une foudre, et l'envoi en mission était sans dialogue préalable*."

Ces résultats mettent en exergue des difficultés relationnelles et des conflits au sein des équipes pastorales comme première source de contrariété, ainsi que le sentiment de déception et de manque de considération. Ils corroborent les études sur les risques psychosociaux chez les prêtres, notamment les problèmes de collaboration et de soutien social (Knox, Virginia, & Smith, 2007; Garyn-Tal & Shahrabani, 2020).

Tableau III. Manifestations de la contrariété

Type de fait contrariant	Effectif	Fréquence
Conflits dans la collaboration pastorale	28	41,8%
Déception, abus de confiance	11	16,4%
Incompréhension des fidèles	11	16,4%
Manque de considération et de communication	10	14,9%
Autres	7	10,4%
Total	67	100%

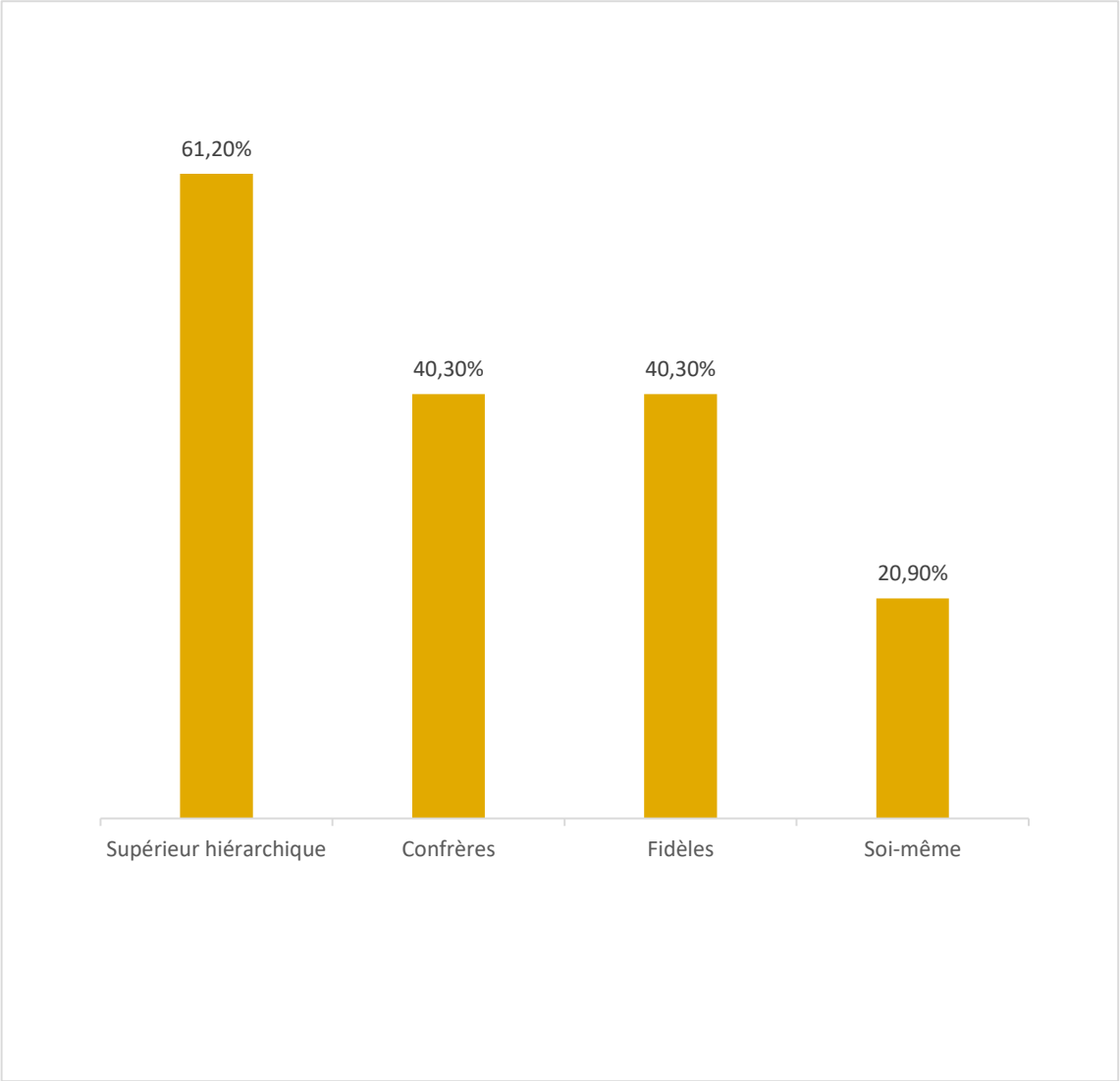
Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.2.3. Causes perçues de la contrariété

Interrogés sur les responsables perçus de leurs contrariétés, les prêtres désignent en premier lieu le supérieur hiérarchique (61,2% des réponses), puis les confrères (40,3%) et les fidèles (40,3%). 20,9% estiment être eux-mêmes responsables de leurs contrariétés.

Ces résultats mettent en évidence le rôle prépondérant des relations hiérarchiques et confraternelles dans l'émergence d'un sentiment de contrariété chez les enquêtés. Ce constat rejoint les études antérieures soulignant l'importance des rapports d'autorité et du soutien social dans la satisfaction des prêtres (Rossetti & Rhoades, 2013).

Graphique 2. Responsables perçus de la contrariété



Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.2.4. Réactions face à la contrariété

Face aux personnes ou situations vécues comme contrariantes, les réactions et comportements adoptés par les enquêtés sont divers.

L'analyse des réponses met en évidence les 5 réactions suivantes par ordre de fréquence décroissante :

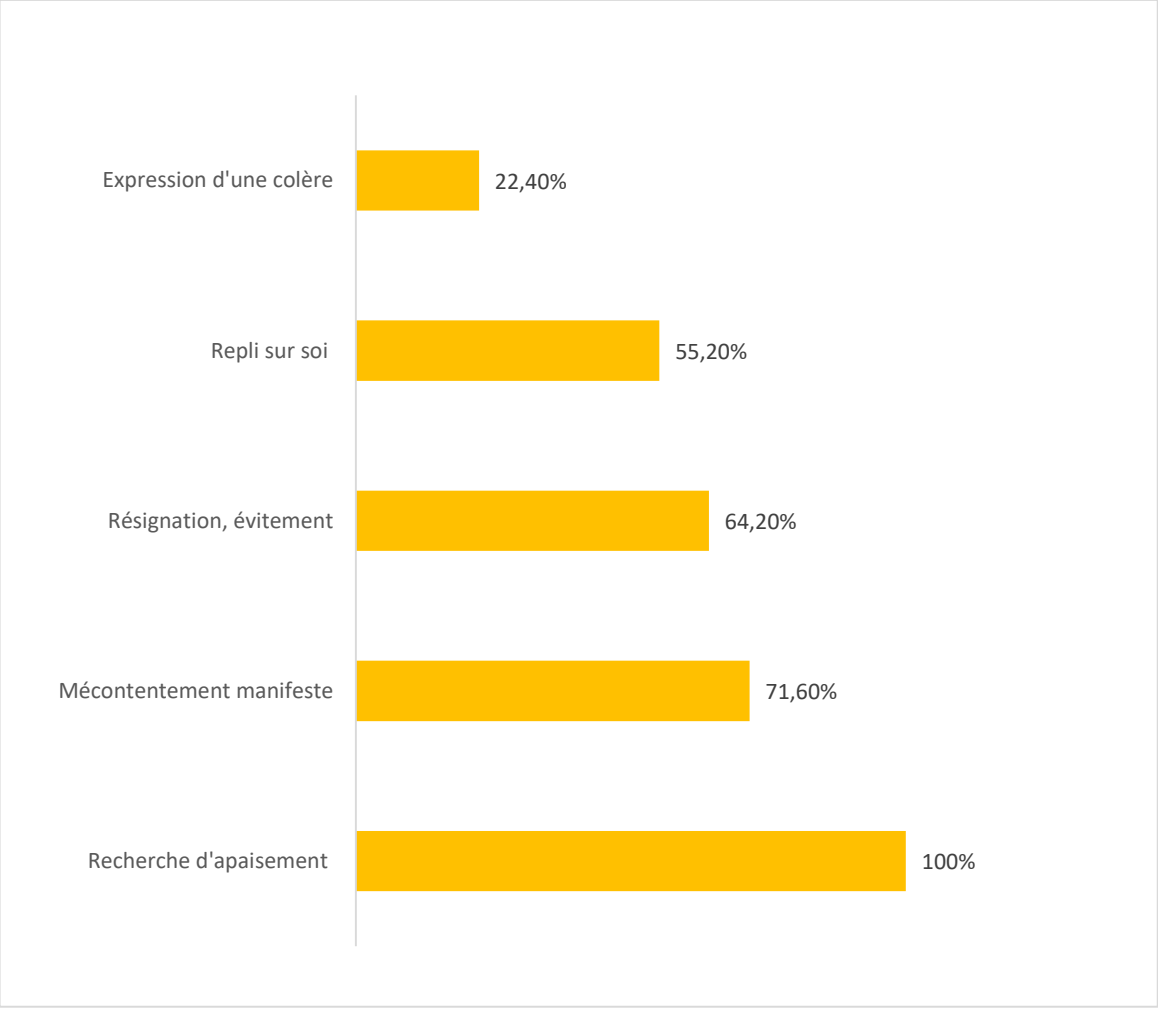
1. La recherche d'apaisement après coup (100% des prêtres)
2. Le mécontentement manifeste (71,6%)
3. La résignation et l'évitement (64,2%)
4. Le repli sur soi (55,2%)
5. L'expression d'une colère (22,4%)

Quelques verbatim viennent illustrer certaines de ces réactions :

- "*J'exprime toujours mon mécontentement auprès de la personne concernée lorsque je suis contrarié*."
- "*Malgré ma colère, j'essaie de garder mon calme et de pardonner par la suite."*
- "*Je préfère me résigner et éviter les conflits ouverts. La prière m'aide beaucoup."*
- *"Je rumine parfois mes contrariétés dans mon coin."*

On observe ainsi des stratégies alternant expression directe ou indirecte du mécontentement, résignation et évitement, et efforts de résolution une fois l'émotion retombée. Ces résultats corroborent les travaux sur le coping des prêtres face à l'adversité professionnelle (Knox, Virginia, & Smith, 2007; Bélanger, 2020).

Graphique 3. Réactions face à la contrariété



Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

En conclusion, cette partie confirme la prévalence élevée de la contrariété chez les prêtres interrogés, essentiellement liée à des difficultés relationnelles et au manque de considération. En réaction, les enquêtés expriment colère et mécontentement mais aussi résignation, rejoignant là les résultats d'études antérieures.

1.3. Emotions négatives liées à la contrariété

Après avoir analysé la contrariété, nous allons maintenant nous intéresser aux émotions négatives qui y sont associées par les répondants.

1.3.1. Perception du lien contrariété – émotions négatives

L'ensemble des prêtres (100%) estiment qu'il existe un lien entre leur vécu de contrariété et l'émergence d'émotions désagréables.

Ce résultat unanime souligne que les enquêtés perçoivent la contrariété comme une source d'affects négatifs, en cohérence avec les théories transactionnelles du stress et des émotions (Lazarus & Folkman, 1984).

Tableau IV. Perception du lien contrariété - émotions négatives

Réponses	Effectif	Fréquence
Oui	67	100%
Non	0	0%
Total	67	100%

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.3.2. Emotions négatives générées

Les émotions négatives les plus fréquemment associées à la contrariété sont la colère (100% des prêtres), la frustration (100%), la tristesse (59,7%), le dégoût (56,7%), le déplaisir (58,2%) et la confusion (52,2%).

La colère et la frustration apparaissent comme les émotions prédominantes en réaction à des situations perçues comme contrariantes. Ces résultats confirment le caractère désagréable de la contrariété mis en évidence dans d'autres études (Power & Dalgleish, 2015).

Tableau V. Émotions négatives générées

Émotion	Effectif	Fréquence
Colère	67	100%
Frustration	67	100%
Tristesse	40	59,7%
Dégoût	38	56,7%
Déplaisir	39	58,2%
Confusion	35	52,2%

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.3.3. Intensité des états émotionnels

L'intensité des différents états émotionnels ressentis en situation de contrariété a été mesurée à l'aide d'une échelle de Likert en 4 points. Les statistiques descriptives sont présentées dans le Tableau 6.

Les états émotionnels les plus intenses sont la colère (moyenne de 3,34 sur 4), la frustration (2,94), la tristesse (2,82) et le dégoût (2,56). A l'inverse, le déplaisir (1,86) et la confusion (1,82) sont peu intenses.

On observe donc des états émotionnels principalement actifs plutôt que passifs face à la contrariété (Bélanger, 2020).

Tableau VI. Intensité des états émotionnels lors de contrariété

État émotionnel	Moyenne	Écart-type
Colère	3,34/4	0,68
Frustration	2,94/4	0,91
Tristesse	2,82/4	0,53
Dégoût	2,56/4	0,86
Déplaisir	1,86/4	0,95
Confusion	1,82/4	0,88

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.3.4. Gestion des émotions négatives

Face aux émotions négatives, les stratégies de gestion les plus utilisées par les enquêtés sont la prière (100%), le soutien social (55,2%), l'expression de l'émotion (59,7%) et l'autorégulation seule (17,9%).

Quelques verbatim viennent exemplifier certaines de ces stratégies :

- "*Je prie pour trouver la paix intérieure quand je ressens une émotion négative*."
- "*J'en parle à mon supérieur ou à un confrère en qui j'ai confiance."*
- "*Il m'arrive de ruminer seul dans mon coin*."

On observe donc une prédominance des stratégies de régulation centrées sur la relation à Dieu et au soutien social, en accord avec d'autres travaux sur le coping religieux (Smith, Lumley, & Longo, 2002).

Tableau VII. Gestion des émotions négatives

Stratégies	Effectif	Fréquence
Prier	67	100%
Soutien social	37	55,2%
Expression	40	59,7%
Autorégulation seule	12	17,9%

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

En conclusion, les prêtres interrogés font clairement le lien entre contrariété et émotions désagréables, notamment la colère et la frustration. Les affects négatifs surviennent principalement dans les mêmes contextes relationnels difficiles. Pour les réguler, les enquêtés mobilisent surtout des ressources spirituelles et sociales.

1.4. Conséquences perçues des émotions et contrariété sur la santé et le bien-être

Après avoir caractérisé la contrariété et les émotions négatives qui lui sont associées, nous allons maintenant analyser leurs conséquences perçues sur la santé et le bien-être des prêtres interrogés.

1.4.1. Influences perçues des émotions négatives sur la santé

La totalité des enquêtés (100%) considèrent que les émotions négatives peuvent affecter leur santé lorsqu'elles perdurent.

Ce résultat souligne l'importance accordée unanimement par les prêtres à la dimension émotionnelle dans leur bien-être physique. Il rejoint les données sur le rôle pathogène des affects négatifs (Chida & Steptoe, 2009).

Tableau VIII. Influence perçue des émotions négatives sur la santé

Réponses	Effectif	Fréquence
Oui	67	100%
Non	0	0%
Total	67	100%

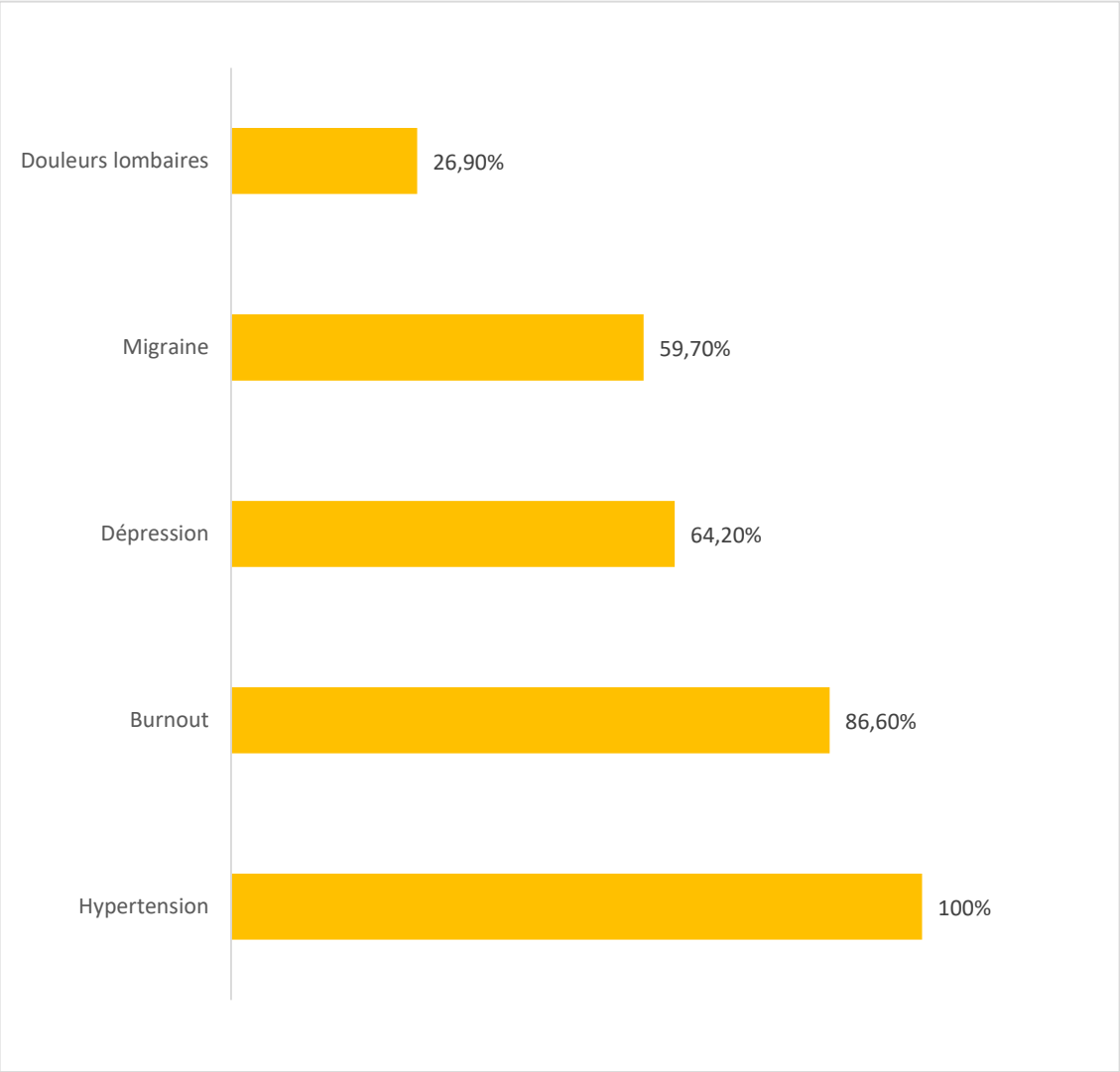
Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.4.2. Troubles perçus liés aux émotions et à la contrariété

Parmi les troubles ou maladies pouvant être liés à des émotions négatives durables, les plus cités sont : l'hypertension artérielle (100%), le burnout (86,6%), la dépression (64,2%), la migraine (59,7%) et les douleurs lombaires (26,9%).

Ces résultats mettent en évidence la perception de risques à la fois psychologiques (dépression, burnout) et physiologiques (hypertension) liés aux affects négatifs chroniques.

Graphique 4. Troubles perçus liés aux émotions/contrariété



Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.5. Identification de l'état de bien-être des prêtres diocésains de Cotonou

Les indicateurs de bien-être chez le prêtre diocésain s'identifient par une vie relationnelle qui tient compte de l'équilibre psycho-affectif et spirituel. De même les indicateurs

de satisfaction générale de vie et dans les sphères de vie procurent l'épanouissement et l'estime de soi dans le sacerdoce (Sovet, 2014).

1.5.1. Identification des facteurs de bien-être

Plusieurs aspects positifs susceptibles de favoriser le bien-être des prêtres malgré la contrariété ont été évalués.

Les 5 principaux facteurs cités sont :

1. La vie spirituelle (100%)
2. L'identité sacerdotale (100%)
3. L'abandon à la providence divine (100%)
4. La communion ecclésiale (79,1%)
5. Les soutiens relationnels (59,7%)

Ces résultats corroborent le rôle primordial accordé par les prêtres à leur relation à Dieu et aux ressources spirituelles pour maintenir leur bien-être face à l'adversité (Rossetti, 2004). Le soutien social apparaît également important.

Tableau IX. Facteurs de bien-être

Facteurs	**Effectif**	**Fréquence**
Vie spirituelle	67	100%
Identité sacerdotale	67	100%
Abandon à la providence	67	100%
Communion ecclésiale	53	79,1%
Soutiens relationnels	40	59,7%

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.5.2. Indicateurs de satisfaction dans le sacerdoce

Plusieurs indicateurs de satisfaction dans la vie sacerdotale ont été mesurés sur une échelle de Likert en 4 points. Les statistiques descriptives sont présentées dans le Tableau 10.

On observe un niveau élevé de satisfaction, avec une moyenne de 3,55/4 à l'item "Globalement content d'être prêtre". L'item "*Je me sens bien dans ma vie de prêtre*" obtient également une moyenne de 3,49/4.

A l'inverse, les regrets vis-à-vis du sacerdoce (1,96/4) et le tiraillement avec les aspirations personnelles (2,01/4) sont peu marqués.

Ces résultats traduisent un haut niveau de satisfaction dans la vie sacerdotale au sein de l'échantillon, malgré l'adversité (Rossetti, 2004).

Tableau X. Indicateurs de satisfaction dans la vie de prêtre

Items	Moyenne	Ecart-type
Globalement content	3,55/4	0,60
Je me sens bien	3,49/4	0,71
Regrets	1,96/4	1,09
Tiraillement	2,01/4	0,85

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

1.5.3. Indicateurs d'épanouissement psychosocial des prêtres

Différents indicateurs de l'épanouissement psychosocial des prêtres dans leur ministère ont été mesurés avec des échelles de Likert en 4 points. Les statistiques descriptives sont présentées dans le Tableau 11.

Les scores les plus élevés concernent le sens de la vie (3,48/4), le sentiment d'être respecté (3,40/4), le soutien social (3,36/4) et l'implication dans les activités (3,31/4).

Les indices les plus faibles sont la contribution au bien-être d'autrui (3,10/4), la compétence (2,98/4) et l'épanouissement dans les missions (2,95/4).

Globalement, on observe un bon niveau d'épanouissement psychosocial et professionnel au sein de l'échantillon.

Tableau XI. Indicateurs d'épanouissement psychosocial des prêtres

Items	Moyenne	Ecart-type
Ma vie a un sens	3,48/4	0,54
Je me sens respecté	3,40/4	0,63
Soutien social	3,36/4	0,73
Impliqué dans mes activités	3,31/4	0,56
Contribution au bien-être	3,10/4	0,42
Compétent	2,98/4	0,85
Epanouissement dans les missions	2,95/4	0,79

Source : données d'enquête de juin 2023 à novembre 2023

En conclusion, en dépit d'une exposition unanime à la contrariété professionnelle, les prêtres interrogés présentent globalement une satisfaction élevée dans leur sacerdoce et un bon niveau d'épanouissement psychosocial. Ils accordent une place primordiale à leurs ressources spirituelles pour maintenir leur bien-être (Rossetti, 2004). Néanmoins, ils perçoivent majoritairement des risques pour leur santé physique et mentale liés aux affects négatifs. Ces résultats soulignent l'importance d'un soutien émotionnel et social pour préserver l'équilibre des prêtres confrontés à l'adversité relationnelle

2. INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS DE LA RECHERCHE

Cette recherche visait à explorer les relations entre contrariété, émotions négatives et bien-être au sein d'un échantillon de 67 prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou. Les principaux résultats méritent d'être discutés au regard des connaissances scientifiques actuelles.

2.1. Interprétation des principaux résultats de la recherche

Il s'agit d'examiner les différents thèmes qui se dégagent de la catégorisation de ses résultats. A savoir : cerner l'expérience de la contrariété comme une réalité psychologique, ensuite, trouver dans la contrariété et l'expression des émotions négatives, la réalité de la colère et de la frustration, et enfin, reconnaitre comme nécessaire et indispensable, la mobilisation des stratégies de gestions des affectes négatifs pour le bien-être.

2.1.1. L'expérience de la contrariété, une réalité psychologique vécue par tous

La contrariété se manifeste chez le prêtre diocésain de l'Archidiocèse de Cotonou comme un conflit dans la collaboration pastorale. Avant de devenir un conflit qui s'est extériorisé, la contrariété est d'abord interne, une réalité mentale et psychologique qui dirige le comportement du prêtre diocésain. La contrariété laisse une sensation désagréable provenant d'une velléité refoulée (Freud, "Le moi et ça", 1923).

Chez le prêtre ou chez l'homme en général, elle représente les tensions produites par les besoins, la douleur, c'est un chaînon intermédiaire entre la perception interne et la perception externe qui se comporte comme une perception interne alors qu'elle a sa source dans le monde extérieur (Freud, 1923).

Tout d'abord, la totalité des enquêtés rapporte avoir vécu des expériences de contrariété dans leur ministère, ce qui souligne leur forte exposition à des risques psychosociaux, notamment des difficultés relationnelles. Ces expériences de contrariété qui donnent lieu aux difficultés relationnelles, sont confirmées par les résultats d'études antérieures montrant une vulnérabilité accrue des prêtres à l'épuisement professionnel et à des problèmes de collaboration avec leur hiérarchie ou leurs confrères (Rossetti & Rhoades, 2013; Knox, Virginia, & Smith, 2007).

Face à ces situations vécues comme contrariantes, les prêtres interrogés réagissent alternativement par l'expression directe ou indirecte de leur mécontentement, et par des stratégies d'évitement et de résignation. On retrouve ici des mécanismes de coping mis en évidence chez les prêtres confrontés à l'adversité, entre efforts de résolution active et repli sur soi (Knox, Virginia, & Smith, 2007).

2.1.2. La contrariété et l'expression des émotions négatives : colère et frustration

La contrariété, « *une attitude défaitiste et des sentiments comme la peur, la tristesse, la honte, la colère, la rancœur et leurs semblables, engendre des états physiologiques qui témoignent de la lutte pour l'équilibre interne, états qui correspondent aux réactions de stress.* » (Brillon, 2009). C'est un conflit mental, car déclenché par des stimuli internes. *En effet, ce conflit mental exprime les sentiments de douleur ou de plaisir, ou toute autre qualité se trouvant entre eux, forment le soubassement de notre esprit. Bien souvent, nous ne remarquons même pas cette réalité élémentaire parce que les images mentales des objets et des événements*

qui nous entourent, ainsi que les images associées aux mots et aux phrases qui les décrivent, absorbent une grande partie de notre attention surchargée. Mais ils sont bel et bien là, ces sentiments liés à une foule d'émotions et d'états connexes. Pour Antonio Damasio, ces sentiments *« sont la musique qui habite sans cesse notre esprit, le bourdonnement impossible à arrêter des mélodies universelles qui ne meurent que lorsque nous allons dormir, et ce bourdonnement se fait chant d'allégresse lorsque nous sommes envahis par la joie ou bien requiem funèbre quand la tristesse nous gagne »* (Damasio, 2003). Ainsi, un conflit important dans les sphères de vie entraîne une augmentation des affects négatifs ressentis (Sovet, 2014). Au nombre des affects négatifs, nous avons la colère et la frustration qui sont des exemples d'émotions négatives ou désagréables. La colère relève d'un manquement à se conformer aux normes de la part des proches, des amis ou d'autrui, et le sentiment d'être victime d'injustice. L'induction émotionnelle, telle que la colère et la frustration, s'origine dans la non satisfaction des intérêts, personnels, relationnels et sociaux (Cosnier, 2015). D'une manière unanime, les enquêtés perçoivent un lien entre leur vécu de contrariété et l'émergence d'émotions négatives, en particulier la colère et la frustration. Ce résultat valide le postulat théorique d'une influence des événements contrariants sur les affects désagréables (Power & Dalgleish, 2015), médiatisée par des processus d'évaluation cognitive comme le suggèrent les modèles transactionnels (Lazarus & Folkman, 1984).

2.1.3. La mobilisation des stratégies de gestions des affectes négatifs pour le bien-être

La contrariété et les émotions négatives « *induisent une sensation de déplaisir, de malaise, voire de souffrance et, si elles se prolongent et que le stress devient permanent, elles peuvent constituer un nid favorable à l'apparition des maladies* » (Brillon, 2009). La gestion des affects négatifs devient un atout indispensable pour la prévention des risques de l'apparition des maladies et la stimulation au bien-être chez le prêtre diocésain de Cotonou.

En effet, pour le bien-être du prêtre, la mobilisation des stratégies de gestion des émotions désagréables s'avère nécessaire. Car « *lorsque l'individu réussit à concilier avec succès les différents domaines de vie qui composent son quotidien, cela a un effet bénéfique sur la satisfaction générale et d'autres variables d'ordre affectif* » (Greenhaus, Collins, & Shaw, 2003). Pour réguler leurs émotions, les prêtres interrogés déclarent mobiliser principalement des stratégies centrées sur la prière et le soutien spirituel. On retrouve ici le rôle clé du coping religieux face à l'adversité mis en évidence dans d'autres travaux (Smith, Lumley, & Longo,

2002; Caporossi, Trouillet, & Brouillet, 2018). Le recours à des confrères ou supérieurs hiérarchiques apparaît également comme une modalité importante de gestion des affects.

Retenons que malgré la présence manifeste de la contrariété et des émotions négatives, les enquêtés présentent globalement un bon niveau de satisfaction et d'épanouissement psychosocial dans leur sacerdoce. Ce résultat paradoxal peut s'expliquer par le sens accordé à leur identité sacerdotale et spirituelle, puis à leur mission apostolique, qui transcenderait les difficultés rencontrées (Rossetti, 2004). D'autres études ont également souligné l'épanouissement lié à l'accomplissement spirituel chez les prêtres en dépit de conditions objectives difficiles (Rossetti, 2004). La satisfaction et l'épanouissement psychosocial retrouvés ainsi chez les prêtres, corroborent les études sur l'effet positif universel de la religion sur le bien-être subjectif (Sovet, 2014). « *Les personnes religieuses ont tendance à présenter un bien-être subjectif plus élevé que les personnes athées quelques soient la culture et les caractéristiques sociodémographiques* » (Diener & Biswas-Diener, 2008). Il se retrouve alors chez le prêtre diocésain, malgré le vécu de la contrariété, plusieurs "*ingrédients actifs*" potentiels. Ils constituent les mécanismes explicatifs de la relation positive qui existe entre la croyance religieuse et le bien-être subjectif. Il s'agit notamment **des croyances réconfortantes** qui permettent de trouver une explication à beaucoup d'événements négatifs, d'épreuves et d'incertitudes que le prêtre peut rencontrer au cours de sa vie. Toujours est-il que, chez le prêtre se trouve aussi, **le sentiment d'appartenir à une communauté sacerdotale**, de prier ensemble, d'être soutenu par ses membres c'est-à-dire par ses confrères et par Dieu. Et enfin pour la mission de transmission de la tradition et de la foi, **il se sent être toujours utile dans sa fonction** (Kesebir & Diener, 2009). De ce qui précède, il en ressort que l'ensemble de ces explications et théories nous ont permis de découvrir la pertinence et d'entrevoir les limites des résultats de la recherche.

2.2. La pertinence et les limites des résultats de la recherche

L'étude de la pertinence évalue la signification des résultats pour leur contribution en psychologie du bien-être et de la santé, et les limites exposent les insuffisances dans le processus de la recherche.

2.2.1. La pertinence des résultats de la recherche

Les résultats de notre recherche nous permettent de confirmer que les prêtres ont toujours une forte résilience devant les difficultés et les épreuves de la vie. Chaque situation

contrariante de la vie du prêtre trouve toujours une explication dans la vie spirituelle et religieuse. La plupart des prêtres arrivent à gérer les émotions négatives

A travers l'aide et le soutien de la vie spirituelle,

A travers l'estime très prononcée à l'identité sacerdotale,

A travers la confiance et l'abandon à la providence divine et aussi à la communion ecclésiale.

La recherche de l'apaisement psychologique et mental demeure pour l'ensemble des prêtres, la réaction idéale pour mieux gérer la contrariété et les émotions désagréables.

Il est à noter que, la prise en charge spirituelle demeure un enjeu indispensable pour le bien-être chez l'ensemble des prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou. Toutefois la meilleure gestion de la contrariété et des émotions désagréables chez le prêtre diocésain de Cotonou, réside dans la complémentarité équilibrée de la prise en charge tant spirituelle que psychologique. Cela demeure une difficulté à surmonter et un problème en voie de résolution.

2.2.2. Les limites des résultats de la recherche

Pour cette recherche, l'obtention des résultats comporte certaines limites qu'il convient de prendre en compte. L'échantillon de 67 prêtres reste restreint et spécifique à un diocèse, limitant la généralisation des résultats.

En effet, au cours du déroulement de la collecte des données, certains enquêtés par crainte de l'autorité, d'autres par manque de disponibilité ou par négligence, se sont soustraits pour ne pas répondre aux questionnaires. Cela est l'une des causes de la taille peu considérable de l'échantillon en rapport avec la population de 448 prêtres que compte le diocèse à ce jour.

Aussi le recueil par auto-questionnaire peut comporter des biais de désirabilité sociale.

De même, l'interview accordée aux 11 prêtres de l'échantillon non probabiliste par choix raisonné, repose sur la subjectivité de l'enquêteur ; c'est-à-dire, un jugement purement subjectif, et non sur l'objectivité des mesures de l'examen clinique et psychométrique adéquates. Il y a ainsi la possibilité de la présence des biais dans les données recueillies.

De plus, de par notre appartenance à la vie sacerdotale, le choix de l'observation directe non participante laisse un biais dans les résultats. La validité de notre travail de recherche a dû exclure la perception en propre issue de l'expérience personnelle faite avec l'ensemble des prêtres de l'Archidiocèse de Cotonou. Ainsi se trouve occultée notre vision et perception des choses que les observés ne verront pas.

En définitive l'adoption de l'observation participante et la participation observante doit être la priorité dans le cas de notre étude. Mais sa validité exige une durée et une certaine période probablement longue, c'est-à-dire une recherche de nature longitudinale. Ce qui n'est pas le cas. L'option faite est une étude transversale. Toutefois, la nature transversale de l'étude ne permet pas d'établir des relations de causalité entre les différentes variables.

2.3. Les perspectives de la recherche

Les perspectives à notre recherche font l'objet des projections sur les possibilités nouvelles d'approches. Elles analysent les apports réfléchis et mûris de connaissances solides et nouvelles à notre objet de recherche. Elles vérifient et soulignent l'actualisation et la généralisation des conclusions plausibles pour déduire la validité de notre étude.

2.3.1. Projections sur l'étude

Pour approfondir ces résultats, plusieurs perspectives de recherche sont envisageables :

Réaliser une étude longitudinale pour analyser l'évolution des liens contrariété/émotions/bien-être.

Conduire, tout en étant un sujet participant, les études qualitatives (entretiens, observations) pour mieux comprendre en toute objectivité, le vécu subjectif des individus.

Utiliser des mesures d'examen clinique et psychométriques objectives de santé physique et psychique pour compléter les perceptions.

Elargir l'échantillon à l'ensemble des diocèses du pays pour gagner en représentativité

Prendre au sérieux l'évidence des émotions négatives liées à la contrariété et de leurs risques de nuisances dans la vie des prêtres diocésains de Cotonou.

Comprendre le phénomène de la contrariété chez les prêtres, pas comme un cas isolé de la société, mais comme une réalité connexe à chaque individu et à chaque milieu professionnel.

Créer des structures adaptées à l'étude de la réalité de la contrariété en lien avec les émotions négatives, et leurs nocivités sur la vie et le bien-être de l'individu.

Prévenir par les stratégies adéquates de régulations psycho-socio-affectives, les effets de nuisances au bien-être des prêtres diocésains de Cotonou.

Du reste, créer des structures qui facilitent et rendent indispensable l'accompagnement psychosocial et la prise en charge des individus en situation de vulnérabilité liée à la contrariété

Toutefois, face aux risques de la contrariété et des émotions négatives, les enjeux de préventions pour le bien-être requièrent un travail en amont et en aval. De même, ces enjeux nécessitent les prises en charge tant spirituelle que psychologique du prêtre diocésain de l'Archidiocèse de Cotonou. Aussi doit-il exister une collaboration sincère et réciproque qui valorise la mission et la dignité du prêtre pour son équilibre psycho-socio-affectif et son bien-être. En définitive, la vie intérieure du prêtre mérite une attention et une considération dans le traitement qui procure la satisfaction générale et l'épanouissement total sur tous les plans de la vie (Sovet, 2014).

2.3.2. La validité de l'étude : les influences néfastes de la contrariété et des émotions négatives sur le bien-être

La reconnaissance de l'être humain comme étant psychosomatique par essence, revient à considérer et à penser que la plupart des maladies physiques présentent un versant psychique souvent ignoré. « *L'impossibilité de penser autour d'une expérience émotionnelle difficile contribue, par conséquent, à fragiliser le corps qui est alors plus à risque de contracter des maladies physiques* » (Brillon, 2009). Cette réalité s'inscrit bien dans notre recherche sur la contrariété et les émotions avec les enjeux pour le bien-être du prêtre diocésain de Cotonou.

- Les effets de nuisances de la contrariété et des émotions négatives.

En fait, il est important de reconnaître chez le prêtre, un comportement, axé sur la performance et l'efficacité, qui n'accepte pas les faiblesses liées aux émotions nuisibles. La tendance à dénigrer les émotions dites négatives pousse certains à souhaiter ne ressentir que des sentiments dits "positifs", d'autres cherchent alors à tout prix à s'en défaire, à les étouffer ou à les réprimer. De façon fréquente, le prêtre, dans sa mission ou dans l'exercice de son ministère est soumis au "travail émotionnel". Il fait soit le "jeu superficiel", c'est-à-dire, il feint les émotions qui ne sont pas réellement ressenties ou soit le "jeu en profondeur", c'est-à-dire, il cherche à ressentir l'émotion exprimée. Dans ces cas, la contrariété ressentie, loin d'exprimer un conflit, plonge le prêtre, soit dans une dissonance émotionnelle ou dans une dépersonnalisation. La dissonance émotionnelle provient d'un malaise en raison du fait qu'il est partagé entre deux ou plusieurs sentiments contradictoires. Et la dépersonnalisation provient de l'aliénation émotionnelle une sorte de fusion identitaire, où il éprouve la difficulté de s'identifier à son travail sans voir son identité fusionner avec son travail. Pour le prêtre, les conséquences peuvent être néfastes pour sa santé mentale (Soares, 2003). Elles peuvent être responsables du stress, puis à la longue engendrer l'épuisement professionnel (Machado 1, T., & Desrumaux, P., 2015). Ainsi, devant cette difficulté qui maintient le prêtre dans une baisse

temporaire de son élan vital consécutive à une perte, la colère comme une réaction émotionnelle normale, est déclenchée par frustration ou par certaine dose d'anxiété ressentie (Brillon, 2009). La colère, la frustration et l'anxiété expriment ici, un état de mal-être dont la source est la contrariété. Pour le prêtre et son bien-être, c'est le lieu de mettre en place des stratégies de régulation émotionnelle afin de limiter l'impact des émotions négatives sur le bien-être.

- Les stratégies de régulation émotionnelle

Les résultats de notre étude nous ont montrés que la présence de la contrariété et des émotions négatives demeure une réalité évidente dans la vie du prêtre. Aussi, non moins évidentes sont les stratégies du prêtre pour réguler les émotions négatives qui l'affectent et limiter leurs impacts sur le bien-être.

En effet, la plupart des prêtres diocésains ont plusieurs "ingrédients actifs potentiels en eux. Ils possèdent, *les croyances réconfortantes, permettant de retrouver une explication à beaucoup d'événements négatifs, d'épreuves et d'incertitudes rencontrés au cours de la vie* (Diener & Biswas-Diener, 2008). Les croyances réconfortantes proviennent même de la grandeur de la foi du prêtre qui lui procure confiance et fidélité qui sont des valeurs spirituelles et psychologiques indispensables garantissant le bien-être de ce dernier. De même, ce sont ces valeurs psychologiques et spirituelles qui permettent au prêtre de surmonter et d'annihiler toute forme de contrariété et d'émotion nuisible. C'est une évidence qui se note chez les prêtres diocésains de Cotonou. Ces valeurs, la confiance et la fidélité, communient avec une autre valeur aussi primordiale dans le for interne de la vie du prêtre. Il s'agit de l'obéissance dans la vie des prêtres.

Dans la vie des prêtres, l'obéissance une valeur spirituelle et psychosociale qui permet au prêtre de mieux vivre les relations ecclésiales, et d'avoir une bonne collaboration avec l'ensemble de la communauté, de la corporation des prêtres et de la hiérarchie de l'Église à divers niveaux de la mission. Par obéissance, le prêtre diocésain se soumet totalement à la volonté et à l'autorité de Dieu et à son Église. Il se soumet ainsi à la hiérarchie de l'Église, en remettant librement toute sa volonté à l'autorité de l'évêque pour qu'il en dispose dans la confiance et la fidélité. C'est en comptant sur l'obéissance et la fidélité du prêtre diocésain que l'évêque, en toute confiance et au nom de l'Église, lui confère une mission qui soit de son goût ou pas. En effet c'est l'obéissance du prêtre diocésain qui lui permet l'épanouissement psychosocial, évocateur d'un état de bien-être (Amoussou, 2014). Elle inhibe ainsi toutes les réactions et conséquences qui peuvent provenir de la contrariété et des émotions négatives pour garantir le bien-être.

Par ailleurs, la fraternité se remarque dans la vie du prêtre diocésain comme une valeur spirituelle et psychosociale. Elle communie aussi avec la confiance, la fidélité et l'obéissance pour promouvoir le bien-être du prêtre diocésain. Selon Christophe André : « *la fraternité, c'est ce sentiment émouvant de proximité avec les autres humains. C'est le moment où la conscience de nos ressemblances submerge la conscience de nos différences, les fait apparaître minimes, dérisoires, inutiles, absurdes.* » (Christophe, 2018). La fraternité et sa conséquence naturelle, la solidarité, sont pour le prêtre diocésain, à la base des stratégies de régulation émotionnelle. Elles limitent ainsi les impacts des émotions négatives provenant de la contrariété inhibitrice du bien-être. La fraternité sacerdotale demeure le soutien pour le bien-être du prêtre diocésain. Grâce à la fraternité et à la solidarité qui en découle, le prêtre a le sentiment d'appartenir à une communauté, de prier ensemble, d'être soutenu par ses membres et par Dieu, et de transmettre autour de lui comme aux générations suivantes des traditions. Toutes ces choses, contribuent à la fois au bien-être satisfaction et au sens de la vie (Kesebir & Diener, 2009). Cela demeure encore une stratégie de régulation des émotions négatives. Stratégie qui annihile aussi la contrariété. Notons enfin que la confiance, la fidélité, l'obéissance, la fraternité et la solidarité, qui sont les valeurs spirituelles et psychosociales, renforçant les symboles religieux qui harmonisent les pulsions opposées (Jung, 1995), représentent les archétypes religieux (Jung, 1993) pour les prêtres diocésains. Ces archétypes qui ont été transmis aux prêtres depuis la formation au séminaire, une formation qui intègre toutes les dimensions humaines (Jean-Paul II, 1992). Tout ce qui précède développe des stratégies qui renforcent les potentiels individuel et social du prêtre diocésain. Elles requièrent les soutiens relationnels communautaire, ecclésial et socio-familial qui fournissent ainsi satisfaction et épanouissement socio-professionnels dans la mission chez le prêtre diocésain. L'autre stratégie du prêtre diocésain se trouve dans les nombreuses possibilités de la vie spirituelle qui s'offrent à lui pour réguler les difficultés psycho-affectives. Elle trouve son point culminant dans les accompagnements spirituels presque obligatoires pour les prêtres diocésains.

- La réalité de l'accompagnement psychologique

L'accompagnement psychologique de la plupart des prêtres diocésains de Cotonou piétine encore. D'après Jean-François Noël, la relation entre l'Église et la psychanalyse fut une histoire très conflictuelle. En effet, le problème pour l'Église, tout comme pour le prêtre, est de savoir si l'on peut faire confiance à une thérapie, et dans ce cas quelle thérapie pourrait-on envisager, qui respecterait la dimension spirituelle, et qui ne sera pas une menace pour la foi (Noël, 2003). Pour certains prêtres, la question de la souffrance humaine trouve une réponse

dans la foi. Ils recourent à la prière, aux exercices spirituels et, au pire des cas, à l'accompagnement spirituel ou à la direction spirituelle. Ils négligent le volet psychologique de leur vie en s'attachant au volet spirituel pour réguler les souffrances ou les malaises liés à la contrariété et aux émotions. Il est inévitable pour le prêtre diocésain, le chemin thérapeutique que propose l'accompagnement psychologique. La complémentarité réciproque de l'accompagnement psychologique et de l'accompagnement spirituel, demeure un enjeu ou une stratégie efficace de régulation des émotions et de leurs effets néfastes, pour maintenir le prêtre diocésain de l'Archidiocèse de Cotonou dans un état de bien-être permanent.

Il faut reconnaître ainsi, sur le plan pratique, que cette recherche souligne et valide l'importance de développer mutuellement la prise en charge psychosociale et la prise en charge spirituelle pour les prêtres confrontés à des affects négatifs intenses ou durables, afin de préserver leur équilibre et leur bien-être.

En conclusion, cette étude éclaire les relations complexes entre l'expérience de contrariété, les émotions générées et leur impact sur le bien-être, dans le contexte spécifique du ministère sacerdotal. Au-delà de ce terrain d'application, elle permet de mieux comprendre comment des événements sociaux difficiles peuvent affecter la vie émotionnelle et la santé des individus. Elle ouvre également des perspectives de prise en charge psychosociale face à l'adversité professionnelle.

CONCLUSION

Cette recherche, portant spécifiquement sur les relations entre contrariété, émotions négatives et bien-être chez les prêtres diocésains, aura été l'occasion d'éclairer des enjeux psychosociaux et spirituels fondamentaux chez les professionnels du religieux. Par-delà le contexte particulier investigué, l'étude du vécu intime des ecclésiastiques en situation de tension interpersonnelle ou face à l'adversité questionne plus largement le rapport entre engagement spirituel, affectivité et socialisation. En effet, ce travail met au jour toute la complexité des articulations possibles entre idéaux transcendants, quête existentielle profonde d'une part, et conflits issus des relations interindividuelles d'autre part.

Si cette recherche met en lumière le rôle protecteur que peuvent jouer des ressources spirituelles intériorisées et un sentiment du sacré, elle révèle dans le même temps la souffrance inhérente à toute confrontation avec la dimension prosaïque des rapports humains. Lorsque déceptions relationnelles et conflits de valeurs s'accumulent, ils finissent par porter atteinte à l'équilibre psychologique et émotionnel, peu importe la force des croyances. Dès lors, au-delà de la population des prêtres diocésains, c'est bien tous les hommes et les femmes qu'interpelle cette étude. Derrière chaque professionnel du religieux - moine, rabbin, imam ou pasteur - sommeille ainsi une sensibilité et une vulnérabilité dont il importe de prendre la mesure, indépendamment du caractère sacré de sa mission.

Plus largement, en invitant à investiguer la réalité psychique des personnes qui ont voué leur existence à la spiritualité, ce travail rappelle par rebond la complexité de tout être humain. Sous la surface des fonctions et des statuts, affirmés avec force, exigences et idéaux élevés, se nichent des fragilités émotionnelles bien compréhensibles. Dès lors, considérer les professionnels du religieux dans leur intériorité subjective et leurs besoins psychoaffectifs apparaît comme un préalable à leur plein épanouissement. C'est à ce prix que leur quête spirituelle irriguera sereinement leur rapport à autrui et leur ministère dévoué au sacré.

Par ailleurs, les perspectives ouvertes par cette recherche sont multiples. Sur le plan scientifique, l'approfondissement des résultats dans des travaux qualitatifs permettrait sans nul doute de mieux comprendre les ressorts de la souffrance mais aussi des joies au cœur du sacerdoce.

En outre, de façon pratique, la conception de dispositifs concrets d'accompagnement psychosocial des religieux en détresse répond à un besoin croissant. À l'heure où les repères collectifs s'estompent, offrir à celles et ceux qui se consacrent à éclairer le sens de l'existence, les conditions d'un rapport apaisé à leur propre intériorité relève du devoir de solidarité.

Enfin, plus qu'un point final, c'est un point de départ que cette étude aura modestement permis de mettre en place. Un point de départ certes, pour de futures recherches soucieuses d'approfondir la compréhension du bien-être psychologique et relationnel chez les professionnels du divin. Mais peut-être aussi un nouveau chapitre dans l'attention et l'empathie portées à ces personnes qui ont tant à nous apprendre de notre nature fondamentalement sociale et spirituelle.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Amoussou, F. S. (2014). *Obéissance et bien-être: enjeux de l'accompagnement pour l'épanouissement psychosocial des futurs prêtres.* Université Catholique d'Afrique de l'Ouest (UCAO), Psychologie. Cotonou : Unité Universitaire de Cotonou (UUC).

Apostolodis, T. (2006). Représentations sociales et triangulation: Une application en psychologie sociale de la santé. *Psychologia: Teoria e pesquisa, 22*, 211-226. Récupéré sur https://doi.org/10.1590/S0102-37722006000200011

Bazart, C., Lefebvre, M., & Rosaz, J. (2022). Promouvoir des comportements socialement souhaitables par la persuasion et l'engagement: preuves expérimentales. *Journal d'économie comportementale et expérimentale, 101*, 101931. Récupéré sur https://doi.org/10.1016/j.socec.2022.101931

Bélanger, C. (2020). *L'impact des émotions sur le raisonnement probabiliste chez les militaires ayant vécu des expériences de déploiement opérationnel.* Université de Québec, Doctoral dissertation en psychologie, Trois-Rivière.

Bouëssé, H. (1954). Episcopat et sacerdoce. I. L'opinion moderne. *Revue des sciences religieuses, 28*(3), 240-257.

Brenner, C. (1974). Depression anxiety and affect theory. *The International Journal of Psycho-Analysis, 55*, 25.

Brillon, M. (2009). *Les émotions au coeur de la santé: Mieux connaître nos émotions pour s'en faire des alliées.* Montréal-Québec: Les éditions de l'Homme.

Bucy, E. P., & Newhagen, J. E. (2004). Accès aux médias: Dimensions sociales et psychologiques de l'utilisation des nouvelles technologies. Dans E. P. Bucy, & J. E. Newhagen, *Presse de psychologie.* Londre: Lawrence Erlbaum Associates.

Cannon, W. B. (1987). The James-Lange theory of emotion: a critical examination and an alternative theory. *THe American journal of Psychology, 100*(3/4), 567-586.

Caporossi, J., Trouillet, R., & Brouillet, D. (2018). Validation de la version française d'une échelle abrégée de coping religieux: Brief-RCOPE. *Psychologie française, 63*(2), 201-215. Récupéré sur https://doi.org/10.1016/j.psfr.2011.12.001

Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). The association of Anger and hostility with future coronary heart disease: A meta-analytic review of prospective evidence. *Journal of the American College Cardiology, 53*(11), 336-346.

Christophe, A. (2018). *La vie intérieure racontée par un spécialiste de l'âme humain: un voyage dans le monde des émotions et des sensations.* Paris: L'Iconoclaste/France Culture.

Compton, A. (1972). A study of the psychoanalytic theory of anxiety. II. Developments in the theory of anxiety since 1926. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 20*(2), 341-394.

Cosnier, J. (2015). Psychologie des émotions et des sentiments. (3ème). Récupéré sur https://icar.univ.lyion2.fr/membres/jcosnier/

Creswell, J. W. (2014). *A consise introduction to mixed methods research.* Los Angeles: SAGE Publications.

Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre la psychologie du bonheur.* Paris: Robert Laffont.

Damasio, A. R. (2003). *Spinoza avait raison: Le cerveau de la tristesse, de la joie et des émotions.* (J.-L. Fidel, Trad.) Paris: Odile Jacob.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self determination theory: A macrotheory of human motvation, developmment, and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182.

Devereux, G. (1970). *Essai d'ethnopsychiatrie générale.* Paris: Gallimard.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research, 31*(2), 103-157.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. (E. Diener, Éd.) *The science of well-being: The collected works of Edward DIENER*, pp. 11-58.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth.* Oxford: Blackwell Publishing.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin, 125*(2), 276.

Doré, I., & Caron, J. (2017). Santé mentale: concept, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec, 42*(1), 125-145.

Festinger, L. (1957). *Une théorie de la dissonance cognitive.* Row-Peterson: Evanston-Illinois.

Freud, S. (1923). *"Le moi et ça".* (S. Jankélévitch, Trad.) Paris: Payot.

Freud, S. (1923). *Introduction à la psychanalyse.* Paris: Payot.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions.* Cambridge: University Press.

Ganzevoort, R. R., de Haardt, M., & Scherer-Rath, M. (2014). *Les histoires religieuses selon lesquelles nous vivons: Approches narratives en théologie et en études religieuses* (Vol. 19). (R. R. Ganzevoort, M. de Haardt, & M. Scherer, Éds.) Leiden-Boston: Brill.

Garyn-Tal, S., & Shahrabani, S. (2020). Relations entre type de service militaire, émotions accidentelles et perceptions du rysque. *Esprit et société, 19,* 61-76. Récupéré sur https://doi.org/10.1007/s11299-020-00224-6

Gaudemet, J. (1983). Réflexions sur le Livre I "De normis generalibus" du Code de Droit canonique de 1983. *Revue de droit canonique, 33,* 81-117.

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-familly balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior, 63*, 510-531.

Halim, L. A., Ameline, A., & Roussiau, N. (2020). Adaptation et validation francophone d'une échelle de la spiritualité au travail. *Psychologie du Travail et des Organisations, 26*(2), 129-145. Récupéré sur https://doi.org/10.1016/j.pto.2019.11.001

Harrison, P., & Valavanis, A. (2016). *Quantum wells, wires and dots: Theoretical and computational physics of semiconductornanostructures* (éd. 4ème). United Kingdom: Wiley & Sons.

Heitmeyer, W., & Hagan, J. (2003). Violence: The difficulties of a systematic international review. Dans W. Heitmeyer, & J. Hagan, *International Hanndbook of violence research* (pp. 3-11). Boston and London: Kluwer Academic Publishers.

Jeanclaude, C. (2008). *Freud et la question de l'angoisse: L'angoisse comme affect fondamental.* Bruxelle: De Boeck Université.

Jeanclaude, C. (2016). *Freud et la question de l'angoisse: L'angoisse comme facteur d'évolution* (éd. 4ème). Bruxelle: De Boeck Supérieur.

Jean-Paul II. (1992). *Pastores Dabo Vobis, Exhortation apostolique post-synodale sur la formation des prêtres dans les circonstances actuelles.* Vatican: Librairie vatcane.

Jung, C. G. (1993). *Psychologie de l'inconscient.* Paris: Livre de Poche.

Jung, C. G. (1995). *Les racines de la conscience.* Paris: Le Livre de Poche.

Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: Empirical answer to philosophical questions. (E. Diener, Éd.) *The science of well-being*, pp. 59-76.

Knox, S., Virginia, S. G., & Lombardo, J. P. (2002). Depression and anxiety in Roman Catholic secular clergy. *Pastoral Psychology, 50*(5), 345-358.

Knox, S., Virginia, S. G., & Smith, J. (2007). Etude pilote de psychopathologie parmi le clergé laïc catholique romain. *Psychologie pastorale, 55*, 297-306.

Knox, S., Virginia, S. G., Thull, J., & Lombardo, J. P. (2005). Depression and contributors to vocational satisfaction in Roman Catholic secular clergy. *Pastoral Psychology, 54*, 139-155.

Laramée, A., & Vallée, B. (1991). *La recherche en communication: éléments de méthodologie.* Québec: Presses de l'Université du Québec.

Lazarus, R. S. (1991). Cognition et motivation dans l'émotion. *psychologue américain, 46*(4), 352. Récupéré sur https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352

Lazarus, R. S. (1991). Progrès sur une théorie cognitive-motivationnelle-relationnelle de l'émotion. *Psychologue américain, 46*(8), 819. Récupéré sur https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Publishing Company.

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of counseling psychology, 51*(4), 482-509. Récupéré sur https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482

Machado 1, T., & Desrumaux, P. (2015, 04). Le rôle de la dissonance émotionnelle sur l'épuisement professionnel des conseillers en insertion. *Les CahiersInternationaux de Psychologie Sociale*(108), pp. 629-651. doi:10.3917/cips.108.0629

Nault, D. (2010). Le défi des émotions pour le leadership du prêtre. *Nova & Vetera, 85*(3), 11-27.

Noël, J.-F. (2003, 03). Thérapie psychanalytique et accompagnement spirituel: Collabortion efficace ou empoisonnement mutuel? *Imaginaire et Inconcient*(11), pp. 17-30. doi:10.3917/imin.011.0017

Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Croos cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(8), 980-990.

O'Kane, C. (2008). Le développement de techniques participatives: Faciliter l'opinion des enfants sur les décisions qui les concernent. *Recherche avec les enfants*, 141-171.

Pagès, M. (1986). *Trace ou sens, le système émotionnel.* Paris: Hommes et groupes.

Pelletier, D. (2012). Les évêques de France et de la République se l'intime (1968-2005). *En temps & lieux, 36*, 179-189.

Power, M., & Dalgleish, T. (2015). *Cognition et émotion: De l'ordre au désordre* (éd. 3ème). London & New York: Psychologie Press.

Quéré, F. (1978). Tout le monde obéit. *Christus, 25*(99), pp. 260-266.

Raymond Tempier, M. D. (2015). Santé mentale, santé spirituelle: dialogue entre un psychiatre et un théologien. *Canadian Journal of Psychiatry, 60*(1), 36.

Rossetti, S. J. (2004). De la colère à la gratitude. devenir un peuple eucharistique. *Origines: Service documentaire du CNS, 33*, 757-762.

Rossetti, S. J. (2004). Le moral des prêtres après la crise. *Amérique, 191*(6), 8-10.

Rossetti, S. J., & Rhoades, C. J. (2013). Burnout dans le clergé catholique: Un modèle prédictif utilisant des variables psychologiques et spirituelles. *psychologie de la religion et de la spiritualité, 5*(4), 335. Récupéré sur https://doi.org/10.1037/a00336369

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of psychology*(52), pp. 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.

Scherer, K. R. (2005). Unconscious processes in emotion: The bulk of the iceberg. (L. F. Barrett, P. M. Niedenthal, & Winkielman, Éds.) *Emotion et conscience*, pp. 312-334. Récupéré sur https://psynet.apa.org/record/2005-08637-013

Schimmack, U. (2008). La structure du bien-être subjectif. (M. Eid, & R. J. Larsen, Éds.) *La science du bien-être subjectif, 54*(1), 97-123.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. Récupéré sur https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Smith, J. A., Lumley, M. A., & Longo, D. J. (2002). contrasting emotional approach coping with coping for chronic myofascial pain. *Annals of Behavioral Medecine, 24*(4), 326-335.

Soares, A. (2003, 03). Les émotions dans le travail. *Travailler, 1*(9), pp. 09-18. doi:10.3917/trav.009.0009

Sovet, L. (2014). *Bien-être subjectif et indécision vocationnelle: Une comparaison interculturelle.* Paris: Conservatoire National des Arts et Métiers - CNAM.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). La base changeante des jugements de satisfaction dans la vie selon les cultures: émotions contre normes. *Journal de personnalité et de psychologie sociale, 74*(2), 482. Récupéré sur https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482

Tognon-Tchégnonsi, F., Adoukonou, T., Djidonou, A., Iréti, E. A., & Gandaho, P. (2020). Prévalence des troubles mentaux dans une communauté rurale à Parakou au Nord du Bénin. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 908-912.

Toure, A. J.-R. (2015, 03 21). Eglise-Famille de Dieu et protection social des prêtres en Côte d'Ivoire: contribution à l'ecclésiologie africaine et perspective pastorale. *Doctoral dissertation*. Strasbourg: Ecole Doctorale de Théologie et Sciences religieuses, Univesité de Strasbourg. Récupéré sur https//theses.hal.science/tel-01885504/

Virginia, S. G. (1998). Burnout et dépression parmi le clergé catholique laïc, religieux et monastique. *Psychologie pastorale, 47*(1), 49-67.

ANNEXES

ANNEXE 1 : GRILLE D'OBSERVATION

Données de la Grille d'Observation	**Évaluation (1=pas du tout à 5=très marquée)**
Expression du visage	
Agitation motrice	
Irritabilité dans le ton de la voix	
Propos exprimant l'insatisfaction, la frustration	
Plaintes somatiques exprimées	
Conséquences sur l'interaction	
Relation tendue avec l'interlocuteur	
Difficulté à poursuivre la discussion sereinement	
Interlocuteur mal à l'aise, gêné	
Stratégies d'ajustement	
Tentative de maîtriser ses réactions	
Recherche de soutien ou d'aide	
Changement de sujet ou d'activité	
Expression adaptée de ses ressentis	

Vous pouvez remplir ce tableau en attribuant une note de 1 à 5 pour chaque indicateur en fonction de l'observation de la situation de contrariété.

ANNEXE 2 : GUIDE D'ENTRETIEN

Thème : La contrariété et les émotions chez les prêtres diocésains de Cotonou

Objectif : Recueillir le témoignage et le vécu des prêtres concernant leur expérience de la contrariété, des émotions, et de leur bien-être.

Consigne de départ :

Révérend Père,

Je vous remercie d'avoir accepté cet entretien. Dans le cadre de notre recherche, je m'intéresse à la façon dont les prêtres perçoivent et vivent les difficultés, tensions, ou contrariétés dans leur ministère pastoral. Je souhaite comprendre comment vous gérez ces situations, les émotions qu'elles suscitent, et les ressources que vous mobilisez pour préserver votre bien-être. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, je suis juste là pour écouter votre expérience. Tout ce que vous direz restera anonyme et confidentiel. Avez-vous des questions avant que nous commencions ?

Thèmes à explorer:

1. Pouvez-vous me décrire une situation récente où vous avez ressenti de la contrariété ou des tensions dans votre ministère ?

- Qu'est-ce qui a généré ce sentiment ?
- Comment l'avez-vous vécu sur le plan émotionnel ?

2. De façon générale, quels sont les principaux motifs de contrariété ou de tensions dans votre vie de prêtre ?

- Quels sentiments cela suscite-t-il chez vous ?

3. Comment gérez-vous ces situations de contrariété et les émotions qu'elles génèrent ?

- Quelles sont vos stratégies pour vous adapter ?

4. Dans quelle mesure ces difficultés affectent-elles votre bien-être et votre épanouissement personnel ?

- Quel est leur impact sur votre capacité à mener votre mission ?

5. Quelles sont les ressources principales qui vous aident à préserver votre bien-être ?

- Soutiens sociaux, spirituels, psychologiques

6. Qu'est-ce qui pourrait être mis en place pour mieux accompagner les prêtres confrontés à des difficultés émotionnelles ?

- Formation, structures d'aide, conseils pour les séminaristes ?

Conclusion :

Je vous remercie d'avoir partagé votre expérience.

Souhaitez-vous aborder un point que nous n'avons pas évoqué ?

Avez-vous des questions ?

ANNEXE 3 : QUESTIONNAIRE D'ENQUÊTE

Questionnaire individuel

Ce questionnaire est réalisé dans le cadre de la rédaction d'un mémoire de fin de Licence. Il vise l'étude de **l'action et de la rétroaction de la contrariété et des émotions sur l'état de bien-être**. Il est destiné, de façon individuelle, aux prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou. Rassurez-vous, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Toutes les réponses sont évidentes.

Votre contribution est précieuse et sera d'une grande utilité. Aussi, nous vous assurons de l'anonymat et de la confidentialité des informations recueillies qui ne serviront que dans le cadre du présent travail de recherche scientifique.

****

Identification de la personne

Age : _____

Profession/Fonction : _____

Ancienneté dans le sacerdoce : _____

Niveau d'études : _____

Charge pastorale actuelle : _____

Lieu d'exercice pastoral actuel : _____

Charge(s) pastorale(s) précédente(s) : _____

Questionnaire

1- Que savez-vous de la contrariété en général ?

_____

_____

2- Quelles peuvent être les causes de la contrariété ?

_____

_____

3- A observer la corporation des prêtres diocésains de l'Archidiocèse de Cotonou, quels peuvent-être, en leur sein, les éléments qui sont des causes de contrariété ?

_____

_____.

4- Quels sont, selon vous, les comportements d'un prêtre en situation de contrariété ?

_____

_____

5- Avez-vous fait une expérience personnelle de contrariété dans votre vie de prêtre ?
OUI [__] NON [__] RAS [__]

6- Quelle est votre expérience de la contrariété en tant que prêtre ?

_____

_____

7- Quelles sont les différentes causes de cette contrariété expérimentée ?

_____

_____

8- Quelles sont les personnes qui seraient à la base de cette contrariété ?
Cochez la/les réponse(s) correspondantes :
Vous-même [__] Supérieurs hiérarchiques [__] Confrères [__]
Fidèles laïcs [__] Autres *(à préciser)* _____

9- Suite à cette expérience de contrariété, quels ont été vos réactions et comportements vis-à-vis de ces personnes

_____

10- Cette expérience a-t-elle affecté négativement votre vie intérieure ?
OUI [__] NON [__] RAS [__]

- Quel était votre état d'âme ?

_____

11- Le prêtre n'accomplit pas une mission qu'il a délibérément choisie, il la reçoit.

- Peut-il arriver qu'un prêtre ne soit pas en accord avec la manière de se voir confier une mission ?

OUI [__] NON [__] RAS [__]

- Quelle expérience en avez-vous fait ?

_____

_____

12- Avez-vous toujours été d'accord en tout point de vue avec les différentes missions qui vous ont été confiées dans votre parcours de prêtre ?

OUI [__] NON [__] RAS [__]

- Si oui pourquoi ?

_____

- Si non pourquoi ?

_____

13- Eu égard à tout ce qui précède, il peut arriver que le prêtre se plaigne de certaines difficultés liées à sa santé, ou que celles-ci soient observables ? Parmi les plaintes suivantes, lesquelles sont à votre connaissance ? Cochez les réponses correspondantes :

Courbature [__] Epuisement [__] Lassitude [__] Somnolence [__]

Irritabilité [__] Insomnie [__] Isolement [__] Céphalées [__]

Oubli fréquent [__] Tristesse [__] Anxiété [__] Fébrilité [__]

Perte d'appétit [__] Constipation [__] Perte de la force musculaire [__]

Perte de la motivation [__] Baisse de vigilance [__] Trouble de la mémoire [__]

Mécontentement général [__] Ressassement des pensées [__]

Autres _____.

14- Etes-vous conscient que la contrariété peut aussi générer des émotions négatives chez le prêtre ?

OUI [__] NON [__] RAS [__]

15- A titre d'exemples, parmi les émotions indiquées ci-dessous, cochez celles qui sont liées à la contrariété dans la vie du prêtre ?

Joie [__] Colère [__] Amour [__] Dégoût [__] Gêne [__] Peur [__]

Tristesse [__] Mécontentement [__] Ennui [__] Déplaisir [__]

Plaisir [__] Contentement [__] Honte [__] Frustration [_]

Autres _____

16- Acceptez-vous toutes les fois les contextes ou réalités de votre mission avec enthousiasme et joie ?

OUI [__] NON [__] RAS [__]

- Si oui pourquoi ?

_____

- Si non pourquoi ?

_____

17- Quels sont les contextes ou réalités de mission qui ont été pour vous sources de frustrations, de colère ou de tristesse ?

_____

_____

18- Dans votre vie de prêtre, il vous est arrivé de prendre et d'exécuter une décision qui vous semble légale, légitime et justifiée pour votre mission. Cependant votre supérieur hiérarchique va à l'encontre de votre décision et vous impose sa vision. Quel est votre état d'âme lors de l'exécution de cette mission ?

Choisissez votre réponse en inscrivant dans l'espace indiqué l'un des chiffres de 1 à 6 qui représente l'une ou l'autre échelle :

Pas du tout (1) Très peu (2) Un peu (3) Modérément (4) Beaucoup (5)

Très fortement (6)

A_/ Intéressé [___] B_/ frustré [___] C_/ angoissé/ stressé [___] D_/vigilant [___]

E_/ Excité/stimulé [___] F_/ Irritable [___] G_/ Honteux [___] H _/ Agité [___] I_/ Inspiré/Emballé [___]J_/ Enthousiaste/Passionné [___] K_/ Affolé/Terrorisé [___]

L_/ Coupable [___] M_/ Déterminé [___] N_/ Solide/Fort [___] O_/ Hostile [___]

P_/ Attentif [___] Q_/ Bouleversé/Troublé [___] R _/ Actif [___]

S _/ Fier [___] T_/ Nerveux [___] U_/ Effrayé [___]

19- Comment gérez-vous les émotions négatives dans votre vie personnelle en lien avec votre mission de prêtre ? Cochez le verbe correspondant à la réponse :

Ruminer [__] Refouler [__] Exprimer [__]

Se faire aider [__] Sublimer [__] Autres _____

20- Lorsque certaines émotions négatives dues aux contrariétés perdurent dans la vie du prêtre, peuvent-elles avoir des impacts sur sa santé ?

OUI [__] NON [__] RAS [__]

21- Dans les maladies ou troubles énumérés ci-dessous, cochez celles que l'on rencontre fréquemment chez les prêtres ayant subi des chocs émotionnels ou des contrariétés sur le long terme ?

Dépression [__] Infarctus [__] Hypertension artérielle [__]

Gastrite [__] Ballonnement [__] Douleurs articulaires [__]

Migraine [__] Douleurs lombaires [__] Diabète [__]

Burnout [__] Accident Cardio-Vasculaire (AVC) [__] Autres _____

22- A votre avis, en dépit des troubles que connaît le prêtre sur le plan émotionnel en lien avec la contrariété, existe-t-il des aspects de sa vie qui participent à son état de bien-être ?

_____

23 Qu'est-ce qui fait votre joie d'être prêtre ?

_____

23- Avez-vous toujours eu la joie d'être prêtre de l'Archidiocèse de Cotonou ?

OUI [__] NON [__] RAS [__]

- Si oui pourquoi ?

  _____

- Si non pourquoi ?

  _____

24- S'il vous était donné d'évaluer aujourd'hui le choix de votre état de vie, quelles seraient vos appréciations ?

Choisissez vos réponses en inscrivant à chaque fois dans l'espace indiqué l'un des chiffres de 1 à 5 qui représente l'une ou l'autre échelle :

Pas du tout d'accord (1) Plutôt pas d'accord (2) Moyennement d'accord (3)

Plutôt d'accord (4) Totalement d'accord (5)

A_/ Il m'arrive de regretter ma vie de prêtre [___]

B_/ Globalement je suis content et fier d'être prêtre [___]

C_/ Je sens un tiraillement entre les exigences de ma vie de prêtre et mes aspirations personnelles [___]

D_/J'aimerais être plus satisfait de mon choix d'être prêtre [___]

E_/ J'envisage fermement de choisir un autre état de vie [___]

F_/ Je me sens bien dans la vie de prêtre que j'ai choisie [___]

G_/ J'aimerais me voir confier une mission qui réponde mieux à mes choix [___]

H_/ Je souhaiterais discuter d'une possible réorientation de ma vie avec quelqu'un [___]

25- A présent, pour faire le point sur les aspects qui contribuent à votre bien-être, quelles seraient vos réponses ?

Choisissez vos réponses en inscrivant à chaque fois dans l'espace indiqué l'un des chiffres de 1 à 7 qui représente l'une ou l'autre échelle :

Pas du tout d'accord (1) Pas d'accord (2) Plutôt pas d'accord (3)

Ni d'accord, ni pas d'accord(4) Plutôt d'accord (5) D'accord (6) Totalement d'accord (7)

A_/ Je me suis toujours senti épanoui dans les missions qui me sont confiées [___]

B_/ Je mène une vie qui a un but et du sens [___]

C_/ Mes relations sociales me soutiennent et son enrichissantes [___]

D_/ Je suis impliqué et intéressé par mes activités quotidiennes [___]

E_/ Je contribue activement au bonheur et au bien-être des autres [___]

F_/ Je suis compétent et appliqué dans les activités qui sont importantes pour moi [___]

G_/ Je suis quelqu'un de « bien » qui a une « bonne » vie [___]

H_/ Je suis optimiste quant à mon avenir [___]

I_/ Les gens me respectent [___]

J_/ Je sens une harmonie et une adéquation entre ma vie personnelle, les exigences de ma vie de prêtre et celles de ma mission [___]

26- Le ministère du prêtre exige qu'il jouisse d'une bonne santé et du bien-être intégral. Quels sont les moyens qui vous semblent indispensables pour garantir votre bien-être personnel ? Cochez la (les) réponse(s) qui conviennent :

A_/ La prière [__] B_/ L'accompagnement spirituel [__]

C_/ La foi en Dieu [__] D_/ Le soutien de la hiérarchie ou des confrères [__]

E_/ L'accompagnement psychologique [__] F_/ L'aide des tiers [__]

27- Parmi les moyens que nous venons de citer, lequel vous semble très important pour le bien-être, mais pourtant négligé ? _____

28- Avez-vous eu connaissance d'un centre de prise en charge psychologique destiné au prêtre diocésain de Cotonou ? Oui [__] si oui, lequel ? ._____

Non [__]

29 Pour résoudre les situations liées au bien-être et à la santé mentale du prêtre diocésain, connaissez-vous l'adresse d'un psychologue pour la prise en charge psychologique du prêtre ? Oui [__]

Non [__

Soyez bénis, et sincère merci pour votre disponibilité et votre grande participation.

TABLE DES MATIERES

IN MEMORIUM 2

DEDICACES 3

REMERCIEMENTS 4

LISTE DES TABLEAUX 5

LISTE DES GRAPHIQUES 6

RESUME 7

ABSTRACT 7

SOMMAIRE 8

INTRODUCTION 9

CHAPITRE I : CADRE THEORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 11

1. CLARIFICATION CONCEPTUELLE 11

1.1. Contrariété 11

1.2. L'émotion 11

1.3. Le bien-être 12

1.4. Le prêtre diocésain 12

2. REVUE DE LA LITTERATURE 13

2.1. L'état critique de connaissance sur le sujet 13

2.2. Elaboration de cadre de référence 16

3. PROBLEMATIQUE 18

3.1. Objectif de la recherche 19

3.1.1. Objectif général 19

3.1.2. Objectifs spécifiques 20

3.2. Hypothèse de la recherche 20

3.2.1. Hypothèse générale 20

3.2.2. Hypothèses spécifiques 20

3.3. Opérationnalisation des variables 20
3.3.1. Opérationnalisation de la variable "contrariété" 20
3.3.2. Opérationnalisation de la variable "émotion négative" 21
3.3.3. Opérationnalisation de la variable "bien-être subjectif" 21
CHAPITRE II : CADRE METHODOLOGIQUE 23
1. CARACTERISTIQUES ET TECHNIQUES DE L'ETUDE POUR LA COLLECTE DES DONNEES 23
1.1. L'enquête pour la collecte des données 23
1.2. L'observation pour la collecte des données 24
2. LE CHAMP D'ETUDE ET LA SELECTION DES UNITES D'OBSERVATION. 25
2.1. Le milieu d'étude 25
2.2. La population 25
2.3. L'échantillonnage 25
3. PROCEDURE ET MATERIELS DE COLLECTE DES DONNEES 26
3.1. Procédure 26
3.2. Matériels 27
CHAPITRE III : PRESENTATION, ANALYSE, INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS 29
1. PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 29
1.1. Caractéristiques de l'échantillon 29
1.1.1. Répartition de l'échantillon par tranche d'âge 29
1.1.2. Répartition de l'échantillon par ancienneté dans le sacerdoce 30
1.2. Contrariété chez les prêtres enquêtés 30
1.2.1. Occurrence de la contrariété 31
1.2.2. Manifestations de la contrariété 31
1.2.3. Causes perçues de la contrariété 32
1.2.4. Réactions face à la contrariété 33

1.3. Emotions négatives liées à la contrariété 35
1.3.1. Perception du lien contrariété – émotions négatives 35
1.3.2. Emotions négatives générées 35
1.3.3. Intensité des états émotionnels 36
1.3.4. Gestion des émotions négatives 37
1.4. Conséquences perçues des émotions et contrariété sur la santé et le bien-être 38
1.4.1. Influences perçues des émotions négatives sur la santé 38
1.4.2. Troubles perçus liés aux émotions et à la contrariété 39
1.5. Identification de l'état de bien-être des prêtres diocésains de Cotonou 39
1.5.1. Identification des facteurs de bien-être 40
1.5.2. Indicateurs de satisfaction dans le sacerdoce 40
1.5.3. Indicateurs d'épanouissement psychosocial des prêtres 41
2. INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS DE LA RECHERCHE 42
2.1. Interprétation des principaux résultats de la recherche 42
2.1.1. L'expérience de la contrariété, une réalité psychologique vécue par tous 43
2.1.2. La contrariété et l'expression des émotions négatives : colère et frustration 43
2.1.3. La mobilisation des stratégies de gestions des affectes négatifs pour le bien-être 44
2.2. La pertinence et les limites des résultats de la recherche 45
2.2.1. La pertinence des résultats de la recherche 45
2.2.2. Les limites des résultats de la recherche 46
2.3. Les perspectives de la recherche 47
2.3.1. Projections sur l'étude 47
2.3.2. La validité de l'étude : les influences néfastes de la contrariété et des émotions négatives sur le bien-être 48

CONCLUSION 52
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES 54
ANNEXES 60
ANNEXE 1 : GRILLE D'OBSERVATION 60
ANNEXE 2 : GUIDE D'ENTRETIEN 61
ANNEXE 3 : QUESTIONNAIRE D'ENQUÊTE 63
TABLE DES MATIERES 70