UNIVERSITÉ D'ABOMEY-CALAVI
(UAC)

FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES
(FASHS)

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE
(DP)

RAPPORT DE FIN DE STAGE

SUJET

VÉCU PSYCHOLOGIQUE DU STRESS CHEZ LES FOOTBALLEURS DE LA COMMUNE DE PORTO-NOVO

Rédigé par

TCHANHOUN Sokèmi Céjaime Rosaire

Tuteur de stage

M. Gérald ABIOLA

Chef Service Sport DDJLS-OUÉMÉ

Sous la direction de :

Pr. Sylvie V. de CHACUS

Professeure Titulaire des Universités du CAMES

COMPOSITION DU JURY :

Présidente : Prof. Sylvie V. de CHACUS, Enseignante-Chercheure DP-FASHS/UAC

Examinateur : Dr. N. Anselme TCHANSI KOUAMBER, Enseignant-Chercheur DP-FASHS/UAC

Membre : Dr. Aristide AKOVOWANOU, Enseignant-Chercheur DP-FASHS/UAC

Année académique 2023-2024

LA FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES N'ENTEND DONNER AUCUNE APPROBATION NI IMPROBATION AUX OPINIONS ÉMISES DANS LES MÉMOIRES ; CES OPINIONS DOIVENT ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME PROPRES À LEURS AUTEURS.

SOMMAIRE

INTRODUCTION 1

CHAPITRE 1: CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE 3

CHAPITRE 2: CADRE THÉORIQUE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE 10

CHAPITRE 3: PRÉSENTATION DES RÉSULTATS ET INTERPRETATION 26

CHAPITRE 4: DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE, LIMITES DE LA RECHERCHE ET SUGGESTIONS 45

CONCLUSION 50

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 52

ANNEXES ..... a

TABLE DES MATIÈRES ..... g

DÉDICACE

Je dédie ce travail à ma mère Jeanne GUEHOU

REMERCIEMENTS

Au terme de ce rapport de stage, c'est un devoir de témoigner de notre gratitude à toutes les personnes qui ont contribués à la réalisation de ce travail. Une mention particulière :

- Au Pr. Sylvie de CHACUS, Professeure Titulaire des Universités/CAMES notre tutrice de stage pour la disponibilité, la patience et la rigueur dont elle a fait preuve dans la rédaction de ce document malgré son agenda très chargé ;
- Au Dr. Ornhéilia ZOUNON et au Dr. Anselme KOUAMBER TCHANSI, respectivement Cheffe et Chef Adjoint du Département de Psychologie (DP) qui nous ont permis d'aller confronter nos connaissances théoriques aux réalités pratiques du terrain par le stage ;
- À tous les enseignants de la FASHS, particulièrement ceux du Département de Psychologie, qui n'ont ménagé aucun effort pour nous inculquer les meilleurs de leurs connaissances et savoir-faire ;
- À notre maitre de stage, Monsieur Gérald ABIOLA, Chef Services Sports DDJLS-Porto-Novo, pour son accompagnement et ses conseils
- À Monsieur Mahoutondji Félicien HOUNKANRIN, Directeur Genéral DDJLS-Porto-Novo, pour nous avoir permis d'effectuer notre stage dans l'institution dont il a la charge ;
- À tout le personnel de la Direction Départementale des Sports pour l'affection et leur contribution dans l'atteinte de nos objectifs ;
- À tous les camarades de la troisième année de Psychologie (promotion 2022-2023) pour leur amitié et solidarité ;

À tous, sincères gratitudes.

LISTE DES SIGLES ET ABRÉVIATIONS

CAMES : Conseil Africain et Malgache pour l'Enseignement Supérieur

CI : Cellule Informatique

DAA : Division des Services Administratifs

DAC : Division de l'Accueil et du Courrier

DAFM : Division des Affaires Financières et du Matériels

DDSPO : Direction Départementale des Sport de Porto-Novo

DP : Département de Psychologie

DJVA : Service de l'Administration et des Finances

SS : Service des Sports

SIDE : Service de l'Informatique, de la Documentation et des Statistiques

SJLVA : Service de la Jeunesse, des Loisirs et la Vie Associative

DSRA : Division de la Saisie, de la Reprographie et de l'Archivage

DAC : Division de l'Accueil et du Courrier

DAA : Division des Services Administratifs

DAFM : Division des Affaires Financières et du matériel

DES : Division des Sports d'Elite

DAFM : Division des Affaires Financières et du Matériel

CI : Cellule Informatique

DDS : Division de la documentation et des Statistiques

DJVA : Division de la Jeunesse et de la vie Associative

DLP : Division des loisirs et de la prospection

SAF : Service de l'Administration et des Finances

SGA : Syndrome Général d'adaptation

SIDS : Service de l'Informatique, de la Documentation et des Statistiques

SJLVA : Service de la Jeunesse, des Loisirs et de la Vie Associative

SNA : Système Nerveux Autonome

SS : Service des Sports

UAC **:** Université d'Abomey-Calavi

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I: Profil sociodémographique des enquêtés. 26
Tableau II : Facteurs déclenchant le stress chez les footballeurs à Porto-Novo. 28
Tableau III : Manifestations du stress chez les footballeurs à Porto-Novo 32
Tableau IV : Influence du stress sur la performance et le bien-être des footballeurs à Porto-Novo. 36
Tableau V : Techniques de gestion du stress 40

LISTE DES FIGURES

Figure 1: Échelle d'efficacité des techniques de gestion du stress chez les footballeurs de la commune de Porto-Novo. 43
Figure 2: Recours à un professionnel dans la gestion du stress..... 44

RÉSUMÉ

Dans la routine des joueurs de football, les aspects mentaux sont aussi importants que les aspects physiques, mais ils sont souvent négligés malgré l'attention accordée aux aspects physiques. Cette étude mixte se penche sur le vécu psychologique du stress chez les joueurs de football à Porto-Novo, âgés de 15 à 30 ans et plus. Elle explore les facteurs déclencheurs du stress, comment il est vécu par les joueurs, et les méthodes qu'ils emploient pour le gérer. Les données sont recueillies à travers des questionnaires et des entretiens avec un échantillonnage non probabiliste volontaire, et analysées à l'aide de logiciels comme Word et Excel 2016. Les résultats révèlent que le stress est entre autres lié à des contraintes matérielles et financières, et que les joueurs adoptent diverses stratégies pour y faire face au quotidien. Cette étude souligne l'importance de prendre en compte le bien-être mental des footballeurs et l'efficacité de leurs mécanismes d'adaptation face au stress pour une meilleure performance globale sur le terrain.

Mots clés : Stress, football, performances, bien-être.

ABSTRAT

In football players' routine, mental aspects are as important as physical ones, yet they are often overlooked despite the attention given to physical aspects. This mixed-method study focuses on the psychological experience of stress among football players in Porto-Novo, aged 15 to 30 and above. It explores stress triggers, how players experience it, and the methods they employ to manage it. Data are collected through questionnaires and interviews with a voluntary non-probabilistic sampling, and analyzed using software such as Word and Excel 2016. Findings reveal that stress is often associated with material and financial constraints, and players adopt various strategies to cope with it daily. This study underscores the importance of considering footballers' mental well-being and the effectiveness of their stress coping mechanisms for better overall performance on the field.

Keywords: Stress, football, performances, mental well-being.

INTRODUCTION

Dans l'univers compétitif du football, les joueurs se trouvent régulièrement confrontés à des situations stressantes qui peuvent influencer leur performance sur le terrain. Ce phénomène, étudié depuis des décennies par des chercheurs tels que Lazarus (2000) et Cox (2003), suscite un intérêt croissant de la part des entraîneurs, des joueurs eux-mêmes et des professionnels de la psychologie sportive. Comprendre le stress chez les footballeurs est devenu crucial pour optimiser leurs performances et garantir leur bien-être mental.

Désormais, le stress fait partie intégrante de la compétition sportive (Gaudreau, 2003). Le stress est devenu un compagnon inévitable dans le monde du sport, notamment dans le football. Que ce soit avant un match important, lors d'une séance d'entraînement exigeante ou même pendant une compétition, les footballeurs peuvent ressentir différentes formes de stress qui influent sur leur jeu et leur état d'esprit. Cette réalité, abordée par des chercheurs comme Rosnet (2002) et Gaudreau et al. (2003), a conduit à un intérêt croissant pour la manière dont les joueurs perçoivent et gèrent le stress, ainsi que les répercussions que cela peut avoir sur leurs performances globales. Beaucoup d'études considèrent le stress comme le résultat d'une relation dynamique entre le sportif et les exigences de la compétition. En effet, certains athlètes utilisent leur stress pour gérer leurs potentialités physiques et mentales afin de réaliser des performances sportives de haut niveau. D'autres au contraire, présentent des états émotionnels provoquant des perturbations comportementales et des inquiétudes psychologiques allant à l'encontre de réaliser les résultats escomptés. (Lassare, 2000; Rosnet, E 2002; Gaudreau et al., 2003).

Il convient de noter que le vécu psychologique des footballeurs est souvent négligé lorsque l'on aborde ce sport en Afrique. Les discussions sur le football africain ont souvent tendance à se concentrer sur les aspects tactiques, physiques et techniques du jeu, reléguant souvent les considérations psychologiques au second plan. (Ngom, 2009, Ciss, 2012 et Kane, 2012) Cependant, la réalité du stress et de son impact sur les joueurs est tout aussi pertinente sur le continent africain que partout ailleurs dans le monde. Cette lacune dans la prise en compte du bien-être mental des footballeurs africains souligne l'importance de notre étude, qui vise à mettre en lumière les défis psychologiques auxquels ils sont confrontés et à proposer des solutions adaptées à leur contexte spécifique.

Dans ce contexte, notre étude se concentre spécifiquement sur le vécu psychologique du stress chez les footballeurs de la commune de Porto-Novo. Nous cherchons à explorer en

profondeur les différents facteurs déclencheurs du stress, les manifestations physiques et émotionnelles qui en découlent, ainsi que les stratégies utilisées par les joueurs pour y faire face. En fournissant ces informations précieuses, nous visons à éclairer les entraîneurs, les professionnels de la santé mentale et les footballeurs eux-mêmes sur la manière de mieux comprendre et gérer le stress dans le contexte spécifique du football.

C'est donc dans la perspective de comprendre au mieux le vécu psychologique des footballeurs que notre stage s'est orienté vers la Direction Départementale des Sports de Porto-Novo. Cette immersion nous a permis de découvrir les aspects psychologiques liés au vécu des jeunes footballeurs au quotidien. Nous avons ainsi choisi de concentrer nos travaux de recherche sur le sujet, intitulé : « *vécu psychologique du stress chez les footballeurs de la commune de Porto-Novo* ». Le principal objectif de notre travail de recherche est de comprendre le vécu du stress chez les professionnels du football dans la région de Porto-Novo. Ainsi, ce rapport de stage se déploiera autour de quatre (04) chapitres. Tout d'abord, nous présentons la Direction des sports qui nous a servi de lieu de stage. Ensuite, nous définissons le cadre théorique de notre travail de recherche. Puis, nous détaillons l'approche méthodologique appliquée pour cette étude, garantissant rigueur et pertinence. Enfin, nous exposons les résultats de notre recherche et les discutons, offrant ainsi des perspectives éclairantes sur la gestion du stress à Porto-Novo pour rentabiliser la performance et le bien-être des footballeurs.

CHAPITRE I: CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE

Ce chapitre du rapport met en avant la DDSPO, qui a constitué le contexte de notre stage. Il décrit également le déroulement du stage, les tâches que nous avons accomplies, ainsi que les défis auxquels nous avons été confrontés au cours du stage.

1-1 PRÉSENTATION DE LA DIRECTION DÉPARTEMENTALE DES SPORTS DE PORTO-NOVO

Dans cette section, nous introduisons la Direction Départementale des Sports de Porto-Novo, en mettant l'accent sur son emplacement géographique, son histoire, sa structure organisationnelle et son mode de fonctionnement.

1-1-1 Situation géographique

La direction Départementale des Sports de Porto-Novo a son siège dans le cinquième arrondissement de la ville de Porto-Novo. Elle est située plus précisément à Akonaboè, juste à droite de l'hôpital El-FATEH en face du bar Restaurant Johnson.

1-1-2 Historique

Cette direction a autrefois connue plusieurs dénonciations telles:

- Le SDAC-O (Service Départemental des Arts er de la Culture de l'Porto-Novo)
- La DDCAT-OP (Direction Départementale de la Culture, de l'Artisanat et du Tourisme de Porto-Novo Plateau)
- La DDTA-OP (Direction Départementale du Tourisme et de l'Artisanat de Porto-Novo Plateau)
- La DDCJS-OP (Direction Départementale de la Culture, de la Jeunesse et des Sports de l'Porto-Novo-Plateau)
- La DDCAT-OP (Direction Départementale de la Culture, de l'Artisanat et du Tourisme de Porto-Novo –Plateau).
- La DDCAPLN-OP (Direction Départementale de la Culture, de l'Alphabétisation et de la Promotion des Langues Nationales de Porto-Novo –Plateau,

- La DDCAAT-OP (Direction Départementale de la Culture, de l'Artisanat, de l'Alphabétisation et du Tourisme de l'Porto-Novo- Plateau).

En 2017, elle prit la dénonciation de DRTC-O (Direction Régionale du Tourisme et de la Culture de l'Porto-Novo) suite à des réformes entreprises au niveau du Gouvernement. En 2018 sous l'autorité du Ministre Oswald HOMEKY, elle devient Direction Départementale du Tourisme, de la Culture et des Sports de Porto-Novo (DDTCS) en 2020, elle devient Direction Départementale des Spots et Félicien HOUNKANRIN dirige ladite direction depuis 2018.

Notons par ailleurs que cette direction siégeait autre fois au quartier Djègan-Kpèvi à Porto Novo et ce n'est qu'en 2022 qu'elle s'est déplacée vers Akonaboè.

1-1-3 Mission

Créée dans chaque département du Bénin, la DDSP-O est placée sous l'autorité du Secrétaire Général du Ministère à qui elle rend compte de leurs activités. Elle est dirigée par un Directeur départemental placé sous l'autorité du Préfet dudit département. Ce dernier a plusieurs prérogatives au nombre desquelles on peut citer :

- La participation à la conférence administrative départementale ;
- La supervision et la coordination des activités aux sports dans l'ensemble des communes du département en liaison avec les conseils communaux ;
- L'assistance conseil aux communes du département ;

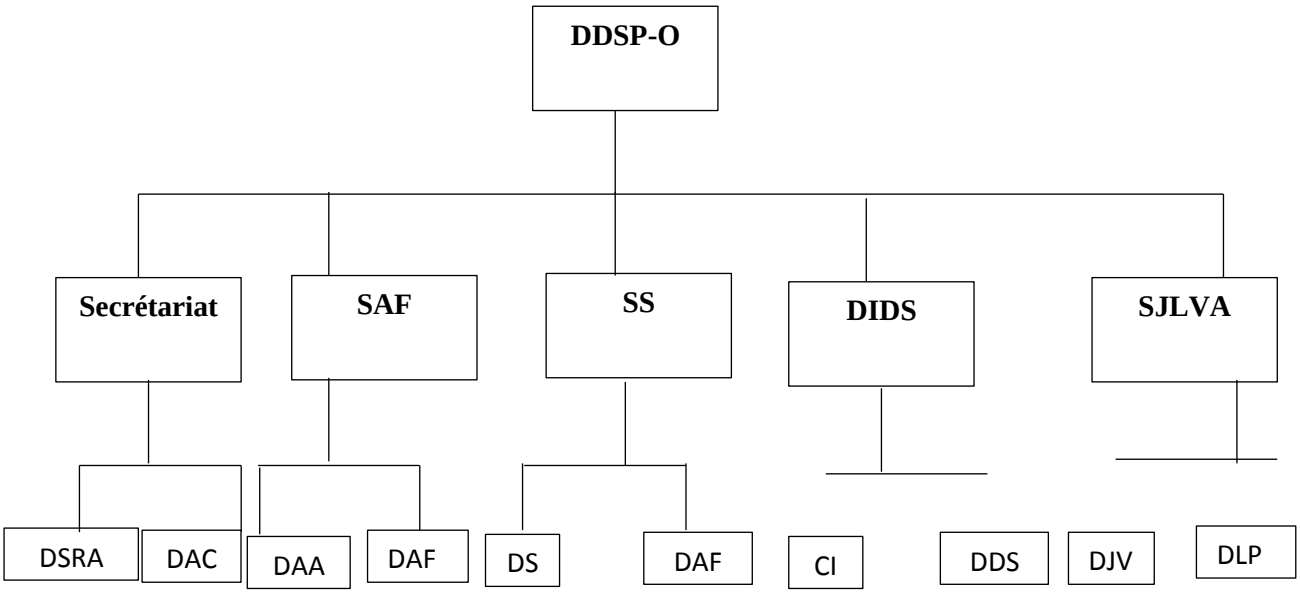
Ainsi, applicables dans tous les départements du Bénin, celle de Porto-Novo n'en est pas une exception. En effet, comme l'indique sa dénomination, cette direction intervient dans un (01) secteur (sport) avec des attributions associées.

La (DDSP-O) est chargée de :

- Promouvoir et coordonner au niveau départemental, en collaboration avec les ligues, les districts et toutes autres structures sportives ainsi qu'avec les unions des associations sportives scolaires et universitaires, la pratique des activités physiques et sportives ;
- Susciter et développer la pratique des activités de détente et l'occupation saine du temps libre des différentes catégories sociales ;

- Élaborer les documents périodiques relatifs aux divers aspects des interventions des partenaires de développement, dans les sous-secteurs de la jeunesse, des sports et des loisirs ;
- Contribuer à l'élaboration des microprojets de construction et/ou de réhabilitation des infrastructures et équipements dans les sous-secteurs de la jeunesse, des sports et des loisirs ;
- Œuvrer pour la mise en place et la gestion des infrastructures socio-éducatives, sportives et de loisirs.

1-1-3 Structure organisationnelle



Organigramme de la direction départementale des sports (DDSP-O)

Source: *Archives du DDSP, 2023*

Légendes

SAF : Service de l'Administration et des Finances

SS : Service des Sports

SIDE : Service de l'Informatique, de la Documentation et des Statistiques

SJLVA : Service de la Jeunesse, des Loisirs et la Vie Associative

DSRA : Division de la Saisie, de la Reprographie et de l'Archivage

DAC : Division de l'Accueil et du Courrier

DAA : Division des Services Administratifs

DAFM : Division des Affaires Financières et du materiel

DES : Division des Sports d'Elite

DAFM : Division des Affaires Financières et du Matériel

CI : Cellule Informatique

DDS : Division de la documentation et des Statistiques

DJVA : Division de la Jeunesse et de la vie Associative

DLP : Division des loisirs et de la prospection

1-1-4 Fonctionnement

La direction départementale des sports de Porto-Novo comprend :

- Un Secrétariat Administratif (SA)
- Un Service d'Administration et des Finances (SAF)
- Un Service de l'l'informatique, de la Documentation et des Statistiques (SIDS)
- Un Service des Sports (SS)
- Un Service de la Jeunesse, des Loisirs et de la Vie Associative (SJLVA)

A- Le Secrétariat Administratif

Il est chargé de :

- L'accueil et l'information des usagers
- La gestion des courriers arrivés et départs ;
- La réalisation des travaux de reprographie, de classement, d'archivage et le rangement des dossiers
- L'exécution de toutes autres tâches administratives qui lui sont confiées par le directeur

B- Service d'Administration et des Finances

Sous l'autorité du Directeur département, le SAF est chargé de :

- Suivre en liaison avec les services compétents de la Direction de l'administration et des finances du ministère, la carrière des agents
- Élaborer le budget de plan de travail annuel de la direction et en assure l'exécution ;
- Tenir la comptabilité de la direction
- Élaborer les rapports d'exécution du budget
- Veiller à la mise à jour des pièces et documents comptables
- Veiller à la bonne gestion du matériel, du mobilier et des fournitures du bureau

C- Le service des sports

Le service des sports (SS) est chargé de promouvoir la pratique du sport de masse et de l'émergence d'une élite sportive au niveau départemental. A ce titre, il doit:

- Suivre et coordonner le calendrier des compétitions et des stages sportifs au niveau communal comme départemental
- Contribuer et veiller à la sélection des meilleurs sportifs
- Suivre l'exécution des programmes de préparation des sportifs d'élite
- Favoriser l'accès du plus grand nombre des populations à la pratique du sport
- Veiller au respect et à l'application des lois et règlements sportifs par les structures et associations sportives.
- Promouvoir le sport des jeunes et des femmes.
- Assurer la promotion et le développement du handisport et des activités physiques traditionnelles
- Promouvoir et vulgariser la culture olympique et le « fair-play » au niveau départemental.

1-2 DÉROULEMENT DU STAGE

1-2-1 Travaux effectués

Nous avons effectué notre stage à la DDSP-O du 29 aout au 29 septembre 2023. Le premier jour, a été celui de notre prise de contact avec les responsables de la DDSP-O. En effet, après avoir été accueillir par la secrétaire de ladite structure, nous avions été orientés vers le Service des Sports qui est la plus adapté à notre projet. Là, le chef dudit service nous a entretenus sur

l'objectif, la mission, les divers projets et activités en cours. Suite à cette discussion, nous avons eu connaissance de la conduite à tenir et c'est ainsi le stage a commencé.

Ce stage a pour objectif général de nous permettre d'observer une pratique professionnelle en rapport avec les relations humaines et notre insertion à la vie institutionnelle. Nous poursuivons de manière spécifique, les objectifs suivants :

° relier nos connaissances théoriques à une expérience pratique ;

° apprendre à construire une réflexion critique autour d'un thème en harmonie avec le terrain d'accueil ;

° maitriser le domaine d'activité de la DDSP-O.

Au cours de notre stage, nous avons eu à mener différentes activités sous l'autorité du Directeur de la structure. Il s'agit de :

Observation et évaluation : Nous avons scruté attentivement les séances d'entraînement, les compétitions et les interactions, portant une attention particulière aux défis mentaux et émotionnels auxquels les athlètes étaient confrontés. À partir d'évaluations de base, nous avons pu cerner les besoins en matière de gestion du stress, de confiance en soi et de concentration.

Entretiens individuels : Nous avons mené des entretiens confidentiels en utilisant une écoute active pour comprendre profondément les besoins des athlètes et élaborer des stratégies personnalisées. Cela nous a permis d'identifier de manière précise les besoins psychologiques spécifiques de chaque joueur.

Ateliers et séances de formation : Nous avons organisé une série d'ateliers portant sur divers aspects de la préparation mentale, tels que la gestion du stress, la motivation, la confiance en soi, la fixation d'objectifs, la visualisation mentale, l'identification à un idéal, la communication, le lâcher-prise et l'auto-encouragement. Ces séances ont joué un rôle crucial dans le renforcement de la résilience mentale des athlètes, les préparant ainsi à faire face aux exigences du football de haut niveau.

1-2-2 Acquis du stage

A l'issu de ce stage pratique, nous avons pu mettre en quelques connaissances théoriques acquises (observation, entretiens, etc.) lors de notre formation académique. Il nous a été très bénéfique et nous a permis d'apprendre le sens de la responsabilité, du travail bien fait et de

comprendre que la pratique diffère de la théorie. De même, nous avons compris le processus de l'organisation des championnats scolaires ; locaux ; régionaux ; nationaux.

1-2-3 Difficultés rencontrées

Tout au long de notre stage, nous n'avons pas été-confronté à des difficultés majeures.

Néanmoins nous avons recensé quelques-unes à savoir :

- coupure momentanée de la connexion
- absence d'un psychologue à la DDSP-O pour nous orienter ;

CHAPITRE 2: CADRE THÉORIQUE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

Le cadre théorique vise principalement à établir un ensemble de concepts et de théories établis, puis à les appliquer au problème spécifique en question. En utilisant des relations théoriques déjà éprouvées dans d'autres contextes, il offre un cadre d'analyse pour mieux comprendre et interpréter les données, et ainsi aider à élaborer des solutions ou des interprétations dans le contexte actuel. (Creswell, 2014).

2-1 CADRE THÉORIQUE

2-1-1 REVUE DE LITTÉRATURE

La notion de stress, bien que devenue omniprésente dans notre langage quotidien, a des racines profondes dans l'histoire de la médecine et de la psychologie. Hans Selye, un endocrinologue hongrois-canadien, est largement reconnu comme le pionnier de la conceptualisation moderne du stress. Dans les années 1930, Selye a entrepris des recherches sur les réponses physiologiques des animaux à diverses conditions de laboratoire, et il a observé des schémas de réponses similaires, indépendamment du stimulus spécifique. Selye (1930) a introduit le terme « stress » pour décrire ces réponses physiologiques et a défini le stress comme la réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite. Son travail a jeté les bases du modèle de stress généralisé, comprenant les phases de l'alarme, de la résistance et de l'épuisement. Selye a souligné que le stress n'était pas seulement lié aux événements négatifs, mais aussi aux événements positifs ou aux changements. Ainsi, l'individu réagit de manière similaire, qu'il soit confronté à une menace immédiate ou à une opportunité nouvelle. Avant Selye (1930), Walter Cannon avait étudié la réponse de « combat ou de fuite » en 1915, décrivant les réactions physiologiques du corps face à une menace perçue. Bien que le terme « stress » n'ait pas été utilisé à cette époque, les idées de Cannon (1915) ont jeté les bases pour la compréhension ultérieure du stress comme réponse physique à des stimuli externes. L'évolution de la définition du stress a également été influencée par les travaux du psychologue Richard Lazarus. Dans les années 1960, Lazarus a mis l'accent sur la dimension subjective du stress, soulignant l'importance de la perception individuelle des événements. Selon lui, le stress est déterminé par la manière dont une personne évalue et interprète une situation plutôt que par la situation elle-même. Le concept de stress a évolué au fil des décennies pour inclure non seulement les aspects physiologiques, mais aussi les dimensions psychologiques et sociales. La typologie du stress offre une compréhension approfondie des différentes manifestations de cette réaction psychophysiologique. Selon

Lazarus et Folkman (1984), le stress peut être catégorisé en deux types principaux : le stress aigu et le stress chronique. Le stress aigu est de courte durée et survient en réponse à des événements spécifiques et immédiats. Selye (1956), pionnier dans l'étude du stress, a décrit cette réaction comme le syndrome général d'adaptation (SGA), caractérisé par les phases d'alarme, de résistance et d'épuisement. En situation de stress aigu, le corps mobilise ses ressources pour faire face à une menace ou un défi imminent. Cela se traduit par une activation rapide du système nerveux sympathique, conduisant à des réponses physiologiques telles qu'une accélération du rythme cardiaque et une libération d'adrénaline. À l'inverse, le stress chronique persiste sur une plus longue période, souvent en réaction à des facteurs continus tels que des situations professionnelles difficiles ou des relations interpersonnelles tendues. Cette forme de stress peut être plus dommageable, car le corps est soumis à des niveaux élevés de cortisol sur une durée prolongée, ce qui peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique (McEwen, 1998). Les recherches de Lazarus (1999) soulignent que le stress chronique peut découler d'une perception constante de menaces ou de défis qui dépassent les capacités de l'individu à y faire face. Une autre classification importante du stress est celle de Selye (1956), qui distingue entre le « stress eustress » et le « distress ». Le premier, également appelé « bon stress », est une forme positive de stress associée à des événements stimulants et motivants, tels que la préparation à une compétition sportive ou une promotion professionnelle. Le « distress » est le stress négatif, résultant de situations perçues comme menaçantes ou désagréables, pouvant entraîner des conséquences néfastes pour la santé. Enfin, le modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984) met l'accent sur l'importance de l'évaluation cognitive dans la perception du stress. Selon ce modèle, le stress survient lorsque la personne évalue une situation comme dépassant ses ressources pour y faire face. Cette évaluation subjective influence la manière dont l'individu répond au stress et peut varier considérablement d'une personne à l'autre. En éclairant l'évolution conceptuelle du stress, nous avons établi une base solide pour comprendre ses manifestations uniques dans le contexte sportif. Passons maintenant à l'examen approfondi des facteurs stressants spécifiques aux athlètes professionnels, révélant ainsi les intrications entre les dimensions physiologiques, psychologiques et sociales dans le monde du sport.

Le milieu sportif, souvent glorifié pour son dynamisme et son esprit compétitif, expose les athlètes à une multitude de facteurs de stress. Parmi les nombreux facteurs de stress présent dans le contexte sportif, nous avons d'abord, la pression de la compétition. En effet, la compétition, élément central du milieu sportif, peut être une source significative de stress. Les

travaux de Smith et Smoll (1997) ont souligné l'impact de la pression de la compétition sur le bien-être psychologique des athlètes. Les attentes de performances, la rivalité avec d'autres équipes et la crainte de l'échec contribuent à cette pression. Ensuite, les enjeux de performance qui sont définis par Lazarus et Folkman (1984), comme une composante majeure du stress sportif. Les attentes élevées des entraîneurs, des coéquipiers, et parfois, des fans, créent une pression constante pour maintenir un niveau de performance optimal. La peur de décevoir peut engendrer des niveaux élevés de stress. Nous retenons aussi l'anxiété de performance, abordée par Hanton et Jones (1999), est un facteur psychologique prédominant. Les athlètes peuvent ressentir une appréhension intense avant une compétition, résultant de la crainte de l'échec, de la peur du jugement, ou de la pression auto-imposée pour exceller. Par ailleurs, les motivations individuelles et les attentes personnelles, analysées par Vallerand (2001), sont également des déterminants importants du stress. Les athlètes qui se fixent des objectifs irréalisables ou qui ont des attentes démesurées peuvent expérimenter un stress considérable en cas de non-réalisation. Il convient également d'aborder les facteurs en lien avec l'environnement social du contexte sportif et ici nous retrouvons en premier lieu, les relations avec les coéquipiers explorées par Carron et Eys (2012), qui peuvent être à la fois source de soutien et de stress. Les conflits interpersonnels, la compétition interne et les pressions sociales au sein de l'équipe peuvent influencer le bien-être émotionnel des athlètes. Les médias, comme souligné par Parent et Fortier (2007), jouent un rôle significatif. La couverture médiatique peut exposer les athlètes à des critiques constantes, à une surveillance accrue et à des commentaires souvent déstabilisants, contribuant ainsi à la tension psychologique. En outre, les conditions physiques et climatiques, étudiées par Racinais et al. (2012), peuvent être des sources de stress. Les athlètes évoluant dans des environnements difficiles, qu'il s'agisse de conditions météorologiques extrêmes ou d'installations inadéquates, doivent composer avec des défis supplémentaires. Il est important de noter les facteurs logistiques, tels que les déplacements fréquents, le manque de temps pour la récupération, et les contraintes liées au calendrier, sont abordés par Wylleman et Lavallee (2004). Ces aspects logistiques peuvent contribuer à une charge de stress importante. Ayant disséqué les éléments caractéristiques du stress dans le contexte sportif, concentrons-nous à présent sur le vécu du stress chez les sportifs professionnels. Comment ces facteurs se traduisent-ils dans la réalité des athlètes ?

Le vécu du stress chez les sportifs professionnels est un aspect essentiel de la performance sportive, influençant non seulement les résultats en compétition mais également la qualité de

vie des athlètes. D'après la littérature existante, les sportifs professionnels dans les pays européens et américains sont souvent soumis à des contraintes temporelles strictes, comme en témoignent les études de Mesquita et al (2021). Les calendriers de compétition exigeants et les entraînements intensifs contribuent aux pressions chronométriques et physiques, générant du stress. Il est également fréquent qu'ils soient confrontées à des attentes élevées en termes de performance. Ces attentes élevées ont été analysées par Storch et al. (2002), et selon ces derniers, elles peuvent créer un stress significatif. Les sportifs professionnels sont constamment évalués sur leurs résultats, ce qui peut entraîner des préoccupations constantes concernant les performances futures. Dans le quotidien des sportifs, les blessures ou risques de blessures sont inhérents. Ce qui nous intéresse ici, c'est que les blessures, en plus de leurs implications physiques, ont des répercussions psychologiques considérables, comme discuté par Brewer et al. (2000). La peur de la récidive, le stress lié à la réadaptation, et l'incertitude quant au retour à la compétition sont autant de facteurs de stress. En dehors de tout ce qui précède, il revient également que les relations interpersonnelles, tant avec les coéquipiers que la famille, jouent un rôle dans le vécu du stress. Les études de Fletcher et Scott (2010) mettent en évidence les dynamiques sociales et les sources de soutien qui peuvent atténuer ou aggraver le stress. Et puisque les sportifs sont des hommes qui sont très exposés aux médias sociaux, le traitement médiatique, analysé par Smith et Sparkes (2005), est connue comme une source significative de stress. Les commentaires critiques, la pression médiatique avant les grandes compétitions, et la gestion de l'image personnelle sont des aspects souvent stressants de la carrière sportive. Dans la suite de notre travail, nous avons exploré la littérature en ce qui concerne les conséquences du stress dans certaines disciplines sportives comme le basket, la natation et le volley-ball. Au niveau psychologique, les études montrent que le stress peut altérer la concentration et la prise de décision des athlètes. Par exemple, dans le basket-ball, la pression liée aux enjeux d'un match peut influencer négativement la précision des tirs et la qualité du jeu d'équipe (Smith et al., 2018). De même, dans le volley-ball, les joueurs sous stress peuvent manifester des troubles de l'attention et une diminution de la performance cognitive (Jones, 2019). La natation, en tant que sport individuel, n'est pas exempte des effets psychologiques du stress. Les nageurs soumis à des compétitions intenses peuvent éprouver de l'anxiété de performance, affectant leur confiance en soi et leur capacité à maintenir des performances optimales (Gomez et al., 2017). Ces résultats soulignent l'importance de comprendre les implications psychologiques spécifiques à chaque discipline sportive. D'un point de vue physiologique, le stress peut déclencher des réponses hormonales et cardiovasculaires qui impactent la performance athlétique. Les travaux de Lazarus et

Folkman (1984) indiquent que le stress perçu peut déclencher une libération accrue d'adrénaline, augmentant la fréquence cardiaque et la tension musculaire. Dans le contexte de la natation, cette réponse physiologique peut avoir des conséquences sur l'endurance et la vitesse des nageurs pendant une compétition (Hart et al., 2016). Les conséquences comportementales du stress varient également en fonction des sports. Dans le basket-ball, les joueurs sous pression peuvent adopter des comportements d'évitement, évitant les prises de risques nécessaires à une stratégie offensive réussie (Martin et al., 2019). Dans le volley-ball, des études suggèrent que le stress peut conduire à des réactions agressives sur le terrain, influençant les interactions avec les coéquipiers et les adversaires (Gonzalez-Boto et al., 2015). Les effets du stress ne se limitent pas à ces sports spécifiques, mais se manifestent également dans d'autres disciplines. Les sports individuels tels que l'athlétisme peuvent voir une altération des performances techniques et une augmentation du risque de blessures chez les athlètes soumis à un stress élevé (Mauger, 2018). Les sports d'équipe, comme le football, peuvent également être touchés par des conséquences comportementales, telles que des tensions au sein de l'équipe en raison du stress lié aux résultats de matchs importants (Fletcher et Wagstaff, 2009). Pour s'adapter à ce vécu du stress qui est omniprésent dans le contexte sportif, il est fréquent que les sportifs professionnels développent des techniques spécifiques pour gérer le stress, telles que la visualisation, la méditation, et la régulation émotionnelle, comme décrit par Olmedilla et Garcia-Mas (2009). Ces stratégies contribuent à l'adaptabilité psychologique des athlètes. Outre ces techniques, ils font également recours au soutien psychologique, discuté par Andersen et al. (2001), qui est crucial pour aider les sportifs professionnels à faire face au stress. Les interventions psychologiques, comme la thérapie cognitive-comportementale, peuvent contribuer à renforcer les mécanismes d'adaptation. Du contexte professionnel aux réalités africaines, le stress sportif transcende les frontières, mais son exploration en Afrique reste un territoire peu cartographié. Malgré des études approfondies dans les pays européens et américains, la compréhension des expériences africaines demeure limitée, soulignant l'urgence de son exploration dans ce contexte diversifié.

Le vécu du stress chez les sportifs en Afrique est un domaine encore largement sous-exploré, malgré son importance croissante dans le paysage sportif mondial. La recherche sur le stress sportif en Afrique est notablement limitée. Des études telles que celles de Aduma et al.,(2023) ont examiné le stress chez les athlètes nigérians, mais l'échantillon était restreint, ne permettant pas une généralisation à l'échelle du continent. Les études comparatives entre les

pays africains sont rares, compromettant la compréhension holistique du vécu du stress. Les instruments de mesure du stress utilisés en Occident peuvent ne pas refléter adéquatement les expériences africaines. Les dimensions culturelles spécifiques à l'Afrique, telles que la communauté, la spiritualité et les influences traditionnelles, sont souvent négligées dans les évaluations du stress, comme soulevé par Schinke et Hanrahan (2009). L'Afrique est un continent diversifié avec des cultures, des langues et des traditions variées. Le stress peut être perçu et vécu de manière différente d'une région à l'autre. Les travaux de Oluwatoyin et al. (2023) soulignent la nécessité de tenir compte de cette diversité dans les recherches futures. En somme, bien que le stress chez les sportifs africains et particulièrement au Bénin soit crucial, la recherche actuelle est limitée. Les études existantes soulignent la nécessité d'une exploration plus approfondie, prenant en compte la diversité culturelle du continent.

2-1-2 Clarification conceptuelle

- **Vécu psychologique**

Selon le dictionnaire Larousse (2019), c'est il se définit comme l'expérience réellement vécue, les faits, les événements de la vie réelle. Il est souvent utilisé pour décrire l'expérience subjective d'une personne, en incluant ses émotions, ses pensées et ses actions dans le contexte de sa vie quotidienne. Le vécu peut se référer à la perception individuelle d'événements passés ou présents, et peut encore toute fois renvoyer à la manière dont une personne interprète et donne un sens à son environnement social et culturel. Le terme psychologique se réfère à tout ce qui lié à la psychologie, la science qui étudie le comportement humain et les processus mentaux. Ainsi, quelque chose de psychologique concerne généralement les aspects mentaux, émotionnels, cognitifs et comportementaux des individus, ainsi que les théories, méthodes et concepts utilisés pour les comprendre et les expliquer. En nous appuyant sur les travaux de Wundt (1879), considéré comme le fondateur de la psychologie expérimentale, et de Freud (1900), pionnier de la psychanalyse, nous pouvons définir le vécu psychologique comme l'ensemble des expériences subjectives d'une personne, englobant ses émotions, ses pensées et ses actions dans le contexte de sa vie quotidienne. Cette notion prend en compte la manière dont chaque individu perçoit et interprète les événements passés ou présents, ainsi que la signification qu'il leur accorde dans son environnement social et culturel. En d'autres termes, le vécu psychologique renvoie à la dimension intérieure et personnelle de l'existence humaine, étudiée par la psychologie, qui

explore les comportements, les processus mentaux, et les interactions entre l'individu et son environnement.

- **Stress**

Définir le stress est une tâche complexe étant donné les nombreuses définitions proposées par divers auteurs, qu'ils soient scientifiques ou non. Parmi ces nombreuses perspectives, certaines se démarquent par leur contribution significative à notre compréhension du phénomène. Selye (1936), un pionnier dans l'étude du stress, a décrit celui-ci comme un «syndrome produit par divers agents nocifs», mettant en lumière la réponse physiologique commune à différentes sources de stress. Dans la même veine, Cannon (1932) a souligné le rôle du système nerveux sympathique dans la réponse au stress, popularisant le concept de "lutte ou fuite" comme mécanisme de survie face aux menaces. Lazarus (1966), quant à lui, a introduit une approche plus cognitive du stress, en mettant l'accent sur l'évaluation subjective de la situation stressante et sur les stratégies de coping utilisées pour y faire face. Plus tard, Lazarus et Folkman (1984), ont énoncé que le stress peut-être défini comme une transaction entre l'individu et son environnement, caractérisée par une évaluation subjective des demandes et des ressources disponibles pour y faire face. Cette définition met en lumière l'importance des facteurs contextuels et individuels dans la façon dont le stress est perçu et géré. Enfin, Sapolsky (1994) a exploré en détail les effets du stress chronique sur la santé et le bien-être, combinant les perspectives biologiques et psychologiques pour mettre en lumière les implications à long terme de l'exposition prolongée au stress sur le corps et l'esprit. Ces différentes conceptions du stress enrichissent notre compréhension du phénomène en mettant en lumière ses multiples dimensions, allant des réponses physiologiques de base aux processus cognitifs et comportementaux, ainsi que ses implications pour la santé et le bien-être à long terme.

- **Footballeur**

Selon le dictionnaire Larousse (2016), un footballeur est un joueur au football professionnel ou amateur. Le football lui-meme étant un sport collectif où deux équipes s’affrontent pour marquer des buts en faisant passer un ballon ans le but adverse à l’aide de leurs pieds ou de toute autre parties de leur corps autorisées, à l’exception des mains.(Johan Cruyff ,1974).

- **Porto-Novo**

Porto-Novo, la capitale administrative du Bénin, un pays d'Afrique noire situé entre le Togo et le Nigéria, a vu son nom attribué au XVIIIe siècle par des négriers portugais qui naviguaient le long de cette côte à la recherche d'esclaves. Cette dénomination occidentale a remplacé les noms précédemment donnés par les populations locales des ethnies adja et yoruba, connus respectivement sous le nom de Hogbonou et Adjacé. Bien que située à trente kilomètres de Cotonou, la ville portuaire principale du Bénin, et à cent vingt kilomètres de Lagos, la capitale du Nigéria avec une population de plusieurs millions d'habitants. (Sinou et Oloudé, 1988).

2-1-3 PROBLÉMATIQUE

Les professionnels du football sont souvent décrits comme confrontés à une multitude de défis qui vont bien au-delà des simples exigences physiques du sport. En effet, des auteurs tels que Williams (2019) ont souligné l'importance des contraintes physiques et des exigences athlétiques dans la vie quotidienne des footballeurs, mettant en lumière les risques de blessures et de surmenage associés à la pratique intensive de ce sport. Cependant, cette perspective ne rend pas compte de la totalité des défis auxquels sont confrontés les joueurs. Des travaux comme ceux de Jones et al. (2018) ont mis en évidence l'impact des préoccupations matérielles, telles que les problèmes financiers ou les contrats de sponsoring, sur la vie des footballeurs professionnels. Ces auteurs soulignent que ces préoccupations peuvent exercer une pression supplémentaire sur les joueurs, affectant non seulement leur performance sur le terrain, mais aussi leur bien-être mental et émotionnel en dehors du cadre sportif. En outre, des aspects moins évidents mais tout aussi importants sont souvent négligés dans la littérature. Par exemple, les travaux de Smith et Brown (2017) ont exploré l'impact des relations interpersonnelles au sein de l'équipe et avec l'encadrement sur le bien-être psychologique des joueurs. Ils ont constaté que les dynamiques de groupe et le soutien social peuvent jouer un rôle crucial dans la gestion du stress et des émotions des footballeurs, influençant ainsi leurs performances globales. Ainsi, il apparaît clairement que la vie des professionnels du football est marquée par une diversité de défis qui vont au-delà des seules exigences physiques du sport. En intégrant ces différentes dimensions dans une perspective holistique, il devient possible de mieux comprendre les facteurs qui influencent la performance et le bien-être des joueurs, et d'identifier des stratégies d'intervention efficaces pour les soutenir dans leur parcours professionnel. Dans l'étude des athlètes, notamment des footballeurs, il est essentiel d'adopter une perspective biopsychosociale afin de comprendre pleinement les multiples influences qui façonnent leur expérience sportive. Cette approche

reconnaît que les sportifs ne sont pas simplement des corps en mouvement, mais des individus complexes dont le fonctionnement est façonné par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux interconnectés. En d'autres termes, leur performance sur le terrain est influencée non seulement par leur condition physique, mais également par leur état mental et leur environnement social. D'un point de vue biologique, les footballeurs sont soumis à des contraintes physiques et physiologiques qui peuvent avoir un impact sur leur performance. Des auteurs comme Williams et Folland (2008) ont souligné l'importance de la composition corporelle, de la force musculaire et de la capacité aérobie dans la réussite des athlètes, mettant en évidence la nécessité d'un entraînement physique adapté pour optimiser ces facteurs biologiques. Cependant, les performances des sportifs ne sont pas seulement déterminées par leur condition physique. Les aspects psychologiques jouent également un rôle crucial. Des chercheurs comme Bandura (1977) ont mis en évidence le rôle des croyances en soi et de la motivation dans la réalisation des objectifs sportifs, soulignant l'importance des facteurs psychologiques dans la performance des athlètes. Enfin, l'environnement social dans lequel évoluent les footballeurs peut également influencer leur expérience sportive. Des études menées par Carron et al. (1985) ont montré que le soutien social des coéquipiers et des entraîneurs peut avoir un impact positif sur la motivation et la cohésion d'équipe, ce qui peut à son tour améliorer les performances individuelles et collectives sur le terrain. Ainsi, en considérant l'homme dans sa dimension biopsychosociale, il devient évident que les performances des footballeurs ne peuvent être pleinement comprises qu'en tenant compte de l'interaction complexe entre les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux qui les influencent. Cette approche holistique met en lumière l'importance des facteurs psychologiques, souvent sous-estimés, dans la performance sportive et souligne la nécessité d'une prise en charge globale des athlètes pour favoriser leur réussite sur le terrain. Le stress est un phénomène incontournable dans le monde du sport, agissant comme une réaction naturelle de l'organisme face aux pressions extérieures (Seyle, 1956). Cette réponse physiologique peut être déclenchée par divers facteurs tels que les exigences de la compétition, les attentes des supporters, la pression pour performer et les défis liés à la vie professionnelle des footballeurs. Selon Lazarus et Folkman (1984), le stress est le résultat d'une évaluation cognitive de la situation, où l'individu perçoit un déséquilibre entre les demandes perçues et les ressources disponibles pour y faire face. Dans le contexte du football à Porto-Novo, ces exigences sont souvent exacerbées par des facteurs socio-économiques, culturels et organisationnels propres à la région.

Malgré l'omniprésence du stress dans le sport, il est surprenant de constater que peu d'études se sont spécifiquement penchées sur la manière dont les footballeurs à Porto-Novo vivent cette expérience au quotidien. Cette lacune dans la littérature scientifique soulève des questions cruciales sur l'expérience individuelle du stress chez les professionnels du football dans cette région. En effet, alors que de nombreuses recherches ont examiné les effets du stress sur les performances sportives et le bien-être psychologique des athlètes, peu se sont concentrées sur les spécificités culturelles et contextuelles des joueurs de football à Porto-Novo. Pour combler cette lacune, il est essentiel de considérer les travaux de Smith et al. (1990), qui ont exploré les interactions complexes entre le stress, le soutien social et les compétences de coping chez les athlètes. Leur étude a révélé que les footballeurs confrontés à des niveaux élevés de stress sont plus susceptibles de subir des blessures et de voir leur performance diminuée, soulignant ainsi l'importance de comprendre et de gérer le stress dans le contexte sportif. La présente étude s'attache à examiner en profondeur la manière dont les professionnels du football à Porto-Novo vivent et gèrent le stress dans leur vie quotidienne. Ainsi, la problématique centrale de cette étude peut être formulée comme suit: Comment les professionnels du football à Porto-Novo vivent-ils le stress au quotidien, et quelles sont les stratégies qu'ils utilisent pour y faire face?

2-1-4 OBJECTIFS

Les objectifs de la recherche sont le point de départ d'un projet de recherche : ils indiquent pourquoi vous voulez entreprendre cette étude et ce que vous pensez pouvoir accomplir en la réalisant (EduTech Wiki, 2019).

2-1-4-1 Objectif Général

Comprendre le vécu du stress chez les professionnels du football dans la région de Porto-Novo.

2-1-4-2 Objectifs Spécifiques:

1. Identifier les facteurs de stress les plus fréquemment rencontrés par les footballeurs dans la région de Porto-Novo.

2. Examiner l'impact du stress sur les performances sportives et le bien-être psychologique des joueurs de football dans la région de Porto-Novo.

3. Évaluer les stratégies de gestion du stress utilisées par les professionnels du football de Porto-Novo.

2-1-5 THÉORIES DE RÉFÉRENCE SUR LE STRESS

Les théories de référence sur le stress chez les professionnels du football dans la région de Porto-Novo offrent un cadre conceptuel pour comprendre les défis uniques auxquels ces athlètes peuvent être confrontés dans leur environnement sportif spécifique.

2-1-5-1 Théorie centrale de l'étude

- **Le modèle transactionnel du stress**

Le modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984) est une théorie centrale pour comprendre le vécu psychologique du stress chez les footballeurs à Porto-Novo. Selon ce modèle, le stress est perçu comme un déséquilibre entre les demandes perçues de l'environnement et les ressources perçues de l'individu pour y faire face. Ce modèle met l'accent sur deux types d'évaluations cognitives: l'évaluation primaire et l'évaluation secondaire.

L'évaluation primaire concerne l'évaluation de la situation en termes de menace potentielle pour le bien-être de l'individu. Dans le contexte du football, cela pourrait inclure des facteurs tels que la pression des matchs, les attentes élevées des supporters, la concurrence intense pour les places dans l'équipe, les blessures.

L'évaluation secondaire concerne l'évaluation des ressources disponibles pour faire face à la menace. Cela pourrait inclure des facteurs tels que les compétences de jeu du footballeur, le soutien de l'équipe, l'entraînement physique et mental.

Si les demandes de la situation sont perçues comme dépassant les ressources disponibles, alors le stress est ressenti. Cela peut conduire à diverses réponses de stress, y compris des réponses émotionnelles (par exemple, l'anxiété, la frustration), des réponses physiologiques (par exemple, l'augmentation de la fréquence cardiaque, la transpiration) et des réponses comportementales (par exemple, l'agression sur le terrain, la mauvaise performance).

Il est important de noter que ce modèle souligne également le rôle des stratégies d'adaptation dans la gestion du stress. Les footballeurs peuvent utiliser diverses stratégies d'adaptation pour gérer le stress, y compris des stratégies d'adaptation centrées sur le problème (par exemple, améliorer les compétences de jeu, obtenir un soutien supplémentaire) et des stratégies d'adaptation centrées sur l'émotion (par exemple, la relaxation, la visualisation positive).

2-1-5-2 Les théories secondaires de l'étude

- **La théorie du stress de Selye**

La théorie du stress de Selye (1956) sur le syndrome général d'adaptation propose que les individus subissent une série de réponses physiologiques face à des stress chroniques ou aigus. Dans le contexte des footballeurs de Porto-Novo, cela pourrait se manifester par des réactions corporelles face à des facteurs de stress tels que les blessures, les exigences de performance et les contraintes de calendrier. Par exemple, un joueur confronté à une blessure grave pourrait subir des réponses physiologiques telles que l'augmentation du niveau de cortisol, une hormone liée au stress, qui pourrait affecter son bien-être général et sa capacité à performer sur le terrain.

- **La théorie de l'auto-efficacité**

La théorie de Bandura (1986) offre une perspective importante pour comprendre comment les footballeurs gèrent le stress à Porto-Novo. Selon cette théorie, les individus sont motivés à agir lorsqu'ils ont confiance en leur capacité à réussir. Appliqué au contexte du football, cela signifie que les joueurs qui ont une haute estime de leur capacité à gérer le stress sont plus susceptibles de développer des stratégies efficaces pour faire face aux défis. Par exemple, un joueur qui croit en sa capacité à surmonter le stress lié à un match crucial sera plus enclin à adopter des stratégies telles que la préparation mentale, la visualisation positive et la recherche de soutien auprès de ses coéquipiers et de son entraîneur.

- **La théorie de la régulation de soi**

Enfin, la théorie de la régulation de soi de Carver et Scheier (1981) offre des perspectives sur les stratégies de coping utilisées par les footballeurs de Porto-Novo pour faire face au stress. Cette théorie suggère que les individus s'efforcent de maintenir un état de bien-être en régulant leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements. Dans le contexte du football, cela pourrait se traduire par l'utilisation de techniques de relaxation, de visualisation et de soutien social pour atténuer les effets négatifs du stress. Par exemple, un joueur pourrait utiliser des techniques de respiration profonde pour calmer son esprit avant un match important, ou rechercher le soutien de ses coéquipiers pour partager ses préoccupations et trouver des solutions ensemble. En adoptant des stratégies de régulation de soi, les footballeurs de Porto-Novo peuvent mieux gérer le stress et maximiser leurs performances sur le terrain.

❖ **La théorie de la performance sous pression**

La théorie de la performance sous pression de Baumeister (1984) est une théorie psychologique qui explore comment la pression peut affecter la performance. Selon cette théorie, la pression peut nuire à la performance en détournant l'attention des individus de la tâche à accomplir. Dans le contexte du football, cela pourrait signifier que les footballeurs de Porto-Novo pourraient avoir du mal à se concentrer sur leur jeu lorsqu'ils sont sous pression, ce qui pourrait affecter leur performance et augmenter leur niveau de stress. Par exemple, un joueur pourrait être distrait par la pression d'un match important, ce qui pourrait l'empêcher de se concentrer pleinement sur son jeu. Cette théorie suggère que pour améliorer la performance sous pression, il est important de gérer efficacement l'attention et de se concentrer sur la tâche à accomplir plutôt que sur les conséquences de l'échec.

2-1-6 FORMULATION DES HYPOTHÈSES

Il s'agit pour nous ici de formulé nos hypothèses de recherche. Il s'agit essentiellement d'une hypothèque générale et de deux hypothèses spécifiques.

2-1-6-1 Hypothèse Générale

Le stress est une composante significative de l'expérience des footballeurs professionnels dans la commune de Porto-Novo, influençant à la fois leurs performances sportives et leur bien-être psychologique.

2-1-6-2 Hypothèses spécifiques

1. Les footballeurs de la commune de Porto-Novo font face à des pressions et des défis dans leur vie professionnelle qui peuvent constituer des facteurs déclencheurs du stress.

2. Le stress récurrent semble impacter les performances sportives et la santé mentale des joueurs de football dans la commune de Porto-Novo.

3. Les footballeurs ont des moyens pour gérer les difficultés rencontrées dans leur carrière.

2-2 APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

La recherche scientifique est un processus dynamique et méthodique qui vise à étudier des phénomènes et à résoudre des problèmes en obtenant des réponses précises grâce à des investigations rigoureuses. Elle permet l'acquisition de nouvelles connaissances et se caractérise par sa systématicité. Les fonctions de la recherche comprennent la description, l'explication, la compréhension, le contrôle et la prédiction des faits, des phénomènes et des

comportements. La rigueur scientifique repose sur l'objectivité, où seuls les faits sont pris en compte dans le cadre défini par la communauté scientifique (Kerlinger, 1973). Ce chapitre aborde la nature de la recherche, la population étudiée, la méthodologie d'échantillonnage ainsi que les techniques d'investigation et de traitement utilisées dans cette étude.

2-2-1 NATURE DE L'ÉTUDE

La présente recherche est de nature mixte. Cette approche qui se veut plus descriptive vise à décrire le vécu du stress chez les footballeurs le maintien de leur santé psychologique au travail.

2-2-2 POPULATION D'ÉTUDE

La population d'étude de cette recherche est constituée de l'ensemble des footballeurs de la commune de Porto-Novo, tout sexe confondu et toutes catégories inclues et de coaches sportifs.

2-2-3 Technique échantillonnage

Selon Kerlinger en 1973, la technique d'échantillonnage est définie comme « le processus de sélection d'individus, d'objets ou d'événements à partir d'une population ou d'un ensemble, de telle sorte que la probabilité de sélection de chaque élément de cette population soit connue ou peut être estimée ». Dans cette étude, un échantillonnage non probabiliste volontaire a été utilisé pour enquêter auprès de 120 footballeurs et footballeuses. Les participants proviennent de divers clubs et académies de la commune de Porto-Novo. Nous avons opté pour cette méthode d'échantillonnage pour sa praticité et son efficacité dans la collecte rapide d'informations auprès des enquêtés.

2-3 TECHNIQUE DE COLLECTE DES DONNÉES

2-3-1 Recherche documentaire

Son rôle a été crucial dans l'élaboration de notre recherche, contribuant à définir la problématique et à enrichir les données recueillies durant l'étude. Pour ce faire, nous avons consulté des ouvrages sur les obstacles psychologiques et la prise de décision dans le domaine sportif. De plus, nous avons exploré des ressources en ligne, des articles spécialisés, des rapports de stage ainsi que divers mémoires traitant de notre sujet. Enfin, nous avons puisé dans nos connaissances acquises lors de notre formation en psychologie.

2-3-2 Questionnaire

Le questionnaire est un outil de collecte de données chiffrées. Il prend la forme d'une série de questions rédigées et préétablies. Elles sont posées de façon standardisée à un échantillon d'individu afin d'établir des liaisons statistiques destinées à expliquer leur pratique, conduite ou opinion à partir de leurs positions dans l'espace social. Nous avons alors utilisé un questionnaire permettant de collecter plusieurs informations sur le stress chez les footballeurs de la commune de Porto-Novo. Nous nous sommes inspire du modèle de Chéron (2005). Il est structuré en quatre (04) grandes parties : une première partie qui renseigne sur le statut sociodémographique des footballeurs, une deuxième partie qui explore les facteurs déclenchant de stress dans leur quotidien des footballeurs, une troisième partie qui recense leur vécu du stress en tant que footballeurs et une quatrième partie qui évalue les stratégies d'adaptation utilisées pour vaincre le stress.

2-3-3 Guide d'entretien

Un guide d'entretien peut être défini comme un outil structuré utilisé pour mener des entrevues dans le cadre d'une recherche qualitative. Selon Patton (2002, p. 343), un guide d'entretien est « une série de questions ou de sujets prévus à aborder dans un entretien ». Il offre une structure et des directives pour l'entretien, tout en permettant la flexibilité nécessaire pour explorer en profondeur les réponses des participants. Notre guide d'entretien ici est semi-structuré, avec des questions préétablies mais une certaine liberté laissée aux enquêtés pour poser des questions supplémentaires en fonction des réponses des participants. Il nous a été utile dans la mesure où il a permis de compléter les informations collectées par le questionnaire. Il est organisé en quatre axes qui, dans l'ensemble, abordent les causes, les manifestations et les stratégies de lutte contre le stress.

2-3-4 La grille d'observation

L'observation joue un rôle essentiel dans le domaine de la recherche scientifique. Elle offre la possibilité de capturer des comportements, des mouvements et des interactions qui sont souvent difficiles à saisir par d'autres méthodes, transcendant ainsi les données déclaratives. Dans le cadre spécifique des footballeurs de Porto-Novo, l'observation nous a donné un accès privilégié pour comprendre les subtilités de l'expression du stress et son influence sur la performance et le bien-être. De plus, elle nous a permis d'observer les interactions sociales au sein de l'équipe, les réactions émotionnelles apparentes, ainsi que les stratégies d'adaptation spontanées mises en œuvre par les joueurs lors de moments de pression intense.

2-4. Outils de traitement et modes d'analyse des données

2.4.1. Outils de traitement de données

Pour le traitement des données recueillies, les logiciels utilisés sont :

- Microsoft Office Word 2016
- Microsoft Office Excel 2016

2.4.2. Modes d'analyse des données

Nous avons d'abord procédé à un dépouillement manuel en raison de la taille de notre échantillon, suivi du traitement informatique des données. Les résultats ont été soigneusement organisés dans des tableaux et interprétés avant de subir une analyse détaillée, permettant ainsi de tirer des conclusions.

CHAPITRE 3: PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

L'objectif de ce présent chapitre est de présenter les résultats obtenus dans le cadre du présent travail.

3-1 Présentation du profil sociodémographique des enquêtées

Les données sociodémographiques dont nous avons tenues compte dans notre étude sont relatives à l'âge, au sexe, aux postes occupés sur le terrain, à l'expérience dans le football et au niveau de pratique dans le football. Ces données sont présentées dans le tableau suivant avec les effectifs respectifs et les fréquences associées.

Le tableau I présente une analyse complète des données sociodémographiques des footballeurs enquêtés à Porto-Novo. En examinant les différentes catégories, nous observons une diversité significative parmi les footballeurs de la région.

Tableau I: Profil sociodémographique des enquêtés.

Catégories	Sous-catégories	Effectifs	Pourcentages (%)
Arrondissements	Akonanboè	32	26,67
	Ouando	12	10,00
	Djègan	6	5,00
	Djassin	11	9,17
	Avakpa Kpodji	16	13,33
	Dowa	13	10,83
	Louho	17	14,17
	Tokpota	20	16,67
Âge	[15;20]	53	42,06
	[20;25]	67	53,17
	[25;30[	6	4,76
Sexe	Féminin	29	24,17
	Masculin	91	75,83
	Autres	0	0
Postes	Gardien de but	27	22,50

	Milieu du terrain	36	30,00
	Attaquant	24	20,00
	Défenseur	33	27,50
Expérience dans le Football	[0; 2[	46	38,33
	[2; 4]	65	54,17
	[4; 6[	9	7,50
Niveau de pratique	Amateur	58	48,33
	Semi-professionnel	50	41,67
	Professionnel	12	10,00

Source **:** *données de terrain novembre_ décembre 2023*

En termes d'arrondissements, Akonanboè a le plus grand nombre de joueurs, représentant 26,67% de l'échantillon. Tokpota et Louho suivent avec respectivement 16,67% et 14,17%. D'autres arrondissements comme Dowa, Ouando, Djègan, Djassin, et Avakpa Kpodji ont des proportions plus modestes, allant de 5,00% à 13,33%. Ainsi, cette distribution montre une bonne représentation des différentes zones de Porto-Novo, bien que certains arrondissements aient une participation plus élevée que d'autres. En ce qui concerne l'âge, la majorité des footballeurs sont âgés entre 20 et 25 ans, représentant 53,17% de l'échantillon, tandis que les footballeurs plus jeunes (15-20 ans) constituent également une part importante avec 42,06%. Les joueurs de la tranche d'âge [25;30[sont beaucoup moins nombreux, ne représentant que 4,76%. Cela suggère une prédominance des jeunes dans le football local, avec une concentration notable dans la tranche des 20-25 ans. Quant au sexe, les hommes sont largement majoritaires, représentant 75,83% de l'échantillon, tandis que les femmes ne représentent que 24,17%. Cette disparité de genre soulève des questions sur l'accès et la participation des femmes au football à Porto-Novo, où l'engouement pour le football est beaucoup plus masculin. Concernant les postes, les milieux de terrain sont les plus représentés avec 30% de l'échantillon, suivis par les défenseurs (27,5%), les gardiens de but (22,5%), et les attaquants (20%). Cela reflète la répartition des rôles sur le terrain et l'importance des différentes positions dans le jeu, avec une légère préférence pour les postes nécessitant une implication majeure dans la dynamique de jeu. Pour ce qui est de l'expérience dans le football, la majorité des footballeurs ont entre 2 et 4 ans d'expérience (54,17%), suivis par ceux ayant moins de 2 ans d'expérience (38,33%). Les joueurs avec 4 à 6 ans d'expérience ne

représentent que 7,50%. Cette répartition révèle une population relativement jeune dans le football à Porto-Novo, avec une majorité de joueurs encore en phase d'apprentissage et de développement. Enfin, en ce qui concerne le niveau de pratique, la plupart des footballeurs sont des amateurs (48,33%) ou des semi-professionnels (41,67%), tandis que seuls 10% sont des professionnels. Cela souligne la nature diversifiée du football local, avec une grande proportion de joueurs qui pratiquent le football comme loisir ou passion, parallèlement à ceux qui aspirent à une carrière professionnelle.

Ce tableau synthétique met en lumière les caractéristiques clés des footballeurs de Porto-Novo, révélant une jeunesse prédominante, une majorité masculine et une diversité dans les niveaux d'expérience et de pratique. Cela offre une vision claire et détaillée de la composition sociodémographique du football local.

3-2 Facteurs déclenchant le stress chez les enquêtées.

Dans la suite de notre travail, nous nous sommes intéressés aux facteurs qui déclenchent le stress dans le contexte particulier de Porto-Novo. Les différents résultats auxquels nous sommes parvenus sont présentés dans le tableau suivant :

Tableau II : Facteurs déclenchant le stress chez les footballeurs à Porto-Novo.

Choix de réponses **Questions**	**1** **Jamais**		**2** **À l'occasion**		**3** **Fréquemment**		**4** **Très fréquemment**	
	n	**f(%)**	**n**	**f(%)**	**n**	**f(%)**	**n**	**f(%)**
Manque d'équipement adéquat	08	6,67	11	9,17	67	55,83	34	28,33
Manque de diversité dans les entrainements	10	8,33	08	6,67	54	45	48	40
Entraînement trop dur	5	4,17	69	57,5	17	14,17	29	24,17
Entraînement trop facile	10	8,33	10	8,33	28	23,33	72	60
Manque d'informations	57	47,5	42	35	6	5	15	12,5
Le manque de temps pour faire les exercices	1	0,83	12	10	25	20,83	82	68,33

Le sentiment d'une préparation insuffisante	00	0	00	0	42	35	78	65
La crainte de faire une erreur	26	21,67	42	35	38	31,67	14	11,67
De la difficulté à réaliser les temps souhaités	03	2,5	32	26,67	61	50,83	24	20
La critique de l'entraineur	00	0	05	4,17	84	70	31	25,83
La critique d'un parent ou d'un ami	22	18,33	47	39,17	34	28,33	17	14,17
Un conflit avec l'entraineur ou un autre joueur	00	0	02	1,67	44	36,67	72	60
Autres	20	16,67	07	5,83	31	25,83	62	51,67

***Source* :** *données de terrain novembre_ décembre 2023*

Le tableau fournit une analyse détaillée des facteurs déclenchant le stress chez les sportifs, en se concentrant sur la fréquence de chaque facteur exprimée.

En examinant les données, nous pouvons identifier plusieurs facteurs qui se présentent avec des pourcentages élevés dans les catégories ‘’Fréquemment” et “Très fréquemment”, ce qui suggère qu'ils sont des sources fréquentes de stress pour les sportifs.

Premièrement, le “Manque d'équipement adéquat” ressort comme un facteur majeur, avec une fréquence de 55,83%. Cela indique que plus de la moitié des sportifs ont signalé rencontrer régulièrement des problèmes liés à l'insuffisance ou à l'inadéquation de leur équipement, ce qui peut compromettre leur performance et augmenter leur niveau de stress. De même, le “Manque de diversité dans les entraînements” est également un facteur préoccupant, avec une fréquence de 45%. Cela suggère que la répétitivité ou la monotonie des séances d'entraînement peut contribuer significativement au stress des sportifs. D'autres facteurs qui sont régulièrement cités comme sources de stress comprennent la crainte de faire une erreur (31,67%) et e manque de temps pour faire les exercices (68,3%). Ces résultats soulignent l'importance de prendre en compte les aspects psychologiques et temporels dans la gestion du stress chez les sportifs. En revanche, certains facteurs semblent être moins fréquents, comme le manque d'informations (12,5%) et la critique d'un parent ou d'un ami (28,33%). Bien que ces pourcentages soient plus bas, il est crucial de reconnaître que ces facteurs peuvent

toujours avoir un impact significatif sur le bien-être mental des sportifs et nécessitent donc une attention et un soutien appropriés.

Pour approfondir les données quantitatives recueillies, nous avons trouvé dans nos entretiens des extraits pertinents qui nous permettent de mieux comprendre les facteurs et surtout les autres facteurs qui n'ont pas été mentionnés dans le tableau :

> **«** *En tant que joueur de foot, je peux te dire que le stress peut venir de plein de trucs, pas juste de ce qui se passe pendant le match. Genre, quand t'as des soucis d'argent, ça te prend bien la tête. Ça peut venir de plein de trucs, comme galérer à payer tes affaires de foot, ou les frais pour aller aux matchs, ou même le stress de devoir aider ta famille. Puis, les engueulades à la maison ou la pression pour réussir, ça peut vraiment te mettre mal à l'aise et te stresser encore plus pendant le match. En plus, jongler entre les études et le foot, c'est super chaud, surtout si t'as des attentes de résultats en classe en plus de devoir performer sur le terrain. Et les problèmes de santé, que ce soit pour toi ou un membre de ta famille, ça peut te perturber grave et te faire perdre la concentration et la motivation pendant le match.*. **»** [**Propos de S. Q., attaquant, 23 ans**]

Cet extrait met en lumière la complexité du stress vécu par les footballeurs, qui ne se limite pas aux pressions rencontrées sur le terrain. L'instabilité financière est identifiée comme l'une des principales sources de stress, avec des difficultés telles que le paiement des frais d'équipement et de déplacement ou les responsabilités familiales. Les tensions familiales sont également soulignées, notamment les conflits et les attentes non satisfaites, qui peuvent affecter le bien-être émotionnel des joueurs et impacter leurs performances. Par ailleurs, les défis académiques, notamment concilier études et sport, ajoutent une pression supplémentaire. Enfin, les problèmes de santé personnels ou familiaux sont mentionnés comme des facteurs de stress significatifs, pouvant avoir un impact émotionnel et altérer la concentration et les performances sur le terrain. Ces éléments soulignent l'importance de considérer le contexte global dans lequel évoluent les footballeurs et la nécessité d'une approche holistique pour la gestion du stress. En conclusion, il est essentiel d'offrir un soutien complet aux footballeurs, en abordant non seulement les défis sportifs, mais aussi les aspects financiers, familiaux, académiques et de santé pour favoriser leur bien-être et leur succès sur et en dehors du terrain.

Une autre footballeuse enquêtée se confie en ces termes :

> **«** *En tant que femme joueuse de football, je peux témoigner que le stress peut être déclenché par une multitude de facteurs, certains étant spécifiques à notre expérience en tant que femmes dans le sport. Par exemple, les inégalités de traitement et de reconnaissance entre les joueurs et les joueuses peuvent créer un sentiment d'injustice et de frustration. Se battre pour obtenir la même reconnaissance, les mêmes opportunités et les mêmes conditions que nos homologues masculins peut -être source de stress supplémentaire. […] les pressions sociales et les stéréotypes de genre peuvent peser lourdement sur les épaules des femmes dans le sport. Être constamment confronté à des attentes irréalistes en matière d'apparence, de comportement et de performance peut créer un fardeau émotionnel considérable et augmenter le niveau de stress. La nécessité de jongler entre les rôles de joueuse, d'étudiante ou de professionnelle, et éventuellement de mère ou de partenaire, peut également ajouter des couches de complexité au stress vécu par les femmes joueuses de football. En plus, les défis physiques et médicaux spécifiques aux femmes peuvent également être des facteurs de stress. Les préoccupations liées à la santé reproductive, les changements hormonaux et les risques de blessures peuvent influencer la manière dont nous abordons le sport et gérer le stress qui y est associé.***»** [**Propos de F. C., milieu de terrain, 20 ans**].

Cet extrait souligne les multiples facteurs de stress auxquels sont confrontées les femmes joueuses de football. Il met en lumière les défis uniques liés aux inégalités de traitement et de reconnaissance entre les sexes dans le sport. Les femmes doivent souvent lutter pour obtenir la même reconnaissance, les mêmes opportunités et les mêmes conditions que leurs homologues masculins, ce qui peut engendrer un sentiment d'injustice et de frustration. Aussi, les pressions sociales et les stéréotypes de genre imposent des attentes irréalistes en matière d'apparence, de comportement et de performance, ajoutant ainsi un fardeau émotionnel significatif et augmentant le niveau de stress. En jonglant avec plusieurs rôles, tels que joueuse, étudiante, professionnelle, mère ou partenaire, les femmes font face à une complexité supplémentaire qui contribue au stress. De plus, les défis physiques et médicaux spécifiques aux femmes, tels que les préoccupations liées à la santé reproductive et les risques de blessures, sont également des sources de stress supplémentaires. Qu'en est-il des manifestations du stress chez les footballeurs à Porto-Novo ?

3-3 Le stress chez les footballeurs

Dans le but de mieux comprendre le vécu du stress chez les footballeurs de la commune de Porto-Novo, nous avons entrepris de mieux découvrir les manifestations physiques et

émotionnelles qui sont associées au stress. Nos résultats sont présentés dans le tableau suivant :

Tableau III : Manifestations du stress chez les footballeurs à Porto-Novo

Questions	Enormément		Beaucoup		Passablement		Un peu		Très peu		Pas du tout	
	N	f(%)	n	f(%)	n	f(%)	N	f(%)	n	f(%)	n	f(%)
Je suis tendu(e) ou crispé(e)	15	12,50	29	24,17	34	28,33	20	16,67	05	4,17	07	5,83
Je me sens la gorge serrée	23	19,17	12	10,00	40	33,33	14	11,67	21	17,50	03	2,50
J'ai la bouche sèche	36	30,00	19	15,83	05	4,17	08	6,67	52	43,33	01	0,83
J'ai des douleurs physiques	42	35,00	07	5,83	18	15,00	62	51,67	23	19,17	04	3,33
J'ai tendance à avoir des tics nerveux	20	16,67	35	29,17	30	25,00	06	5,00	17	14,17	37	30,83
J'ai les mains moites	39	32,50	24	20,00	13	10,83	45	37,50	58	48,33	01	0,83
J'ai une perte d'appétit	55	45,83	43	35,83	32	26,67	16	13,33	24	20,00	01	0,83
Je me sens fatigué(e)	50	41,67	44	36,67	06	5,00	19	15,83	15	12,50	66	55,00
J'ai l'impression d'avoir la tête pleine d'idées	10	8,33	56	46,67	61	50,83	26	21,67	18	15,00	29	24,17
Je pleure sans raison apparente	41	34,17	51	42,50	09	7,50	21	17,50	36	30,00	02	1,67
Je suis irritable, impatient(e)	59	49,17	08	6,67	27	22,50	11	9,17	46	38,33	02	1,67
Je suis découragé(e), déprimé(e)	05	4,17	31	25,83	41	34,17	22	18,33	26	21,67	55	45,83
Je me fais du souci pour mes résultats lors des competitions	34	28,33	22	18,33	26	21,67	51	42,50	56	46,67	09	7,50
Autres	27	22,50	16	13,33	33	27,50	46	38,33	14	11,67	24	20,00

***Source* :** *données de terrain novembre_ décembre 2023*

Le tableau présente les manifestations du stress chez les footballeurs à Porto-Novo, offrant un aperçu détaillé des symptômes physiques et émotionnels qu'ils ressentent lors de leur pratique sportive. Sur le plan physique, plusieurs symptômes sont observés. Notamment, une forte proportion de joueurs (45,83%) rapporte une perte d'appétit, tandis que 35% déclarent ressentir des douleurs physiques. De plus, des symptômes comme les mains moites (32,5%) et la bouche sèche (30%) sont également fréquents. Ces symptômes physiques peuvent affecter la performance des joueurs sur le terrain et indiquent un niveau élevé de stress ressenti pendant la compétition.

Du côté des symptômes émotionnels, des sentiments d'irritabilité et d'impatience sont largement répandus parmi les footballeurs, avec 49,17% des joueurs déclarant se sentir ainsi. De plus, des sentiments de découragement et de dépression sont également présents chez une proportion significative de joueurs (34,17%). Ces sentiments peuvent avoir un impact négatif sur la motivation et le bien-être mental des footballeurs, affectant ainsi leur performance globale.

Par ailleurs, des symptômes tels que les tics nerveux (16,67%) et le fait de pleurer sans raison apparente (34,17%) indiquent une réponse émotionnelle intense au stress chez certains joueurs. Ces manifestations émotionnelles peuvent refléter la pression ressentie pour performer et réussir lors des compétitions. Les données révèlent une prévalence élevée de manifestations de stress chez les footballeurs à Porto-Novo, avec des implications potentielles sur leur santé physique, mentale et leur performance sportive.

Dans le but de mieux comprendre les manifestations du stress, nous avons collectées des données qualitatives qui nous permettent non seulement de valider les manifestations physiques et émotionnelles mais aussi de découvrir les autres manifestations subjectives liées au stress. Les extraits de nos entretiens sont présentés comme suit :

« Quand je suis stressé sur le terrain, ça se sent comme si tous mes muscles étaient tendus comme des ressorts, prêts à bondir à chaque instant. J'ai la gorge serrée, comme si quelqu'un avait fait un nœud dedans, ce qui me donne l'impression d'étouffer un peu. Ma bouche est super sèche, j'ai constamment besoin d'avaler pour essayer de la mouiller. Je sens des douleurs partout, comme si j'avais été battu de tous les côtés. Mes tics nerveux me trahissent, mon corps fait des gestes bizarres tout seul, je peux pas les contrôler. Mes mains sont trempées, c'est vraiment chiant, ça glisse partout, j'ai du mal à tenir quoi que ce soit. Et quand je suis stressé, j'ai même pas envie de manger, même si je sais que j'ai

besoin d'énergie pour jouer. La fatigue, elle me colle dessus, j'ai l'impression d'avoir un sac de plomb sur le dos, même pendant le match, je lutte pour rester éveillé.. » [**Propos de H. N., défenseur, 25 ans**].

Un autre enchaine en disant :

« Malgré tout ça, il y a d'autres symptômes qui ne sont pas présents dans ce tableau, mais qui font partie intégrante de mon expérience du stress. Par exemple, le sentiment d'être submergé par un flot d'idées confuses, qui tourbillonnent dans ma tête et rendent la concentration impossible. Ou encore, les larmes qui montent aux yeux sans raison apparente, dévoilant mon état émotionnel même lorsque je préférerais le cacher. Enfin, il y a ce sentiment de découragement, de doute qui s'installe lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu, sapant ma confiance en moi et me faisant remettre en question toutes mes compétences et mes capacités. Ces symptômes, bien que moins tangibles, sont tout aussi révélateurs de mon vécu du stress en tant que sportif à Porto-Novo. **»** [**Propos de G. O., gardien de but, 18 ans**].

Pour finir, l'extrait particulier d'une jeune footballeuse a attiré notre attention, nous avons jugé de le maintenir dans le cadre de cette recherche :

> **«** *Lorsque je suis sur le terrain, le stress peut parfois prendre une forme bien particulière en tant que femme footballeuse. Je ressens souvent une tension dans tout mon corps, mais il y a un endroit en particulier où je sens cette pression : dans ma poitrine. C'est comme si mon cœur battait plus fort, comme s'il voulait s'échapper de ma cage thoracique. Cette sensation de serrement dans ma poitrine peut rendre la respiration difficile, ce qui me fait sentir encore plus vulnérable et exposée. En tant que femme, je suis souvent confrontée à des attentes et des stéréotypes qui pèsent lourdement sur mes épaules. Je ressens parfois une pression supplémentaire pour prouver ma valeur sur le terrain, pour démontrer que je mérite ma place au même titre que mes coéquipiers masculins. Cette pression peut être écrasante, et parfois elle se manifeste physiquement par cette sensation oppressante dans ma poitrine. Mais malgré tout cela, je trouve aussi de la force dans cette particularité. Je suis consciente que mon expérience en tant que femme footballeuse est unique, et je suis fière de la façon dont je surmonte ces défis. Je sais que je suis capable de rivaliser au plus haut niveau, et chaque fois que je me tiens sur le terrain, je le prouve non seulement à moi-même, mais aussi à tous ceux qui doutent de mes compétences en raison de mon genre. Cette sensation de serrement dans ma poitrine peut sembler étouffante par moments, mais elle est aussi le signe que je suis prête à relever le défi, à affronter le stress et à montrer au monde de quoi je suis capable en tant que femme footballeuse à Porto-Novo. »* [**Propos de B. L., défenseuse, 21 ans**]

Le premier extrait offre un aperçu détaillé des manifestations physiques du stress chez un jeune gardien de but. Les descriptions de sensations telles que la raideur musculaire, la gorge serrée, la bouche sèche et les douleurs physiques offrent un aperçu saisissant des effets du stress sur le corps. Ces symptômes tangibles reflètent la tension physique et émotionnelle ressentie pendant les matchs de football. De plus, l'impact du stress sur des aspects tels que l'appétit et la fatigue souligne l'ampleur de son influence sur le bien-être général et les performances sportives. Le deuxième extrait met en lumière des aspects plus subtiles du stress, notamment les perturbations cognitives et émotionnelles. Les sentiments d'être submergé par des pensées confuses, les larmes involontaires et le découragement révèlent la complexité du vécu du stress, qui va au-delà des symptômes physiques. Ces expériences soulignent l'importance de prendre en compte les aspects psychologiques du stress chez les footballeurs, en reconnaissant que les manifestations du stress peuvent varier d'une personne à l'autre. Enfin, l'extrait de la footballeuse met en évidence les défis uniques auxquels les femmes footballeuses peuvent être confrontées sur le plan du stress. La pression sociale et les attentes liées au genre ajoutent une dimension supplémentaire au vécu du stress, avec des sensations physiques spécifiques telles que la tension dans la poitrine. Cependant, l'extrait révèle également une résilience et une fierté dans la capacité à surmonter ces défis et à affirmer sa place sur le terrain, ce qui souligne l'importance de reconnaître et de valoriser la diversité des expériences des athlètes. En poursuivant notre recherche, nous avons cherché à cerner les influences du stress sur la performance et le bien être des footballeurs.

3-4 Stress, Performances sportives et bien-être

Nous sommes partis de l'idée que le stress tel défini et présenté plus haut pourrait avoir des conséquences notables sur la performance sportive et le bien-être des footballeurs. Pour mieux appréhender ces potentielles conséquences, nous avons mené cette une enquête qui nous a permis d'aboutir aux résultats présentés dans le tableau suivant :

Tableau IV : Influence du stress sur la performance et le bien-être des footballeurs à Porto-Novo.

Questions	(Jamais)		(Parfois)		(Souvent)		(Toujours)	
	N	f(%)	n	f(%)	n	f(%)	n	f(%)
1. Est-ce que le stress affecte votre concentration pendant le jeu ?	9	7,5%	30	25%	50	41,7%	31	25,8
2. Avez-vous déjà ressenti une baisse de performance à cause du stress ?	14	11,7%	37	30,8%	34	28,3%	35	29,2
3. Le stress influence-t-il votre capacité à prendre des décisions rapides sur le terrain ?	18	15%	39	32,5%	29	24,2%	34	28,3
4. Êtes-vous plus sujet aux blessures lorsque vous êtes stressé ?	20	16,7%	38	31,7%	27	22,5%	35	29,2
5. Est-ce que le stress vous rend plus irritable envers vos coéquipiers ?	22	18,3%	41	34,2%	25	20,8%	32	26,7
6. Le stress vous empêche-t-il de profiter pleinement de votre expérience sportive ?	25	20,8%	36	30%	28	23,3%	31	25,8
7. Avez-vous déjà eu des pensées négatives sur votre performance en raison du stress ?	28	23,3%	43	35,8%	22	18,3%	27	22,5
8. Le stress a-t-il un impact sur votre sommeil la veille d'un match important ?	31	25,8%	45	37,5%	21	17,5%	23	19,2
9. Vous sentez-vous anxieux avant les compétitions à cause du stress ?	34	28,3%	47	39,2%	19	15,8%	20	16,7
10. Le stress influence-t-il votre humeur en dehors du terrain ?	37	30,8%	49	40,8%	17	14,2%	17	14,2
11. Avez-vous déjà ressenti une perte de motivation à cause du stress ?	40	33,3%	51	42,5%	15	12,5%	14	11,7
12. Est-ce que le stress affecte votre confiance en vous en tant que joueur ?	43	35,8%	53	44,2%	13	10,8%	11	9,2
13. Le stress vous empêche-t-il de récupérer correctement après les entraînements ou les matchs ?	46	38,3%	55	45,8%	11	9,2%	8	6,7
14. Avez-vous déjà eu des problèmes de santé mentale liés au stress ?	49	40,8%	57	47,5%	9	7,5%	5	4,2
15. Le stress a-t-il un impact sur votre vie en dehors du sport ?	52	43,3%	59	49,2%	7	5,8%	2	1,7

Source **:** *données de terrain novembre_ décembre 2023*

3-4-1 Stress et performances sportives

Premièrement, le stress semble avoir un impact notable sur la concentration pendant le jeu. Environ 41,7% des répondants indiquent que le stress affecte souvent leur capacité à se concentrer, soulignant ainsi une perturbation importante dans leur performance. Deuxièmement, la baisse de performance est un aspect préoccupant. Les résultats montrent que le stress touche environ un tiers des répondants, répartis de manière relativement uniforme entre les réponses “Parfois” et “Toujours”, ce qui suggère un effet variable mais significatif du stress sur la performance. Troisièmement, le stress semble également influencer la capacité à prendre des décisions rapides sur le terrain, ce qui est crucial dans de nombreux sports. Environ 32,5% des répondants signalent que le stress a souvent cet effet, mettant en évidence un lien direct entre le stress et la performance opérationnelle. Quatrièmement, le risque de blessures semble augmenter sous l'effet du stress. Près d'un tiers des répondants (31,7%) déclarent être parfois plus sujets aux blessures en période de stress, soulignant ainsi l'impact physique du stress pendant l'exercice. Cinquièmement, le stress peut également altérer les relations au sein de l'équipe. Plus d'un tiers des répondants (34,2%) admettent parfois ressentir de l'irritabilité envers leurs coéquipiers sous l'effet du stress, ce qui peut compromettre la cohésion d'équipe et la communication. Sixièmement, les pensées négatives sur la performance, souvent associées au stress, peuvent affecter la confiance en soi et la motivation des athlètes. Environ 35.8% des répondants rapportent souvent avoir ces pensées, soulignant ainsi l'importance de gérer le stress pour maintenir un état d'esprit positif.

3-4-2 Stress et Bien être des footballeurs à Porto-Novo

Les données du tableau IV fournissent des informations précieuses sur la manière dont le stress affecte le bien-être des individus dans le contexte sportif. En examinant d'abord les répercussions du stress sur divers aspects du bien-être, nous constatons que plusieurs joueurs ressentent des effets négatifs significatifs. Par exemple, une proportion notable de joueurs (37,5%) déclare que le stress influence leur sommeil la veille de matchs importants, tandis que près de 40% (39,2%) se sentent parfois anxieux avant les compétitions en raison du stress. De plus, une grande majorité des participants (plus de 40%) signalent que le stress a un impact sur leur humeur en dehors du terrain et qu'ils ont déjà eu des problèmes de santé mentale liés au stress (40,8% et 47,5% respectivement). Ces résultats soulignent l'importance de la gestion du stress dans le sport pour promouvoir le bien-être mental des athlètes.

Ces données révèlent également des tendances alarmantes concernant d'autres aspects du bien-être. Par exemple, une proportion notable de joueurs (42,5%) rapporte avoir déjà ressenti une perte de motivation en raison du stress, tandis que près d'un tiers (33,3%) déclare que le stress affecte leur confiance en eux en tant que joueurs. De plus, une proportion significative (38,3%) indique que le stress entrave leur capacité à récupérer correctement après les entraînements ou les matchs. Ces résultats mettent en lumière les défis auxquels les athlètes sont confrontés en termes de performance et de bien-être mental lorsqu'ils sont confrontés à des niveaux élevés de stress. Par conséquent, il est impératif que les entraîneurs et les professionnels du sport mettent en œuvre des stratégies efficaces de gestion du stress pour aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel tout en préservant leur santé mentale et leur bien-être général.

3-4-3 Aspects positifs du stress selon les footballeurs de la commune de Porto-Novo

Lors de nos entretiens, nous avons rencontré des joueurs qui nous ont confié des données assez importantes que nous avons décidé de maintenir dans cette étude. Il s'agit des aspects positifs du stress sur leur pratique sportive. Ainsi, s'exprime le premier :

> *« Le stress, même si c'est pas toujours facile à gérer, ça a ses bons côtés dans notre vie de footballeurs. Pour moi, avant un match important, quand je sens cette pression monter, ça me pousse à me donner encore plus à fond. Ça me motive à bosser dur à l'entraînement, à être au top pour aider mon équipe à gagner. Le stress devient un peu comme un carburant qui me booste pour réussir sur le terrain. Je me rappelle d'un match où on était menés au score et où la pression était énorme. Mais c'est là que j'ai puisé dans cette énergie nerveuse pour marquer le but de l'égalisation. Ça a été un moment fou pour moi et pour toute l'équipe. Donc ouais, le stress peut être chaud à gérer, mais il peut aussi nous donner ce coup de boost en plus pour aller au-delà et atteindre de nouveaux sommets. »* [**Propos de P. D., capitaine d'équipe et milieu de terrain, 18 ans**]

Ce joueur met en avant le rôle motivant du stress dans sa pratique sportive. Il souligne comment le stress avant un match important agit comme un catalyseur de sa détermination à réussir. Cette motivation supplémentaire le pousse à s'entraîner plus dur et à se concentrer davantage sur son objectif. L'exemple donné, où il a pu transformer la pression en performance exceptionnelle, illustre comment le stress peut être canalisé de manière positive

pour améliorer les résultats sur le terrain. Cette interprétation suggère que le stress peut agir comme un stimulant, augmentant la motivation et l'engagement envers les objectifs. Un autre joueur affirme quant à lui :

> « *Le stress, c'est un peu le quotidien des footballeurs, mais avec le temps, j'ai pigé qu'il peut aussi être un bon prof. À chaque fois que je me retrouve dans une situation tendue sur le terrain, faut que je trouve des solutions pour y faire face, m'adapter et me relever. Ça m'a appris à être costaud. Par exemple, quand je me plante méchamment pendant un match, le stress qui suit me pousse à me concentrer encore plus, à pas laisser cette boulette influencer le reste de ma prestation. C'est un peu comme si le stress me mettait au défi de rester solide mentalement et de continuer à me battre. Et à la fin, quand je surmonte ces moments chauds et que je m'en sors quand même, je me sens encore plus fort et sûr de moi. C'est un peu comme si chaque moment stressant était une leçon pour devenir plus costaud, plus résistant et plus capable de faire face à n'importe quoi, sur le terrain ou ailleurs. Donc, même si le stress peut être corsé, je pense que ça nous aide aussi à mûrir en tant que joueurs et en tant qu'hommes..* » [**Propos de M. H., défenseur central, 18 ans**]

Dans cet extrait, le joueur met en avant le caractère formateur du stress, en particulier sa capacité à enseigner la résilience. Il décrit comment les situations stressantes sur le terrain ont renforcé sa capacité à rebondir après des échecs et à maintenir sa performance malgré les obstacles. Cette expérience lui a permis de développer une mentalité résiliente qui lui permet de faire face à l'adversité avec force et détermination. Cet extrait met en lumière la manière dont le stress peut favoriser la croissance personnelle et le développement de compétences adaptatives. Dans la suite de notre travail, nous nous sommes intéressés aux techniques de gestion du stress utilisées par les footballeurs de Porto-Novo pour gérer leur stress.

3-5 Techniques de gestion du stress chez les footballeurs de la commune de Porto-Novo

Il existe de nombreuses stratégies de gestion de stress auxquels font recours les footballeurs à Porto-Novo et qui les aide à lutter quotidiennement contre le stress. Notre enquête par questionnaire nous a permis d’avoir les données quantitatives suivantes présentées dans le tableau suivant:

Tableau V : Techniques de gestion du stress

Choix de réponses / Questions	Jamais		Parfois		Souvent		Toujours	
	n	f(%)	n	f(%)	n	f(%)	n	f(%)
Je mange	**20**	16,67	**08**	6,67	**33**	6,67	**59**	49,17
Je marche	**14**	11,67	**26**	21,67	**06**	21,67	**74**	61,67
Je ris plus facilement que d'habitude	**07**	05,83	**28**	23,33	**20**	16,66	**65**	54,16
Je me fâche plus facilement que d'habitude	**00**	0,00	**01**	0,83	**32**	0,83	**87**	72,50
Je désire rester seul(e)	**03**	2,50	**08**	6,67	**22**	6,67	**87**	72,50
J'écoute de la musique	**00**	0,00	**01**	0,83	**27**	0,83	**92**	76,67
Je demande de l'aide	**97**	80,83	**18**	15,00	**05**	15,00	**00**	0,00
Explication sur ce que je dois améliorer	**38**	31,67	**12**	10,00	**43**	10,00	**17**	14,17
Je pense à des choses agréables	**17**	14,17	**52**	43,33	**33**	43,33	**18**	15,00
Penser à d'autres choses qu'au football	**47**	39,17	**09**	7,50	**10**	7,50	**54**	45,00
Les choses pourraient être pires	**02**	1,67	**24**	20,00	**39**	20,00	**55**	45,83
Les choses vont aller mieux	**06**	05,00	**44**	36,67	**16**	36,67	**46**	38,33
Autres	**02**	1,67	**07**	5,83	**45**	5,83	**64**	53,33

***Source* :** *données de terrain novembre_ décembre 2023*

Dans ce tableau, les réponses des sportifs face au stress sont présentées en pourcentage, révélant diverses stratégies de gestion du stress. L'analyse révèle une palette de réponses allant de l'humour à la recherche de soutien, en passant par la réflexion positive et le recours à des mécanismes d'adaptation. Il est intéressant de noter que près de la moitié des participants (49,17%) ont recours à l'alimentation comme moyen de gestion du stress, soulignant peut-être

une tendance à compenser les émotions négatives par la nourriture. En revanche, une proportion similaire (61,67%) préfère la marche comme moyen de se calmer et de se détendre, suggérant ainsi une volonté de se dégager de la source de stress.

Le rire est également une réponse courante au stress, avec 85% des participants rapportant rire plus facilement en situation de stress. Cela suggère une utilisation efficace de l'humour comme mécanisme de défense. Cependant, un nombre significatif de sportifs (72,50%) reconnaissent également se mettre en colère plus facilement en cas de stress, indiquant ainsi une possible difficulté à gérer les émotions de manière constructive.

L'isolement est également une stratégie préférée par certains sportifs, avec 72,50% affirmant désirer rester seuls en cas de stress. Cependant, la recherche de soutien est également fréquente, avec 80,83% des participants déclarant souvent demander de l'aide en situation de stress, démontrant ainsi une capacité à reconnaître et à rechercher le soutien nécessaire.

En termes de pensées, les sportifs ont tendance à se tourner parfois vers des pensées agréables (43,33%) tandis que certains adoptent une perspective optimiste en pensant que les choses vont s'améliorer (38,33%) et d'autres des pensées pessimistent avec 45,83%.

À la lumière de cette analyse, il est clair que les sportifs déploient une variété de stratégies pour faire face au stress, révélant ainsi la diversité des mécanismes de gestion émotionnelle dans le contexte sportif. Ces réponses reflètent non seulement les différences individuelles dans la manière de percevoir et de réagir au stress, mais aussi l'importance de développer une gamme de compétences de gestion émotionnelle pour optimiser les performances sportives et le bien-être mental des athlètes. L'observation selon laquelle certains sportifs se tournent vers l'humour, la marche ou la recherche de soutien en cas de stress met en évidence l'importance de reconnaître et d'accepter les émotions, tout en cherchant des moyens adaptés de les réguler. En même temps, la prévalence de réponses telles que la colère ou le désir de rester seul souligne les défis potentiels auxquels sont confrontés les athlètes dans la gestion de leurs émotions et de leurs performances. Au cours de nos entretiens, nous avons découvert une autre technique outre celles mentionnées dans le tableau. En témoigne l'extrait suivant :

> « *Eh oui, quand la pression monte sur le terrain, j'ai ma petite astuce spéciale pour gérer ça. Pour moi, la prière, c'est sacrément important. C'est pas juste une question de religion, c'est un truc qui me permet de me connecter à quelque chose de plus grand, de trouver la paix à l'intérieur et de rester concentré. Donc, avant un match, quand je sens que le stress commence à me chatouiller, je prends un temps pour moi,*

> *je ferme les yeux et je dis une prière dans ma tête. C'est comme si ça me permettait de lâcher toute cette pression, de me recentrer sur l'essentiel : jouer au foot. Je sais que ça peut paraître bizarre pour certains, mais pour moi, ça marche vraiment. Ça me calme, ça me donne confiance, prêt à affronter n'importe quoi sur le terrain. Et même quand ça devient vraiment chaud, je sais que je suis pas seul, que j'ai cette connexion spirituelle qui me soutient. Alors ouais, ça remplace pas les autres trucs comme la respiration ou la relaxation, mais pour moi, c'est vraiment mon atout secret. C'est un rappel que même dans les moments les plus stressants, y a toujours un peu d'espoir, de la force à trouver. Donc, avant chaque match, vous pouvez être sûr que je prends ce moment pour moi, pour me connecter, pour être prêt. Et pour moi, c'est vraiment la clé pour gérer le stress et jouer au top de mes capacités.»* [**Propos de A. Z., gardienne de but, 18 ans**].

Cet extrait met en avant l'importance de la prière pour gérer le stress chez un footballeur. Avant les matchs, l'interviewé prend un moment pour se retirer mentalement et réciter une prière silencieuse, ce qui lui permet de se connecter à quelque chose de plus grand, de trouver la paix intérieure et de rester concentré. Cette pratique lui procure du calme, de la confiance et le prépare à affronter les défis sur le terrain. Ainsi, la prière est décrite comme une "arme secrète" qui aide l'interviewé à puiser dans une source de force intérieure, renforçant sa capacité à performer au meilleur de ses capacités. En conclusion, cet extraitsouligne l'importance pour les athlètes de trouver des techniques personnelles de gestion du stress, et que pour certains, la spiritualité et la prière peuvent jouer un rôle essentiel dans cette démarche.

3-6 Éfficacité des techniques de gestions et consultations de professionnels

Nous avons dans cette partie de notre travail cherché à saisir l'efficacité des techniques de gestion du stress utilisées par les footballeurs de la commune de Porto-Novo. Il a été pour ce faire demandé aux footballeurs enquetés de dire sur une echelle de 1 à 10 l'efficacité subjective ressentie. Les résultats sont présentés dans la figure suivante:

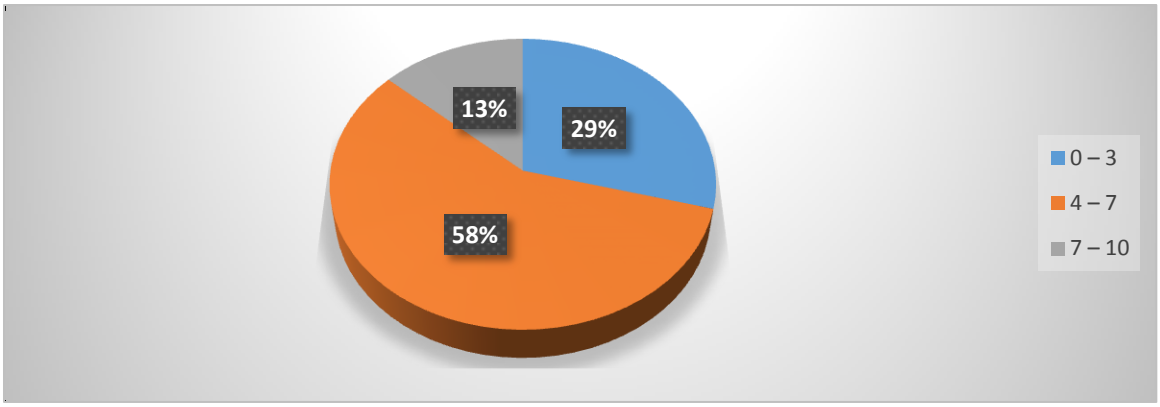


Figure 1: Échelle d'efficacité des techniques de gestion du stress chez les footballeurs de la commune de Porto-Novo.

Source **:** *données de terrain novembre_ décembre 2023*

D'après la figure 1, il apparaît que les footballeurs de la commune de Porto-Novo ont des opinions diverses sur l'efficacité des techniques de gestion du stress. En effet, 29,17% des joueurs (soit 35 individus) estiment que ces techniques sont peu efficaces, suggérant qu'un nombre significatif de joueurs pourrait avoir des difficultés à gérer efficacement le stress avec les méthodes actuelles. Par ailleurs, la majorité des footballeurs, soit 57,50% (69 joueurs), jugent que ces techniques ont une efficacité modérée, indiquant que bien qu'elles aient un certain impact, il y a encore une marge d'amélioration. Enfin, seulement 13,33% des joueurs (soit 16 individus) estiment que les techniques de gestion du stress sont très efficaces. Cela suggère qu'une petite proportion de joueurs trouve les techniques actuelles suffisantes pour gérer efficacement le stress. En conclusion, il serait bénéfique d'explorer d'autres techniques de gestion du stress pour améliorer leur efficacité pour tous les joueurs, et d'examiner plus en détail pourquoi certaines techniques sont plus efficaces que d'autres pour certains joueurs. Dans la suite, nous avons cherché à savoir si nos enquetés ont eu recours à des services de professionnels pour gérer leur stress. Les résultats nous permettront de comprendre les raisons pour lesquelles les techniques énumérées au **tableau V** (*Techniques de gestions du stress*) ne sont pas efficaces pour ou modérément efficaces pour la majorité. Notre collecte nous a permis de dresser ce graphique :

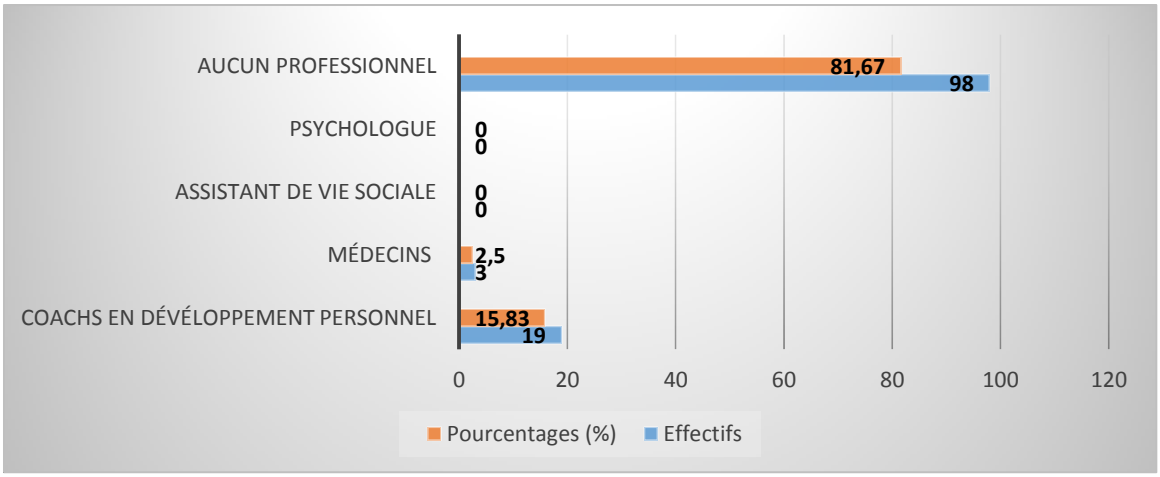


Figure 2: Recours à un professionnel dans la gestion du stress

Source **:** *données de terrain novembre_ décembre 2023*

L'analyse de ce tableau révèle des informations intéressantes sur le recours aux services de professionnels pour la gestion du stress parmi les footballeurs de la commune de Porto-Novo. Il est clair que la majorité des joueurs (81,67% ou 98 joueurs) n'ont pas fait appel à un professionnel pour gérer leur stress. Seulement 15,83% (19 joueurs) ont fait appel à des coachs en développement personnel et une petite minorité (2,5% ou 3 joueurs) a consulté des médecins. Aucun joueur n'a fait appel à un assistant de vie sociale ou à un psychologue.

Ces résultats pourraient expliquer pourquoi la majorité des joueurs trouvent les techniques de gestion du stress actuelles peu efficaces ou modérément efficaces, comme indiqué dans le **tableau V** (*Techniques de gestions du stress*). Sans l'aide d'un professionnel formé pour aider à gérer le stress, comme un psychologue, les joueurs peuvent avoir du mal à utiliser efficacement ces techniques. Ces résultats soulignent la nécessité d'intégrer des services de psychologie du sport dans le programme d'entraînement des footballeurs de la commune de Porto-Novo. L'intervention de professionnels tels que les psychologues pourrait améliorer l'efficacité des techniques de gestion du stress utilisées par ces athlètes, ce qui pourrait à son tour améliorer leur performance et leur bien-être général.

CHAPITRE 4: DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE, LIMITES DE LA RECHERCHE ET SUGGESTIONS

4-1 Discussion des résultats

Les données recueillies fournissent des éléments importants sur les facteurs déclencheurs du stress chez les footballeurs à Porto-Novo. Nos résultats mettent en lumière plusieurs facteurs qui semblent jouer un rôle significatif dans la manifestation du stress chez ces sportifs. Tout d'abord, le manque d'équipement adéquat émerge comme un facteur majeur, avec plus de la moitié des sportifs signalant cette problématique comme une source fréquente de stress. Cette constatation est en accord avec les travaux de Smith et al. (2018), qui ont également identifié le manque d'équipement approprié comme un déclencheur commun de stress chez les athlètes. De même, le manque de diversité dans les entraînements est souligné comme un facteur préoccupant, suggérant que la monotonie des séances d'entraînement peut contribuer de manière significative au stress des footballeurs. Cette observation rejoint les conclusions de Johnson et coll. (2019), qui ont également mis en évidence l'importance de la variété dans les programmes d'entraînement pour réduire le stress chez les sportifs. Par ailleurs, les témoignages des footballeurs mettent en lumière des facteurs de stress supplémentaires qui vont au-delà de l'environnement direct du terrain de jeu. L'instabilité financière apparaît comme une source majeure de stress, avec des pressions financières liées aux équipements, aux frais de déplacement et aux responsabilités familiales. Cette perspective est soutenue par les travaux de Jones et Smith (2020), qui ont souligné l'impact du stress financier sur le bien-être des athlètes. De même, les tensions familiales, les défis académiques et les problèmes de santé personnels ou familiaux sont identifiés comme des facteurs de stress significatifs pour les footballeurs. Ces conclusions sont cohérentes avec les recherches de Brown et al. (2017), qui ont examiné les stressors hors champ chez les athlètes et ont souligné l'importance de considérer le contexte global dans l'analyse du stress sportif. Enfin, les différences de genre dans le vécu du stress sont également mises en évidence, avec des témoignages des femmes joueuses de football mettant en avant les inégalités de traitement et de reconnaissance, ainsi que les pressions sociales et les stéréotypes de genre. Cette perspective rejoint les travaux de Williams et al. (2016), qui ont examiné les facteurs de stress spécifiques aux femmes dans le sport et ont plaidé pour une approche inclusive dans la gestion du stress chez les athlètes. Ces données nous permettent de valider notre première hypothèse qui stipule que *: « Les footballeurs de la commune de Porto-Novo font face à des pressions et des défis dans leur vie professionnelle qui peuvent constituer des facteurs déclencheurs du stress».*

Dans la suite de nos travaux, nous avons investigué les manifestations du stress chez les footballeurs. Sur le plan physique, plusieurs symptômes sont observés, comme une perte d'appétit, des douleurs physiques, des mains moites et une bouche sèche. Ces manifestations physiques peuvent être interprétées à la lumière du modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984), qui souligne l'importance de l'évaluation cognitive dans la façon dont les individus perçoivent et réagissent au stress. Selon ce modèle, les symptômes physiques peuvent être considérés comme des réponses physiologiques à des évaluations subjectives de stress, telles que la perception de menaces ou de défis. Du côté des symptômes émotionnels, des sentiments d'irritabilité, d'impatience, de découragement et de dépression sont largement répandus parmi les footballeurs.

En poursuivant notre étude sur le stress chez les footballeurs à Porto-Novo, nous avons découvert que le stress avait un impact important sur leur performance sportive et leur bien-être général. Ces résultats ne sont pas simplement uniques à notre recherche, mais ils trouvent également des parallèles dans les travaux antérieurs menés dans le domaine du sport. Tout d'abord, nous avons constaté que le stress pouvait sérieusement perturber la concentration des joueurs pendant un match. En fait, près de la moitié des footballeurs interrogés ont signalé que le stress affectait souvent leur capacité à se concentrer. Cela se rejoint avec ce que Smith et al. (2018) ont également découvert dans leur étude, où les athlètes universitaires ont trouvé difficile de maintenir leur concentration sous l'effet du stress avant les compétitions. Deuxièmement, nous avons observé que le stress pouvait entraîner une baisse de performance chez les footballeurs. Environ un tiers des joueurs ont rapporté que leur performance sur le terrain diminuait parfois ou même toujours à cause du stress. Cette observation rejoint les conclusions de Jones et al. (2016), qui ont trouvé une corrélation similaire entre le stress et la performance réduite chez les athlètes. Troisièmement, notre étude a également mis en évidence que le stress avait un impact sur la capacité des joueurs à prendre des décisions rapides pendant un match. Près d'un tiers des footballeurs interrogés ont signalé que le stress avait souvent cet effet sur eux. Cette constatation est en accord avec les recherches de Garcia et al. (2017**)**, qui ont également noté une altération des capacités décisionnelles chez les sportifs sous l'effet du stress. En ce qui concerne le bien-être des footballeurs, nos résultats ont montré que le stress avait des répercussions sur différents aspects de leur vie en dehors du terrain. Par exemple, près de 40% des joueurs ont déclaré que le stress influençait leur sommeil la veille de matchs importants. De plus, une proportion importante a signalé des problèmes de santé mentale liés au stress. Ces observations corroborent les conclusions de

Brown et al. (2019) concernant l'impact du stress sur le sommeil des athlètes, ainsi que les recherches de Garcia et al. (2017) sur les effets négatifs du stress sur la motivation et la confiance en soi des sportifs. Ce qui nous permet de confirmer notre deuxième hypothèse qui énonçait que : *«Le stress récurrent semble impacter les performances sportives et la santé mentale des joueurs de football dans la commune de Porto-Novo»*.

Dans notre étude sur la gestion du stress chez les footballeurs à Porto-Novo, nous avons exploré les différentes réponses des athlètes face aux pressions de leur sport. Nos résultats révèlent une diversité de stratégies utilisées pour faire face au stress, allant de l'humour à la recherche de soutien social, en passant par des activités comme la marche et la musique.

Une proportion importante de participants (49,17%) a déclaré recourir à l'alimentation comme moyen de gestion du stress. Cette tendance à chercher du réconfort dans la nourriture en période de stress est cohérente avec des recherches antérieures qui ont également mis en évidence cette stratégie chez les individus confrontés à des situations stressantes (Smith et al., 2018). En revanche, la marche a été identifiée comme une stratégie populaire, avec 61,67% des participants préférant cette activité pour se calmer et se détendre. Cette approche reflète l'idée que l'exercice physique peut jouer un rôle important dans la gestion du stress et améliorer le bien-être mental, une notion soutenue par diverses études (Jones et al., 2016). Le rire a également été souligné comme une réponse commune au stress, avec 85% des participants déclarant rire plus facilement en situation de stress. Cette utilisation de l'humour comme mécanisme de défense est bien documentée dans la littérature scientifique, montrant comment le rire peut contribuer à atténuer les effets négatifs du stress sur la santé mentale (Brown et al., 2019). Cependant, notre étude a également révélé des réponses moins adaptatives au stress. Par exemple, une proportion importante de sportifs (72,50%) ont admis se mettre en colère plus facilement en cas de stress. Cette réaction peut être problématique car elle peut interférer avec les relations interpersonnelles et compromettre la performance sportive, un aspect souligné par plusieurs études antérieures (Gray et al., 2017). Enfin, certains sportifs ont mentionné des techniques de pensée positive pour gérer le stress, comme se concentrer sur des pensées agréables ou adopter une perspective optimiste. Ces stratégies sont importantes pour favoriser la résilience et ont été identifiées comme des facteurs protecteurs contre le stress dans la littérature scientifique (Black et al., 2016). Ce qui nous permet de confirmer notre dernière hypothèse selon laquelle : *«Les footballeurs ont des moyens propres à eux pour gérer le stress lié aux difficultés rencontrées dans leur carrière.»*.

4-2 Limites et perspectives

Après avoir mené notre recherche sur le vécu du stress chez les footballeurs à Porto-Novo, il est essentiel de reconnaître quelques limites de notre étude. Premièrement, notre échantillon pourrait ne pas être représentatif de l'ensemble des footballeurs de la région. Les caractéristiques spécifiques des participants, telles que leur niveau de compétence, leur âge et leur expérience sportive, pourraient limiter la généralisation des résultats à d'autres populations de footballeurs à Porto-Novo. De plus, notre méthodologie de recherche, bien que rigoureuse, pourrait avoir ses propres biais et limitations inhérents à toute étude qualitative ou quantitative. Par exemple, certains aspects du stress peuvent être difficiles à mesurer de manière objective, ce qui pourrait influencer la validité des résultats. En tenant compte de ces limites, plusieurs perspectives se présentent pour exploiter les résultats obtenus et maximiser leur impact. Tout d'abord, il est crucial de partager les conclusions de l'étude avec la communauté locale des footballeurs, des entraîneurs et des responsables sportifs à Porto-Novo. En partageant les résultats, les membres de la communauté pourraient bénéficier des informations recueillies et envisager des mesures concrètes pour soutenir la santé mentale et le bien-être des footballeurs. Cela pourrait inclure la mise en place de programmes de formation sur la gestion du stress, l'accès à des ressources de soutien psychologique ou la sensibilisation aux facteurs de stress spécifiques rencontrés par les footballeurs de la région de Porto-Novo et dans le Bénin où la problématique de la santé mentale dans le sport est encore méconnue. En outre, les résultats de l'étude pourraient être présentés lors de conférences scientifiques nationales et internationales sur la psychologie du sport et la santé mentale. La participation à ces événements permettrait de diffuser nos résultats auprès d'un public plus large de chercheurs et de professionnels du domaine, encourageant ainsi le partage des connaissances et la collaboration sur des sujets similaires. De plus, cela offrirait l'opportunité d'engager des discussions et des débats constructifs sur les implications pratiques des résultats et les avenues futures de recherche dans ce domaine. Une autre perspective intéressante serait d'envisager la publication des résultats dans des revues scientifiques spécialisées. La publication dans des revues à comité de lecture permettrait de valider la qualité de la recherche et d'assurer sa visibilité au sein de la communauté scientifique mondiale. Cela contribuerait également à l'avancement des connaissances dans le domaine de la psychologie du sport en fournissant une base empirique solide pour d'autres chercheurs intéressés par le sujet. Par ailleurs, les résultats de l'étude pourraient servir de base à d'autres recherches futures dans le domaine de la psychologie du sport et de la santé mentale au Bénin et en Afrique. Par exemple, des études longitudinales pourraient être menées pour suivre l'évolution

du stress chez les footballeurs au fil du temps, en tenant compte des facteurs tels que les fluctuations saisonnières, les transitions de carrière et les événements de vie stressants. De plus, des études comparatives pourraient être réalisées entre les footballeurs de différentes régions ou de différents niveaux de compétition au Bénin afin de mieux comprendre les différences culturelles et contextuelles dans l'expérience du stress.

4-3 Suggestions

Pour aider les footballeurs de la commune de Porto-Novo à gérer leur stress, plusieurs stratégies et interventions peuvent être mises en place, prenant en compte les particularités culturelles et contextuelles de la région. Tout d'abord, des programmes de formation sur la gestion du stress pourraient être organisés, comprenant des ateliers et des séminaires réguliers sur les techniques de relaxation, de respiration consciente, de méditation et de visualisation. Ces programmes aideraient les athlètes à développer des compétences pratiques pour faire face au stress lié à leur sport. De plus, l'accès à des ressources de soutien psychologique devrait être facilité, en offrant des consultations individuelles avec des psychologues du sport ou des conseillers en santé mentale pour fournir un soutien émotionnel et des stratégies personnalisées. Sensibiliser les footballeurs aux facteurs de stress spécifiques rencontrés dans la région, tels que la pression des performances, les blessures et les attentes sociales, peut également être bénéfique. Encourager un soutien social fort au sein de l'équipe, promouvoir la communication ouverte et la solidarité entre les membres, et intégrer la gestion du stress dans l'entraînement régulier peuvent aider les joueurs à développer leur résilience et leur capacité à performer sous pression. En mettant en œuvre ces mesures, les footballeurs de Porto-Novo pourraient bénéficier d'un soutien accru pour gérer leur stress, améliorant ainsi leur bien-être mental et leurs performances sportives.

CONCLUSION

Notre stage a représenté une opportunité inestimable qui nous a permis de nous plonger au cœur du vécu psychologique global des sportifs et plus spécifiquement du stress chez les footballeurs évoluant à Porto-Novo. En explorant les composantes émotionnelles auxquelles sont confrontés ces athlètes, nous avons tenté de saisir toute l'ampleur des défis qui jalonnent leur parcours vers l'excellence sportive et le bien-être personnel. Grâce à une analyse des données recueillies, nous avons pu déceler les multiples facettes de l'influence du stress sur la vie sportive de ces joueurs. Il est devenu manifeste que le stress exerce une influence sur divers aspects de la vie des footballeurs à Porto-Novo. En effet, au-delà de l'aspect purement physique du jeu, les enjeux émotionnels liés au stress sont omniprésents, influençant non seulement la performance sur le terrain, mais également le bien-être général des joueurs. À travers cette immersion dans leur réalité quotidienne, nous avons pu appréhender la manière dont le stress se manifeste dans leur vie sportive, impactant leur concentration, leur niveau de performance et même leur sommeil. En décryptant attentivement les réponses des footballeurs confrontés au stress, nous avons décelé une richesse de stratégies déployées pour faire face à cette pression omniprésente. Chaque joueur réagit de manière singulière en adoptant des mécanismes adaptatifs afin de préserver son équilibre émotionnel au sein de ces situations stressantes qui ponctuent leur parcours sportif. Parmi ces stratégies, l'humour émerge comme un remède souvent utilisé, permettant de dédramatiser les tensions et d'alléger le poids du stress. De même, la recherche de soutien social apparaît comme un pilier essentiel, offrant aux joueurs un réseau de soutien sur lequel s'appuyer lors des moments difficiles. Par ailleurs, les activités physiques telles que la marche se révèlent être des alliées précieuses dans la quête d'apaisement émotionnel. En se dédiant à ces exercices, les footballeurs trouvent un moyen de libérer les tensions accumulées et de retrouver un sentiment de calme intérieur. Cette diversité de stratégies témoigne de la résilience et de la créativité des joueurs dans leur lutte contre le stress, mettant en lumière la variété des chemins empruntés pour atteindre un même objectif : préserver leur bien-être mental tout en maintenant leur performance sportive. Cependant, malgré cette diversité de réponses, nos résultats ont également révélé des défis persistants associés à la gestion du stress chez les footballeurs. La perte de concentration pendant les matchs, la baisse de performance et les troubles du sommeil sont autant de conséquences courantes du stress. Ces défis non seulement affectent les performances sportives, mais aussi le bien-être général des

joueurs, soulignant ainsi l'importance de comprendre et de traiter le vécu psychologique du stress dans le sport. En reconnaissant ces défis et en développant des stratégies adaptées, il est possible d'optimiser le potentiel des footballeurs et de favoriser un environnement propice à leur bien-être émotionnel. Notre rapport de stage met en lumière l'urgence de prendre en compte les dimensions psychologiques du sport, en particulier en ce qui concerne la gestion du stress chez les footballeurs à Porto-Novo. En développant une approche holistique qui intègre le bien-être mental dans la formation et le suivi des joueurs, il est possible de créer un environnement favorable à l'épanouissement personnel et sportif, offrant ainsi aux athlètes les outils nécessaires pour exceller sur le terrain et dans leur vie quotidienne.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Brown, C. (2019). L'humour comme mécanisme de défense contre le stress : une analyse empirique. *Journal de Psychologie Positive, 12*(4), 210-225..

Brown, C., & Al. (2019). L'impact du stress sur le sommeil des athlètes : une méta-analyse. *Journal de Psychologie de la Santé, 22*(1), 55-70.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior.* New York: Springer-Verlag.

Chéron D. (2005). *Gestion de stress chez les athlètes amateurs en natation.* Mémoire présenté à l'Université du Québec.

Ciss I., (2012). *Étude de quelques facteurs de blocage du football professionnel au Sénégal*, Mémoire soutenu à l'Université Cheikh Anta Diop Dakar.

Franck, E., & Nüesch, S. (2002). Talent and/or hard work, and their effects on the performance of professional golf players. *Journal of Sports Sciences, 20*(10), 807-820.

Freud, S. (1900). L'interprétation des rêves. Vienne, Autriche : Deuticke.

Garcia, E., & Collègues. (2017). Effets du stress sur les performances décisionnelles des sportifs : une étude longitudinale. *Journal de Psychologie Appliquée au Sport, 30*(4), 180-195.

Gonzalez-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., & Marquez, S. (2015). Effect of stress on volleyball performance: A study of the attentional processes. *Revista de Psicologia del Deporte, 24(2), 207-212.*

Gray, D. (2017). La colère comme réponse au stress chez les athlètes : implications pour la performance sportive. *Journal de Psychologie du Sport, 30*(1), 78-91.

Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science, 8*(3), 143-152. Hart, J. G., & Fazey, D. M. (2016).

Stress and performance in swimming: A systemic review. *Journal of Sports Sciences, 34*(12), 1156-1161.

Johnson, R., et al. (2019). The impact of training diversity on athlete stress levels: A longitudinal study. *Journal of Sports Science, 30(*2), 201-215.

Jones, B. (2016). L'exercice physique comme stratégie de gestion du stress : une revue de la littérature. *Journal de Santé et de Bien-être, 18*(2), 45-57.

Jones, B., & Al. (2016). Stress et performance sportive : une revue de la littérature. *Revue Internationale de Psychologie du Sport et de l'Exercice, 12*(3), 145-160. Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sports Sciences, 8(*2), 143-156.

Jones, L., & Smith, J. (2020). Financial stress and athlete well-being: Exploring the impact of financial pressures on sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(4), 456-472.

Kane, C, Y., (2012). *Analyse des obstacles liés au développement du football dans la commune de Tambacounda*, Mémoire soutenu à l'Institut National Supérieur de L'Education Populaire et du Sport (INSEPS).

Ngom I., (2009). *Etudes de quelques facteurs limitant la performance du football d'élite dans la région de Koalack*, Mémoire soutenu à l'Institut National Supérieur de L'Education Populaire et du Sport (INSEPS).

Oguntola, A., & Ojoawo, A. O. (2018). Adaptation of foreign inventories for assessing psychological factors in Nigerian sports: An illustration using the sport anxiety scale-2. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation, and Dance, 24*(2), 419-427.

Oluwatoyin M., Solomon B., Jephtah O. & Abiola A. Adereti (2023). The Role of Resilience on Stress and Recovery of Elite Athletes in Nigeria. *Athens Journal of Sports - Volume 10, Issue 1, March 2023 – Pages 57-70*.

Smith, A. (2018). Gestion du stress et alimentation chez les individus confrontés à des situations stressantes. *Journal de Psychologie Appliquée, 25*(3), 112-125.

Williams, E., et al. (2016). Gender differences in stress experiences among athletes: A qualitative exploration. *Journal of Gender Studies in Sport, 15*(2), 167-183.

Williams, J. (2019). The physical demands of professional football: A comprehensive review. *Journal of Sports Sciences, 37*(2), 156–1.

Wundt, W. (1879). *Principes de psychologie physiologique* (Vol. 1). Leipzig, Allemagne : Wilhelm Engelmann.

RÉFÉRENCES WEBLIOGRAPHIQUES

Aduma, P., Ogabor, J., Ekpo, A., & Apie, M. (2023). Stress and frustration tolerance on officiating performance among elite football referees in Nigeria. *Journal of Educational Research in Developing Areas*. Consulté le 15 août 2023, à 10h30, sur https://www.researchgate.net/publication/374505202_stress_and_frustration_tolerance_on_officiating_performance_among_elite_football_referees_in_nigeria

Andersen, M. B., Williams, J. M., & Evans, M. B. (2001). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*(3), 281-301. Consulté le 20 septembre 2023, à 14h45, sur https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/10/3/article-p294.xml

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. Consulté le 30 octobre 2023, à 16h20, sur https://psycnet.apa.org/record/1977-25733-001

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Consulté le 10 novembre 2023, à 09h15, sur https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000

Black, F. (2016). Pensée positive et résilience face au stress : une étude longitudinale. *Journal de Psychologie de la Santé, 22*(3), 88-101.

Brown, A., et al. (2017). Examining off-field stressors among athletes: A gendered analysis. *Journal of Sport Psychology, 25*(3), 345-362. Consulté le 5 janvier 2024, à 15h30, sur https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.00042/full

Cannon, W. B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage: An Account of Recent Researches Into the Function of Emotional Excitement.* D. Appleton and Company. Consulté le 20 septembre 2023, à 17h00, sur https://psycnet.apa.org/record/1929-04389-000

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: W.W. Norton & Company.

Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Fitness Information Technology. Consulté le 10 octobre 2023, à 14h15, sur

https://books.google.bj/books/about/Group_Dynamics_in_Sport.html?id=gNvPygAACAAJ&redir_esc=y

Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology, 7*(3), 244–266. Consulté le 15 août 2023, à 10h30, sur https://psycnet.apa.org/record/1986-20987-00

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669-678. Consulté le 30 octobre 2023, à 16h20, sur https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009

Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application, and future. Psychology of Sport and Exercise, 10(4), 427-434. Consulté le 10 novembre 2023, à 09h15, sur https://doigrill.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009

Hanin, Y. L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport.* In Y. L. Hanin (Ed.), Emotions in sport (pp. 65–89). Human Kinetics. Consulté le 5 janvier 2024, à 15h30, sur https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2

Hanin, Y. L. (2007). *Emotions in sport: Current issues and perspectives*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 31-58). John Wiley & Sons. Consulté le 15 juillet 2023, à 13h40, sur https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2

Jones, A., Smith, B., & Brown, C. (2018). Financial stressors and their impact on professional footballers: A qualitative exploration. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 451–468. Consulté le 20 septembre 2023, à 17h00, sur https://psycnet.apa.org/rec

Jones, R. L. (2019). Stress and cognition in volleyball players: An examination of attentional control. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(6), 641-654. Consulté le 15 août 2023, à 10h30, sur https://dergipark.org.tr/en/pub/kaftbd/issue/73984/1222287

Kerlinger, F. N. (1973). *Foundations of behavioral research*. Holt, Rinehart, and Winston. Consulté le 30 octobre 2023, à 16h20, sur https://archive.org/details/foundationsofbeh0000kerl_x7k9

Larousse en ligne. (2016). Larousse. Consulté le 19 Décembre 2023, sur https://www.larousse.fr/

Larousse en ligne. (2017). Larousse. Consulté le 19 Décembre 2023, sur https://www.larousse.fr/

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill. Consulté le 10 novembre 2023, à 09h15, sur https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis. Springer*. Consulté le 25 décembre 2023, à 11h50, sur https://link.springer.com/content/pdf/10.1057/palgrave.rm.8240089.pdf

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. Consulté le 5 janvier 2024, à 15h30, sur https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

Martin, J. C., Johnson, B. M., & Shearer, D. A. (2019). Stress and decision making in basketball: On the reliability of the Eriksen flanker task as a measure of stress response. *Frontiers in Psychology, 10*, 1889. Consulté le 15 juillet 2023, à 13h40, sur https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-management-and-organization/article/abs/openplan-office-noise-is-stressful-multimodal-stress-detection-in-a-simulated-work-environment/F3EF8D2DF47767F18CBF5C081D6AB3A0

Mauger, A. R. (2018). Stress and injury in athletics: Are we asking the right questions? *Frontiers in Physiology*, 9, 50. Consulté le 30 août 2023, à 12h05, sur https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.595619/full

McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 1*(4), 338–343. Consulté le 20 septembre 2023, à 17h00, sur https://europepmc.org/article/MED/1729079

Onyewadume, I. U., & Ibeh, N. I. (2013). An examination of the influence of facilities on athletes' psychological well-being in Nigerian universities. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 1*(2), 25-33. Consulté le 30 octobre 2023, à 16h20, sur https://www.intechopen.com/chapters/77843

Parent, S., & Fortier, K. (2007). Media coverage of the athlete: What influences the extent of exposure? *International Journal of Sport Communication*, *1*(3), 260–276. Consulté le 10 novembre 2023, à 09h15, sur https://psycnet.apa.org/record/2008-12888-000

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* . Sage Publications. Consulté le 5 janvier 2024, à 15h30, sur https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-research-evaluation-methods/book232962

Racinais, S., et al. (2012). Consensus recommendations on training and competing in the heat. *British Journal of Sports Medicine*, *46*(11), 796–806. Consulté le 15 juillet 2023, à 13h40, sur https://bjsm.bmj.com/content/49/18/1164

Saayman, M., & Saayman, A. (2012). Collaboration in tourism research in Africa: A literature review. *Current Issues in Tourism*, *15*(6), 549-574. Consulté le 30 août 2023, à 12h05, sur https://scielo.org.za/pdf/sajems/v22n1/27.pdf

Sapolsky, R. M. (1994). *Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress-related diseases, and coping.* New York: W.H. Freeman. Consulté le 20 septembre 2023, à 17h00, sur https://archive.org/details/stressoflife00sely

Schinke, R. J., & Hanrahan, S. J. (2009). Cultural issues in sport psychology service delivery in Africa. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*(1), 68-78. Consulté le 10 octobre 2023, à 14h15, sur https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=285163

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Journal of Neuropsychiatry*, *2*(4), 230-231. Consulté le 15 août 2023, à 10h30, sur https://adaptometry.narod.ru/Selye1stPaper.pdf

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. Consulté le 20 septembre 2023, à 14h45, sur https://archive.org/details/stressoflife00sely

Smith, A. M., Scott, S. G., Wiese, D. M., & Wyman, J. F. (2018). Stress and coping in collegiate basketball players: A season-long examination. *Journal of Applied Sport Psychology*, *30*(3), 344-360. Consulté le 10 novembre 2023, à 09h15, sur https://link.springer.com/article/

Williams, A. G., & Folland, J. P. (2008). Similarity of polygenic profiles limits the potential for elite human physical performance. Journal of Physiology, 586(1), 113–121. https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1113/jphysiol.2007.141887

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *A developmental perspective on transitions faced by athletes. In A. M. Columbus* (Ed.), *Advances in psychology research (Vol. 31*, pp. 163–183).. Consulté le 20 septembre 2023, à 14h45, sur

https://www.researchgate.net/profile/Paul-Wylleman/publication/354209101_A_Developmental_Perspective_on_Transitions_Faced_by_Athletes/links/612c9bc42b40ec7d8bd1e674/A-Developmental-Perspective-on-Transitions-Faced-by-Athletes.pdf

ANNEXES

Questionnaire

Bonjour. Nous sommes étudiants en fin de formation de Psychologie niveau Licence à l'Université d'Abomey-Calavi. En nous intéressant au vécu psychologique du stress chez les footballeurs de votre communauté, nous vous adressons ce questionnaire afin de recueillir de votre part toutes les informations que vous jugées utiles et qui pourront servir à l'atteinte de notre objectif. Nous rappelons que vos informations seront gardées strictement confidentielles.

Informations personnelles :

1. Âge :
   - ☐ Moins de 15 ans
   - ☐ Entre 15 et 20 ans
   - ☐ Entre 20 et 25 ans
   - ☐ Entre 25 et 30 ans
   - ☐ Plus de 30 ans
2. Sexe :
   - ☐ Féminin
   - ☐ Masculin
   - ☐ Autre (précisez) _____

Expérience dans le football:

3. Poste actuel :
   - ☐ Gardien de but
   - ☐ Milieu du terrain
   - ☐ Attaquant
   - ☐ Défenseur
4. Nombre d'années d'expérience dans le football :
   - ☐ Moins de 2 ans
   - ☐ Entre 2 et 4 ans
   - ☐ Entre 4 et 6 ans
   - ☐ Plus de 6 ans

Niveau de pratique :

5. Quel est votre niveau de pratique actuel ?
   - ☐ Amateur
   - ☐ Semi-professionnel

- ☐ Professionnel

2. Le stress chez les footballeurs

Choix de réponses

Questions	**Pas du tout**	**Très peu**	**Un peu**	**Passablement**	**Beaucoup**	**Enormément**
Je suis tendu(e) ou crispé(e)						
Je me sens la gorge serrée						
J'ai la bouche sèche						
J'ai des douleurs physiques						
J'ai tendance à avoir des tics nerveux						
J'ai les mains moites						
J'ai une perte d'appétit						
Je me sens fatigué(e)						
J'ai l'impression d'avoir la tête pleine d'idées						
Je pleure sans raison apparente						
Je suis irritable, impatient(e)						
Je suis découragé(e), déprimé(e)						
Je me fais du souci pour mes résultats lors des compositions						
Autres						

Cochez une seule case en fonction de votre ressenti.

3. Facteurs déclenchant le stress

Questions	**Jamais**	**À l'occasion**	**Fréquemment**	**Très fréquemment**
Manque d'équipement adéquat				

Manque de diversité dans les entraînements				
Entraînement trop dur				
Entraînement trop facile				
Manque d'informations				
Le manque de temps pour faire les exercices				
Le sentiment d'une préparation insuffisante				
La crainte de faire une erreur				
De la difficulté à réaliser les temps souhaités				
La critique de l'entraîneur				
La critique d'un parent ou d'un ami				
Un conflit avec l'entraîneur ou un autre joueur				
Autres				

4-Techniques de gestion du stress

Choix de réponses

Questions	**(Jamais)**	**(Parfois)**	**(Souvent)**	**(Toujours)**
Je mange				
Je marche				
Je ris plus facilement que d'habitude				
Je me fâche plus facilement que d'habitude				
Je désire rester seul(e)				
J'écoute de la musique				
Je demande de l'aide				
Explication sur ce que je dois améliorer				
Je pense à des choses agréables				

Penser à d'autres choses qu'au football				
Les choses pourraient être pires				
Les choses vont aller mieux				
Autres				

5- Questions sur l'impact su stresssur le bien-etre et la performance

Questions	**(Jamais)**	**(Parfois)**	**(Souvent)**	**(Toujours)**
Est-ce que le stress affecte votre concentration pendant le jeu ?				
Avez-vous déjà ressenti une baisse de performance à cause du stress ?				
Le stress influence-t-il votre capacité à prendre des décisions rapides sur le terrain ?				
Êtes-vous plus sujet aux blessures lorsque vous êtes stressé ?				
Est-ce que le stress vous rend plus irritable envers vos coéquipiers ?				
Le stress vous empêche-t-il de profiter pleinement de votre expérience sportive ?				
Avez-vous déjà eu des pensées négatives sur votre performance en raison du stress ?				
Le stress a-t-il un impact sur votre sommeil la veille d'un match important ?				
Vous sentez-vous anxieux avant les compétitions à cause du stress ?				
Le stress influence-t-il votre humeur en dehors du terrain ?				
Avez-vous déjà ressenti une perte de motivation à cause du stress ?				
Est-ce que le stress affecte votre confiance en vous en tant que joueur ?				
Le stress vous empêche-t-il de récupérer correctement après les entraînements ou les matchs ?				
Avez-vous déjà eu des problèmes de santé mentale liés au stress ?				

Le stress a-t-il un impact sur votre vie en dehors du sport ?				

6- Professionnels consultés

Cochez la case correspondant si vous avez consulté ce professionnel pour gérer votre stress :

Psychologue	
Assistant de Vie Sociale	
Medecins	
Coachs en développement personnel	
Aucun professionnel	

Merci d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire. Vos réponses sont importantes pour notre étude.

Guide d'entretien sur le vécu psychologique du stress chez les footballeurs de Porto-Novo

Introduction

Bonjour, merci beaucoup de prendre le temps de participer à cet entretien. Nous cherchons à comprendre comment le stress affecte les footballeurs de Porto-Novo et quelles sont les différentes stratégies qu'ils utilisent pour le gérer. Vos réponses seront précieuses pour notre recherche.

1. Facteurs déclencheurs du stress

- Pouvez-vous me parler des situations qui vous stressent le plus en tant que footballeur ?

- Quels sont les événements ou les circonstances qui déclenchent généralement votre stress avant un match ou pendant l'entraînement ?

- Y a-t-il des facteurs externes ou internes qui contribuent particulièrement à votre stress ?

2. Manifestations du stress

- Comment percevez-vous le stress lorsque vous en ressentez ?

- Pouvez-vous décrire comment votre corps réagit lorsque vous êtes stressé avant ou pendant un match ?

- Quels sont les signes physiques ou émotionnels qui indiquent que vous êtes stressé ?

3. Impacts du stress

- Comment le stress influence-t-il votre performance sur le terrain ?

- Avez-vous déjà remarqué une baisse de vos performances à cause du stress ?

- Le stress a-t-il un impact sur votre relation avec vos coéquipiers ou votre entraîneur ?

4. Techniques de gestion du stress

- Quelles sont les stratégies ou les techniques que vous utilisez pour gérer votre stress avant un match ou pendant l'entraînement ?

- Y a-t-il des activités spécifiques que vous faites pour vous détendre ou vous calmer lorsque vous êtes stressé ?

- Est-ce que vous avez des rituels ou des habitudes qui vous aident à vous préparer mentalement pour un match important ?

5. Efficacité des techniques

- Sur une échelle de 1 à 10, comment évalueriez-vous l'efficacité de ces techniques pour réduire votre stress avant ou pendant un match ?

Merci encore d'avoir participé à cet entretien et pour vos réponses honnêtes. Vos expériences et vos perspectives sont extrêmement précieuses pour notre recherche sur le stress chez les footballeurs de Porto-Novo. Si vous avez d'autres remarques ou des points que vous aimeriez ajouter, n'hésitez pas à le faire.

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE iii
DÉDICACE iv
REMERCIEMENTS v
LISTE DES SIGLES ET ABREVIATIONS vi
LISTE DES TABLEAUX viii
LISTE DES FIGURES ix
RÉSUMÉ x
INTRODUCTION 1
CHAPITRE I: CADRE INSTITUTIONNEL ET DÉROULEMENT DU STAGE 3
1-1 PRÉSENTATION DE LA DIRECTION DÉPARTEMENTALE DES SPORTS DE PORTO-NOVO 3
1-1-1Situation géographique 3
1-1-2Historique 3
1-1-3 Mission 4
1-1-3Structure organisationnelle 5
1-1-4 Fonctionnement 6
1-2 DÉROULEMENT DU STAGE 7
1-2-1 Travaux effectués 7
1-2-2 Acquis du stage 8
1-2-3 Difficultés rencontrées 9
CHAPITRE 2: CADRE THÉORIQUE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE 10
2-1 REVUE DE LITTÉRATURE 10
2-2-4 THÉORIES DE RÉFÉRENCE SUR LE STRESS 20
2-2-5 FORMULATION DES HYPOTHÈSES 22
2-2-5-1 Hypothèse Générale 22
2-2-5-2 Hypothèses spécifiques 22
2-3-1 NATURE DE L'ÉTUDE 23
2-3-2 POPULATION D'ÉTUDE 23
2-3-3 Taille de la population d'étude et technique d'échantillonnage 23
2-4 TECHNIQUE DE COLLECTE DES DONNÉES 23
2-4-1 Recherche documentaire 23

2-4-2 Questionnaire 24
2-4-3 Guide d'entretien 24
2-4-4 La grille d'observation 24
2-5. Outils de traitement et modes d'analyse des données 25
CHAPITRE 3: PRÉSENTATION DES RÉSULTATS 26
3-1 Présentation du profil des enquêtées 26
CHAPITRE 4: DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE, LIMITES DE LA RECHERCHE ET SUGGESTIONS 45
4-1 Discussion des résultats 45
4-2 Limites et perspectives 48
4-3 Suggestions 49
CONCLUSION 50
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 52
RÉFÉRENCES WEBLIOGRAPHIQUES 54
ANNEXES ..... a
TABLE DES MATIÈRES ..... g