

Université Abderrahmane mira de Bejaia
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
Département des Sciences Sociales



Mémoire de fin de cycle

En vue d'obtention d'un diplôme de Master

Option : Psychologie clinique

Thème

**La résilience chez les sportifs ayant
subi une blessure**

Etude de quatre (4) cas sportifs

Réalisé par :

SAOUDI Nasreddine

SOLTANI Rabah

Encadré par :

Pr. Salim ZAABAR

Année Universitaire 2018 /2019

Remerciements

En premier lieu, on tient à remercier notre encadreur le Professeur **SALIM ZAABAR** pour son soutien et son accompagnement tout au long de ce travail. On le remercie également pour sa confiance, sa disponibilité, ses qualités humaines et ses conseils si précieux.

En deuxième lieu, on remercie tous nos enseignants d'hier et d'aujourd'hui, notamment **Mr A. HAIL** pour ses conseils, son savoir et la documentation qu'il nous a fournis.

En troisième lieu, on remercie tous nos amis et nos familles qui ont été présent à nos côtés du début à la fin par leurs soutiens et leurs encouragements répétés.

En dernier lieu, on tient à remercier tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de cette recherche notamment le centre médicale sportif de l'unité magrébine. **Mr S. Moussaoui, Mr M. ABBACHI, Mr M. Madi, Mme H. Sadaoui ...etc.**

Sans oublier les membres de notre section de master et particulièrement **Sofiane, Abdelhak, Chahrazed, Ryma, Badria, Zakia.**

Dédicaces

*Je dédie se travail à la mémoire de mon cher père qui
nous a quittés.*

Tu resteras à jamais dans mon cœur

Hasreddine

Dédicaces

Je dédie le fruit de ce modeste travail

A ma famille

A mes amis

Spécialement à ma tante

Rabah

Liste des tableaux

Numéro des tableaux	Titre des tableaux	Page
Tableau N° 01	Les caractéristiques du groupe d'étude	94
Tableau N° 02	Indices affectifs avant / pendant et après le fracas (Syfax)	109
Tableau N° 03	Indices conatifs avant / pendant et après le fracas (Syfax)	111
Tableau N° 04	Indicateurs affectifs avant / pendant et après le fracas (Syfax)	113
Tableau N° 05	Indicateurs conatifs avant / pendant et après le fracas (Syfax)	114
Tableau N° 06	Sourit de manière attachante (Syfax)	116
Tableau N° 07	Fait preuve de sens de l'humour (Syfax)	117
Tableau N° 08	Fait preuve d'amabilité et de charme (Syfax)	117
Tableau N° 09	Fait preuve d'optimisme (Syfax)	118
Tableau N° 10	Éprouve un sentiment d'acceptation (Syfax)	119
Tableau N° 11	Concepts affectifs (Syfax)	120
Tableau N° 12	Fait preuve d'empathie (Syfax)	121
Tableau N° 13	Fait preuve d'intelligence émotionnelle (Syfax)	122
Tableau N° 14	Fait preuve de motivation (Syfax)	122
Tableau N° 15	Fait preuve de spiritualité (Syfax)	123
Tableau N° 16	Fait preuve de sens esthétique (Syfax)	124
Tableau N° 17	Concepts conatifs (Syfax)	124
Tableau N° 18	Indices affectifs avant / pendant et après le fracas (Kenzy)	130
Tableau N° 19	Indices conatifs avant / pendant et après le fracas (Kenzy)	132
Tableau N° 20	Indicateurs affectifs avant / pendant et après le fracas (Kenzy)	134
Tableau N° 21	Indicateurs conatifs avant / pendant et après le fracas (Kenzy)	135

Liste des tableaux

Tableau N° 22	Sourit de manière attachante (Kenzy)	137
Tableau N° 23	Fait preuve de sens de l'humour (Kenzy)	137
Tableau N° 24	Fait preuve d'amabilité et de charme (Kenzy)	138
Tableau N° 25	Fait preuve d'optimisme (Kenzy)	139
Tableau N° 26	Éprouve un sentiment d'acceptation (Kenzy)	140
Tableau N° 27	Concepts affectifs (Kenzy)	141
Tableau N° 28	Fait preuve d'empathie (Kenzy)	142
Tableau N° 29	Fait preuve d'intelligence émotionnelle (Kenzy)	143
Tableau N° 30	Fait preuve de motivation (Kenzy)	144
Tableau N° 31	Fait preuve de spiritualité (Kenzy)	144
Tableau N° 32	Fait preuve de sens esthétique (Kenzy)	145
Tableau N° 33	Concepts conatifs (Kenzy)	146
Tableau N° 34	Indices affectifs avant / pendant et après le fracas (Yacine)	152
Tableau N° 35	Indices conatifs avant / pendant et après le fracas (Yacine)	154
Tableau N° 36	Indicateurs affectifs avant / pendant et après le fracas (Yacine)	156
Tableau N° 37	Indicateurs conatifs avant / pendant et après le fracas (Yacine)	157
Tableau N° 38	Sourit de manière attachante (Yacine)	159
Tableau N° 39	Fait preuve de sens de l'humour (Yacine)	160
Tableau N° 40	Fait preuve d'amabilité et de charme (Yacine)	161
Tableau N° 41	Fait preuve d'optimisme (Yacine)	161
Tableau N° 42	Éprouve un sentiment d'acceptation (Yacine)	162
Tableau N° 43	Concepts affectifs (Yacine)	163
Tableau N° 44	Fait preuve d'empathie (Yacine)	164

Liste des tableaux

Tableau N° 45	Fait preuve d'intelligence émotionnelle (Yacine)	165
Tableau N° 46	Fait preuve de motivation (Yacine)	166
Tableau N° 47	Fait preuve de spiritualité (Yacine)	167
Tableau N° 48	Fait preuve de sens esthétique (Yacine)	167
Tableau N° 49	Concepts conatifs (Yacine)	168
Tableau N° 50	Indices affectifs avant / pendant et après le fracas (Hocine)	174
Tableau N° 51	Indices conatifs avant / pendant et après le fracas (Hocine)	176
Tableau N° 52	Indicateurs affectifs avant / pendant et après le fracas (Hocine)	178
Tableau N° 53	Indicateurs conatifs avant / pendant et après le fracas (Hocine)	179
Tableau N° 54	Sourit de manière attachante (Hocine)	180
Tableau N° 55	Fait preuve de sens de l'humour (Hocine)	181
Tableau N° 56	Fait preuve d'amabilité et de charme (Hocine)	182
Tableau N° 57	Fait preuve d'optimisme (Hocine)	183
Tableau N° 58	Éprouve un sentiment d'acceptation (Hocine)	184
Tableau N° 59	Concepts affectifs (Hocine)	185
Tableau N° 60	Fait preuve d'empathie (Hocine)	186
Tableau N° 61	Fait preuve d'intelligence émotionnelle (Hocine)	187
Tableau N° 62	Fait preuve de motivation (Hocine)	187
Tableau N° 63	Fait preuve de spiritualité (Hocine)	188
Tableau N° 64	Fait preuve de sens esthétique (Hocine)	189
Tableau N° 65	Concepts conatifs (Hocine)	190
Tableau N° 66	Synthèse de l'évolution affective des quatre (04) cas	191
Tableau N° 67	Synthèse de l'évolution conative des quatre (04) cas	192

Sommaire

Introduction

Problématique et hypothèses	04
Opérationnalisation des concepts	10

Partie Théorique

Chapitre I : Le sport et la psychologie du sport

I. Le sport	14
1- Histoire du sport	14
2- Le sport collectif	17
3- Le sport individuel	22
4- Les finalités du sport	24
5- Personnalité et performance sportive	24
6- Les effets de la pratique sportive sur le développement de la personnalité	26
7- Le type de personnalité en fonction du sport pratiqué	27
8- La résilience dans le sport	28
II. La psychologie du sport	31
1- définition de la psychologie du sport et de l'activité physique	31
2- L'histoire de la psychologie du sport	32
3- L'objet de la psychologie du sport	38
4- L'objectif de la psychologie du sport	39
5- Le rôle de la psychologie du sport	40

Chapitre II : La blessure

1- Définition de la blessure sportive -----	45
2- Les types de blessures-----	46
3- Les caractéristiques de la blessure -----	48
4- Les impacts de la psychologie sur la blessure -----	53
5- Les impacts psychologiques de la blessure -----	54

Chapitre III : La résilience

1- Définition de la résilience -----	60
2- L'historique de la résilience -----	62
3- L'origine du concept résilience -----	64
4- La résilience selon les différentes approches -----	66
5- Les conditions de la résilience -----	68
6- Le profil d'un individu résilient -----	75
7- Les critères de la résilience -----	76
8- Processus de résilience-----	77
9- Les ressources de résilience -----	78
10- Méthode d'évaluation de la résilience-----	83
11- Application clinique de la résilience -----	85
12- Les limites de la résilience-----	86

Partie Pratique

Chapitre IV : La méthodologie de la recherche

1- La pré enquête -----	90
2- Présentation de lieu de stage-----	91
3- La démarche de la recherche -----	95

4- Les techniques et outil de recherche-----	96
5- Les conditions générales de déroulement de la recherche-----	100
6- Le cadre de la recherche -----	101
7- La durée des l’entretiens -----	102
8- Analyse des entretiens-----	102
Conclusion du chapitre -----	104

Chapitre V : Présentation, analyse et discussion des hypothèses

I. Présentation et analyses des résultats -----	106
1- Présentation et analyse des résultats de Syfax-----	106
2- Présentation et analyse des résultats de Kenzy -----	126
3- Présentation et analyse des résultats de Yacine -----	147
4- Présentation et analyse des résultats de Hocine -----	169
II. Synthèse de l’évolution affective des cas -----	191
III. Synthèse de l’évolution conative des cas -----	192
IV. Discussion des hypothèses -----	194
Conclusion -----	203

La liste bibliographique

La liste des tableaux

Les Annexes

Introduction

Introduction

Introduction

L'être humain en faisant face aux épreuves difficiles qu'il traverse et en se donnant une grande énergie pour s'en sortir, est toujours une source de fascination pour les autres, qui les qualifient de brave, déterminé, courageux, fort et bien d'autres adjectifs.

L'approche psychologique propose de nommer ce genre de personnes : résiliente

Le mot résilience, utilisé dans ce cas pour désigner le processus qui fait que, face à l'adversité, face au traumatisme ou face au stress, des individus, des familles, des groupes humains s'en sortent, ne présentent pas de troubles psychiques, continuent à vivre comme avant (ou presque) et peuvent même présenter un fonctionnement psychique meilleur qu'auparavant, grâce à ce qu'on désigne comme développement post-traumatique. Nombreux sont ceux qui pensent que le mot résilience vient de la physique et qu'il induirait ainsi une image « mécanique » du fonctionnement mental. Effectivement, le mot résilience, est utilisé pour désigner l'élasticité et la résistance des matériaux, quand il apparaît dans un Traité sur la fonte écrit par Tredgold 1924. Mais, dans le sens de « rebondir » ou de « se redresser », le mot résilience est utilisé, bien avant, dans des contextes très différents : dès 1688 More évoque la résilience face à la misère et Johnson parle en 1751 de résilience de l'esprit (Simpson, Weiner, 1989).

Devant la réalité du terrain et les différentes lectures effectuées, le choix de la population de notre recherche s'est arrêté sur les sportifs ayant subi une blessure.

Effectivement, lorsque les sportifs, apprennent que leurs blessures est plus au moins grave, voire handicapante. Ils ont souvent du mal à digérer cette nouvelle .Ce phénomène de blessure et traumatisme du sport laisse présumer l'apparition des séquelles considérables aux divers niveaux psychique, physique... etc. Et des cicatrices gravées à jamais dans la vie de chaque sportif, qui a eu le malheur de vivre et subir une blessure qui peut l'empêcher de mener à bien sa carrière et sa passion.

Introduction

Cependant, certains sportifs réussissent après chaque blessure à garder des rapports harmonieux, à s'organiser, à rebondir et à garder un certain équilibre qui maintient ses objectifs ainsi que ses liens familiaux et sociaux et même parfois les renforcer.

Déterminer si les sportifs ayant subi des blessures manifestent un processus de résilience, impliquerait toute une démarche de recherche, d'où on a commencé notre recherche par une pré-enquête sur le terrain dans le but est d'avoir plus d'information sur le sujet et cela après avoir aussi consulté des différents ouvrages, revues, articles, journaux et ainsi que le mass média d'une manière générale qui sont en relation avec notre sujet d'étude.

Toutefois, une telle recherche exige également l'analyse de source plus directe, opté pour une méthode descriptive, on a fait appel à des entretiens cliniques semi directifs, ainsi on a élaboré un guide d'entretien pour finalité de réunir les informations nécessaires pour chaque cas avant de passer à l'application de l'inventaire des ressources de résilience de Pourtois, Humbeeck et Desmet(2012), dans lequel on a appliqué uniquement les deux sous échelles suivantes : les ressources affectives et conatives, dans le but d'identifier et de repérer le recours des sujets de notre étude à ces deux ressources qui leurs permettra d'émerger le processus de résilience.

Dans ce présent travail qui s'intitule « La résilience chez les sportifs ayant subi une blessure », on tend à démontrer et atteindre si les ressources affectives et conatives jouent un rôle dans l'émergence du processus de la résilience chez ces sportifs.

A précisé que-pour la rédaction et la mise en texte de ce travail, on la répartit comme suit :

Nous allons, dans une première partie consacrée au cadre théorique qui se devise en trois chapitres, exposer d'une manière non vulgaire le sport et la pratique sportive, aborder la blessure et détailler le thème de résilience et ses ressources.

Dans une seconde partie organisée aussi en deux chapitres, le premier chapitre à son tour, inclus la description des méthodes et les techniques utilisées, le second comporte l'analyse et l'interprétation des résultats ainsi que la discussion des hypothèses.

Problématique et Hypothèses

La problématique

Le sport est un ensemble d'exercices le plus souvent physiques se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. Le mot « sport » est un mot anglais, lui-même issu de l'ancien français « desport » : Divertissement, plaisir physique ou de l'esprit. Le sport est universel, il a été pratiqué à toutes les époques aux quatre coins du monde sous des formes très diverses.

Le sport aujourd'hui est de plus en plus populaire et de plus en plus pratiqué. La pratique sportive est devenue l'un des phénomènes qui occupe une place très importante dans nos sociétés. Selon une investigation faite par REPOCUM leader mondial du conseil sur le marché du sponsoring sportif ; en collaboration IEA (l'Institut d'Etudes Algériennes) en 2014 la consommation du sport en Algérie vient juste après la musique et constitue le centre d'intérêt N° 1 pour 64 % des Algériens, soit 7 point de plus que la moyenne européenne (57%). Or, l'étude a fourni un autre indicateur plutôt de bonne santé publique : 55% des populations algériennes pratiquent du sport, soit 5 points de plus comparativement à l'Europe (52%).

La pratique de l'activité physique pourrait améliorer les performances cognitives des personnes âgées et retarder, voir diminuer le risque de survenue de pathologies démentielles (Clarson-Smith, Hartley1989 ; Clarson-Smith, Hartly 1990). Et elle permet à chacun d'améliorer ses possibilités d'adaptation motrice, d'action et de réaction à son environnement physique et humain. Il est aujourd'hui établi qu'une pratique régulière d'activité physique est le plus souvent perçue comme facteur d'équilibre et de bien être chez les individus , elle agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique et biologique telle que la composition corporelle et la prévention des maladies chroniques, ainsi la réhabilitation de différentes pathologies, comme l'obésité , le diabète ou maladies cardiovasculaires et aussi un effet bénéfique sur les plans psychologiques et sociaux. De plus en augmentant l'estime de soi par le largage d'endorphines, c'est un des meilleurs antidépresseurs (Tschanz 1997). Favorise donc le maintien et l'amélioration de la condition physique et

Problématique et Hypothèses

Facilite également le développement de réflexion ; l'apprentissage et les rapports sociaux.

Elle favorise donc le maintien et l'amélioration de la condition physique et facilite également le développement de réflexion l'apprentissage et les rapports sociaux. Aujourd'hui, trois dimensions du sport se distinguent : une pratique compétitive, une pratique ludique et une pratique préventive de manière à entretenir son corps et sa santé.

Le sport est perçu aussi comme un spectacle porteur de représentations et de symboles. Autant dire que les fonctions du sport renvoient à des domaines variés de la vie sociale. Le sport intervient dans le processus de socialisation des enfants. Les politiques publiques lui accordent également une efficacité (du moins invoquée) en matière d'intégration. Le sport remplit en outre des fonctions symboliques de renforcement du lien social à l'échelle locale ou nationale. Enfin, il occupe une fonction consommatoire de biens et de services.

Cependant aucune activité sportive reste sans danger de blessures, le risque est donc toujours présent lorsque nous pratiquons une activité physique et sportive, il faut déjà définir le terme « blessure ». Ce terme est employé pour qualifier une lésion physique provoquée de manière volontaire ou involontaire sur une partie du corps humain.

Ainsi D'après la littérature, on définit une blessure comme étant à l'origine d'un arrêt d'au moins 3 jours de l'activité sportive, Elle peut toucher l'articulation, les muscles, les tendons, les ligaments ou encore les os. Et ces blessures selon leurs degrés de sévérités peuvent avoir un impacte important sur l'aspect psychologique du sportif. Du genre ; perte d'identité, crainte et anxiété, manque de confiance, diminution de performance (Danish et Petitpas, 1995)

La résilience dans ce cas est le concept le plus adéquat, puisque la résilience évoque la récupération après un traumatisme, dont elle fait référence à la capacité humaine de se confronter, intégrer et être transformé vers des expériences aversives.

Au cours de sa vie, l'être humain peut être amené à faire face à des événements plus ou moins traumatisants, tels qu'une maladie grave, décès d'un proche,

Problématique et Hypothèses

Maltraitance ou des agressions diverses, menaçant potentiellement son équilibre physique et psychique.

Les réactions que suscitent ces évènements varient d'un individu à un autre, selon plusieurs facteurs psychologiques qui le constituent. L'un sera profondément traumatisé, restera comme figé dans le temps ne trouvant plus aucun goût à la vie, tandis qu'un autre. Après avoir donné sens à ce qui lui est arrivé, se relèvera et dépassera les obstacles pour se reconstruire.

Les psychanalystes affirmeront qu'il a su utiliser une panoplie de mécanismes de défense, souples et variés qui ont préservé son intégrité psychique.

Les cognitivo-comportementalistes, prêcheront pour une utilisation adaptée de stratégies de coping efficaces, qui lui ont permis de faire face au stress.

Mais il existe un concept issu du courant de la psychologie positive, qui a renversé l'idée qu'un environnement défavorable amène l'individu systématiquement à développer une Pathologie : La résilience. (Lighezzolo & De Tychev, 2004).

La résilience est un concept apparu récemment, il a été introduit en Amérique à la fin des années 80 (Warner, 1989) et a été à la base de nombreuses recherches (Rutter, 1980 ; Garmezy et al, 1984 ; Masten et O'connor, 1989 ; Luthar, 1991) cette notion a également suscité un grand intérêt, et plus récemment, dans les milieux professionnels francophones, si ce concept se trouve aujourd'hui dans les domaines de la psychologie, cela revient aux travaux réalisés par Cyrulnik(2002) à partir de l'observation des survivants des camps de concentration allemands, puis de divers groupes d'individus dont des enfants des orphelinats roumains et des enfants boliviens de la rue. D'autres chercheurs ont joué un rôle majeur dans le développement de ce concept tel que Werner(1982) d'où il a mené une recherche longitudinale qui a duré 40 années sur le devenir d'une cohorte multiraciale de 545 enfants de Kauai (archipel d'Hawaï) cette population étudiée était composée de sujets suivis depuis la naissance jusqu'à l'âge adulte, vivant en situation de grande précarité environnementale, du point de vue des conditions socio affective (pauvreté, violence, discorde et psychopathologie parentales ...),

Problématique et Hypothèses

Les auteurs Werner et al.(1955), ont observé qu'un certain nombre de ces enfants, dits à risque, s'accommodaient de l'environnement défaillant en témoignant d'une adaptation sociale parfois remarquable et d'une capacité à rebondir après avoir vaincu et dépassé des situations délétères, caractéristiques d'un fonctionnement résilient. Garmezy en 1991 a conclu à partir d'observation des familles défavorisées, que la résilience repose sur trois domaines de facteurs de protection :

- Les facteurs individuels (le tempérament, la réflexion, et les aptitudes cognitives),
- Les Facteurs familiaux (la cohésion et l'intérêt de la part des parents ou du principal dispensateur de soins)
- Les facteurs de soutien (le professeur bienveillant, le travailleur social ou l'organisme des services sociaux).

La personnalité qui est un élément essentiel dans la prise de décision et de contact avec le monde qui nous entoure et même qui définit nos attitudes et nos comportements. Les chercheurs Wolin et al (1993) ont mené une étude sur les traits de personnalité corrélés à la résilience, et ils ont retenu sept caractéristiques qui seraient présentes, à des degrés divers, dans le fonctionnement résilient. Ce sont : la perspicacité, l'indépendance, l'aptitude aux relations, l'initiative, la créativité, l'humour et la moralité.

Tout en restant dans la personnalité, un autre chercheur (Saavedra, 2004) ajoute que la personne résiliente est celle qui est capable d'établir des relations constructives, qui a un sens d'elle-même positif, qui mesure les problèmes, qui a un sens de l'espérance face aux difficultés, qui tire des leçons des situations de stress, qui développe des initiatives et fixe des objectifs que l'on peut atteindre.

Pour reconnaître cette résilience et pour bien l'appréhender les chercheurs Pourtois et Desmet (1997), ont parlé des indices et signes de la résilience, se fondent essentiellement sur l'observation comportementale, l'introspection et la conscience hors pair des individus ayant été exposés à des fracas et qui malgré tout ont réussi à s'épanouir. Les auteurs ont privilégié trois sources d'investigation afin de déterminer les signaux et indices comportementaux récurrents, soit le recueil d'entretiens et d'observations cliniques, l'analyse de

Problématique et Hypothèses

récits autobiographiques détaillés et l'analyse de contenu à partir de publications écrites.

Les auteurs Pourtois, Humbeeck et Desmet (2012) dans leur livre intitulé « les ressources de la résilience » ont mené une recherche approfondie sur la résilience, d'où ils stipulent que la résilience détient l'avantage de permettre à un individu d'envisager une nouvelle trajectoire émancipatoire et ainsi que les ressources nécessaires à son développement qui sont : « les ressources affectives » ; « les ressources cognitives » ; « les ressources sociales » ; « les ressources conatives ». À travers cet ouvrage, ils ont proposés un inventaire des ressources afin de mettre en lumière les différents supports de développement permettant à chacun de se reconstruire au-delà d'un épisode psychologiquement difficile. Tout ce qui parle des ressources (Rutter et al 1985 ; 1991) ont pris en considération les capacités du sujet résilient afin de trouver des ressources en liaison avec le réseau social vont dans le sens de l'importance accordée à l'adaptation et à l'autonomie dans le processus de résilience.

Les résultats des recherches développementales et écosystémiques, ont permis de changer de vision, de la résilience statique, à la conception de la résilience comme un processus résultant des interactions entre l'individu et son environnement, processus qui lui permet de faire face à des situations à caractère traumatique, ou à des situations stressantes.

Ces recherches ont aussi permis d'autres évolutions du concept de résilience :

- Premièrement, la résilience est étudiée dans la perspective du cycle de vie et non uniquement au cours de l'enfance ;
- Deuxièmement, les chercheurs s'intéressent aux mécanismes universels et culturels, spécifiques de la résilience ;
- Troisièmement, à partir des travaux de Wagnild et Young, publiés en 1993, sont élaborés différents instruments d'évaluation de la résilience ;
- Quatrièmement, la résilience est abordée, non seulement au niveau individuel, mais aussi au niveau des groupes (en particulier de la famille), des communautés et de la société.

Problématique et Hypothèses

Enfin les situations dans lesquelles le processus de résilience est étudié se Multiplient, notamment, de ses applications dans certains domaines professionnels ;

En parlant des domaines professionnels, le sport peut être un vaste terrain d'études et d'applications de la résilience, par exemple la relation entre blessure, sportif et la résilience

La souffrance et l'impact qu'invoque une blessure chez les sportifs rendent l'importance et la pertinence de faire une analyse plus approfondie de l'influence de cette dernière et les ressources de résilience qui poussent les athlètes à dépasser ce drame. Les objectifs de cette étude est d'identifier les ressources affectives et conatives et ses appuis dans la résilience chez les sportifs athlètes ayant subi une blessure. Et savoir l'existence d'aide et prise en charge psychologique chez ces sportifs.

En s'appuyant sur l'ensemble des lectures et de pré-enquête sur les sportifs ainsi que sur leurs capacités d'adopter des comportements et des réactions pour faire face à ces événements traumatisant, nous essayeront de répondre aux questions suivantes :

- Les sportifs ayant subi un choc développent-ils une capacité de résilience pour y faire face ?

- Si cette résilience s'est développée, les ressources affectives et conatives sont-elles d'un appui majeur pour ces sportifs ?

Pour répondre à ces questions, on a opté à la formulation des hypothèses suivantes :

A- Hypothèse général :

Les sportifs ayant subi une blessure développent un processus de résilience.

Problématique et Hypothèses

B - Hypothèses partielles

Hypothèse 01

- Les ressources affectifs sont des facteurs de protection important pour l'émergence d'un processus de Résilience chez les sportifs ayant subi une blessure.

Hypothèse 02

- Les ressources conatives sont des facteurs important qui consolident le processus de la résilience.

Hypothèse 03

- Les sportifs résilients ayant subi une blessure bénéficient d'un entourage familial et/ou social bienveillant ;

Opérationnalisation des concepts

a) - La résilience

La résilience est un phénomène psychologique qui consiste pour un individu affecté par un traumatisme, à apprendre acte de l'évènement traumatique pour ne plus, ou ne pas avoir à vivre dans la dépression et se reconstruire. Avoir une bonne image de soi, sentiment de sa propre valeur et le sentiment d'utilité.

«La résilience peut définir comme la capacité de sortir vainqueur d'une épreuve qui aurait pu être traumatique, avec une force renouvelée. La résilience impliquant l'adaptation face au danger, le développement normale en dépit des risques et le ressaisissement de soi après un traumatisme.» (Anaut. M, 2003, p7).

Problématique et Hypothèses

b) - Sport

Quelqu'une des sortes d'exercices physiques, jeux d'adresse ou de force. Le sport est un ensemble d'exercices, le plus souvent physique se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions.

« Tout genre d'exercice ou d'activité physique [...] dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger, un animal, un adversaire et, par extension, soi-même ». Hébert G. (1925)

c) - Blessure

Plaie ou fracture produite par un coup ou un choc, on dit plus communément des coups qui entament la chair. Lésion faite volontairement ou par accident à un organisme vivant à la suite d'un coup, d'un choc, d'une brûlure, au moyen d'une arme, d'un instrument tranchant ou contondant.

d) – Blessure sportives

C'est une blessure qui peut survenir dans n'importe quelle activité sportive ; perçue comme étant à l'origine d'un arrêt d'au moins 3 jours de l'activité sportive, qui garde l'athlète à l'écart des séances d'entraînement et de la compétition et qui implique une attention médicale ou des soins dentaires autres que la simple application de glace ou le strapping.

e) – ressources affectives

Au nombre de 5, les ressources affectives se présentent comme suit. Le sujet :

1. Sourit de manière attachante
2. Fait preuve du sens de l'humour
3. Fait preuve d'amabilité et de charme
4. Fait preuve d'optimisme
5. éprouve un sentiment d'acceptation

f) – ressources conatives

Problématique et Hypothèses

Au nombre de 5, les ressources conatives se présentent comme suit.
Le sujet :

1. fait preuve d'empathie
2. fait preuve d'intelligence émotionnelle
3. fait preuve de motivation
4. fait preuve de spiritualité
5. fait preuve de sens esthétique

Partie théorique

Chapitre I

Le sport et la psychologie du sport

I – L e sport

1- Histoire du sport :

Le sport est un phénomène universel dans le temps et dans l'espace humain, et, pour reprendre une maxime byzantine. « Les peuples sans sport sont des peuples tristes » le sport c'est aussi bien une finale de Coupe du monde qu'une partie de football entre copains, une compétition sans merci qu'un jeu débonnaire.

La Grèce, Rome, Byzance, l'Occident médiéval puis moderne, ainsi que l'Amérique précolombienne ou l'Asie, ont tous été marqués par l'importance du sport. Certaines périodes ont été marquées par des interdictions concernant le sport, comme c'était le cas en Grande Bretagne du Moyen Age. La Justice anglaise tranche ainsi en 1748 que le cricket n'est pas un jeu illégal. Ce sport, comme tous les autres, figurait en effet sur des édits royaux d'interdiction régulièrement publiés par les monarques Britannique du XIe au XVe. En 1477, la pratique d'un « jeu interdit » était passible de trois ans de prison. Malgré l'interdit, la pratique perdure, nécessitant un rappel quasi permanent à la règle (H. Pelham).

Le sport est l'un des grands angles de l'éducation humaniste du Xe siècle. Les Anciens mettaient déjà au même degré éducation physique et intellectuelle. Pythagore était un brillant philosophe mais aussi champion de lutte puis entraîneur du grand champion « Milon de Croton ». La renaissance redécouvre les vertus éducatives du sport et, de Montaigne à Rabelais en passant par Girolamo Mercuriale tous les auteurs à la base du mouvement humaniste ont intégré le sport dans l'éducation (relire par exemple Gargantua). Toute époque a eu son « sport-roi ». L'Antiquité fut ainsi l'âge d'or de la course de chars.

Pendant plus d'un millénaire, les auriges, cochers des chars de course, étaient des « stars » adulées par les foules dans tout l'Empire romain. Le tournoi, qui consiste à livrer une véritable bataille de chevaliers, mais « sans haine », fut l'activité à la mode en Occident entre le XI^e et le XIII^e siècle (S. Nadot 2012). La violence du tournoi cause sa perte, d'autant que le jeu de paume s'impose dès le XIII^e siècle et jusqu'au XVII^e comme le sport roi en Occident. Ce jeu de raquettes embrase Paris, la France puis le reste du monde occidental. Le XVIII^e siècle voit le déclin du jeu de paume et l'arrivée, ou plutôt le retour, des courses hippiques qui s'imposent comme le sport roi des XVIII^e et XIX^e siècles. La succession des courses hippiques fut âprement disputée car le nombre des sports structurés augmente spectaculairement dès la fin du XIX^e siècle. Le football devient ensuite et reste encore aujourd'hui (2019) l'incontestable sport « numéro un » sur la planète.

Au-delà de ce tableau général on remarque des nuances régionales parfois très marquées. Ainsi, le Football tient une place secondaire dans les pays de l'ancien empire britannique. En revanche, ils entretiennent les autres sports que soutenait jadis la bonne société anglaise, du tennis au hockey sur gazon en passant par le rugby et le cricket. Le cricket a ainsi acquis le statut national dans des pays comme l'Inde ou le Pakistan. De même, l'Amérique du Nord (Canada) a donné naissance à plusieurs sports, le hockey sur glace et le basket-ball au, le baseball et le football Américain aux Etats-Unis, qui ont ainsi échappé à la vague du football (appelé *soccer* en Amérique du Nord). En France le sport roi de la fin du XIX^e siècle a été le cyclisme jusqu'au triomphe du football entre les deux guerres mondiales. Le rugby n'est pas parvenu à mettre fin à la domination de ces deux sports, freiné par une implantation trop régionale.

L'impacte du mouvement sportif est aujourd'hui considérable, il est une des composantes de la mondialisation. Une fédération internationale comme la FIFA a la capacité de modifier les règlements et d'exiger sa mise en

application à la planète entière. Certains ont pu estimer que le sport proposerait ainsi un premier modèle de mondialisation réelle.

À l'inverse de cette structure centralisée, il existe des mouvements sportifs plus indépendants, notamment aux États-Unis. La NBA a des règles particulières distinctes de celles de la Fédération internationale de basket-ball, sauf pour les Jeux olympiques pour lesquels c'est la FIBA qui est chargée des épreuves. Le baseball américain illustre encore plus fortement cette décentralisation : les deux ligues qui s'affrontent pour le trophée des World Series – Ligue américaine et Ligue nationale – ne suivent pas les mêmes règles du jeu.

2- Le concept du sport :

À partir du XIII^{ème} siècle, le mot *desport* était utilisé en France pour représenter toute activité de loisir comme les jeux, la conversation ou les bals. La chevalerie française exporta ce mot en Angleterre. Il devint « *to sport, desporter* » et représenta une manière privilégiée de vivre chez les nobles (la chasse, l'équitation).

Au XIX^{ème} siècle, Thomas Arnold appela l'activité d'amusement qui se codifia à rugby. Le sport devint une activité athlétique codifiée.

À la fin du XIX^{ème} siècle et au début du XX^{ème} siècle, De Coubertin (1922) définit le sport comme « *culte volontaire et habituel de l'effort musculaire intensif, appuyé sur le désir du progrès et pouvant aller jusqu'au risque* ».

Aussi une autre définition du sport proposée en 1925 par Georges Hébert : « *tout genre d'exercice ou d'activité physique [...] dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini : une distance, une durée, un obstacle, une difficulté matérielle, un danger, un animal, un adversaire et, par extension, soi-même* ». Hébert G. (1925)

Le sport se différencie de l'éducation physique. Le sport est une activité disciplinaire aux règles précises, pour lequel des compétitions sont organisées (on vise donc la performance) tout cela est géré par une fédération, par contre l'EPS est une discipline scolaire définie par un programme et qui vise la réussite de tous.

L'éducation physique s'adresse à tous les élèves tandis que le sport s'adresse aux volontaires.

L'éducation physique propose une multidisciplinarité tandis que le sport propose le perfectionnement d'une discipline. L'éducation physique recherche le développement de tout le corps tandis que le sport recherche le rendement, la spécialisation corporelle.

L'éducation physique est un développement de la personne tandis que le sport est un développement spécifique de la motricité. A.Hébrad ,2005(p05-06)

3- Sports collectifs

a. Définition des sports collectifs

Teodorescu soulignait notamment que les jeux sportifs collectifs « représentent une forme d'activité sociale organisée, une forme spécifique de manifestation et de pratique avec le caractère ludique et processuel de l'exercice physique dont les participants, constitué en deux équipes, se trouvent dans un rapport d'adversité typique – pas hostile – (rivalité ou antagonisme sportif), rapport déterminé par la lutte pour l'obtention de la victoire sportive à l'aide du ballon (ou un autre objet de jeu) conformément à des règles pré existantes » (Teodorescu, 1977, 30). Depuis cette époque, les travaux ont avancé sur la voie de la caractérisation de cette opposition originale. Ainsi, Gréhaigne explique que l'enjeu fondamental des sports collectifs réside dans la coordination d'actions au sein d'un rapport d'opposition dans le but de récupérer, conserver, faire progresser le ballon vers la zone de marque et de marquer. L'identification de ce problème l'amène à proposer la définition suivante : « Dans un ensemble

finalisé par un objectif de production, le gain du match, les sports collectifs sont constitués de façon indissociable dans un cadre réglementaire donné par :

- Un rapport de force...
- Un choix d'habileté sensori-motrice...
- Des stratégies individuelles et collectives... » (Gréhaigne, 1992, 22).

Bouthier montre que « la richesse des sport collectifs, c'est d'offrir, par la mise en scène d'une opposition collective respectueuse de la personnalité et de l'intégrité physique de chacun :

- La possibilité d'être confronté aux impératifs de la lutte et de la coopération ;
- La nécessité de faire appel et de développer les capacités cognitives d'analyse et de décision des sujets pour contribuer à l'action collective ;
- L'exigence d'agir de façon pertinente malgré des conditions de contraintes temporelles et d'engagements athlétiques très sévères » (Bouthier, 1988, 263).

Parlebas (1981, défini les sports collectifs par « *une interaction motrice collective en situation d'affrontement Médie par un ballon en vue d'atteindre une cible dans un espace-temps déterminé et selon des modalités d'actions spécifiques* ». (P.131)

b. Les caractéristiques des sports collectifs :

- **La conscience collective :**

La conscience collective se rapporte à un ensemble de croyances et de comportements partagés avec des partenaires afin d'atteindre un ou plusieurs objectifs communs, elle est considérée comme un aspect très important dans les sports collectifs en vu qu'elle génère une grande force séparée, complémentaire

et dominante vis-à-vis la conscience individuelle et permet à la collectivité d'approuver sa compétence c'est en quelque sorte un rapport de force.

- **L'organisation :**

L'organisation dans les sports collectifs est tout ce qu'il est lié à la réglementation de jeu, elle désigne l'action de structurer, délimiter, répartir et d'articuler le processus de jeu comme elle dirige l'ensemble des comportements des joueurs.

L'organisation est aussi un ensemble de modalités d'encadrement qui précisent les éléments relatifs à la sécurité des acteurs et au contrôle de l'entourage de terrain de l'activité.

- **La concurrence :**

Le ballon, le terrain, l'adversaire, la défense, l'attaque, les buts, etc. sont des parties indissociables et indispensable pour la pratique des sports collectifs, ces éléments là sont considérés comme des facteurs motivationnels qui rend la concurrence inévitable entre les athlètes en outre le développement de spectacle et la mesure de résultat. (Bouthier, 1988, 263)

- **La continuité :**

Le plus important chez les joueurs dans leur pratique sportive c'est son cadre compétitif (championnat, challenge...), au-delà de la pensée de ces athlètes que cette compétition est toujours quelque chose de sérieux ce qui les implique davantage.

- **L'autonomie :**

Dans leur pratique des sports collectifs les joueurs sont toujours attachés à leurs partenaires et aux objectifs communes, mais le désir de se faire montrer habiletés et capacités propre à chacun renvoie l'idée de l'importance de l'autonomie dans les disciplines collectives.

(Bouthier, 1988, 263)

c. Présentation de quelques sports collectifs :

Parmi les multiples disciplines sportives, on peut citer les deux les plus fréquentes dans le domaine d'éducation physique et sportive à savoir le football, le basketball, le handball et le volleyball.

Le football :

En plus il est le plus populaire le football et aussi dans cette marge chez les adolescents scolarisés. C'est un sport deux équipes de onze joueurs avec 5 remplaçants dont on peut servir que de trois qui s'opposent sur un terrain bien déterminé afin que chacun d'entre eux arrive à mettre le ballon dans les buts adverses pendant 90 minutes divisés en deux parties de 45 minutes pour chacune cela en tenant compte de la réglementation de jeu.

Jean-Claude Michéa révèle que « le football est évidemment tout cela à la fois ! C'est d'abord un sport, né, à ce titre, du désir des collèges de l'élite britannique du XIX^e siècle d'adapter la vieille pratique du jeu (aussi ancienne que l'humanité) à l'esprit rationnel et égalitaire de la modernité industrielle, tout en s'efforçant simultanément de maintenir sa dimension de gratuité constitutive et cette éthique du fair-play qui était originellement liée aux valeurs de l'aristocratie. On peut dire qu'il s'agit d'un « art », dans la mesure où le football mobilise constamment la dialectique du génie créateur et de la règle (la

mémoire collective conservant dans son musée imaginaire le souvenir des « œuvres » les plus marquantes de cet art, qu'il s'agisse, par exemple, du geste incroyable de Pelé devant Mazurkiewicz en demi-finale de la Coupe du monde de 1970 ou du match entre la Hongrie et l'Uruguay lors du Mondial de 1954). C'est assurément devenu une industrie, ne serait-ce qu'en raison des capitaux désormais engagés et des profits réalisés. Et c'est enfin un fait de société, au sens où ce sport apparaît comme l'un des principaux miroirs où se réfléchissent, pour le meilleur et pour le pire, toutes les contradictions de la société libérale moderne ». Michéa, J. (2015).

Ce type de sport a été fait apparaître officiellement par les britanniques à la fin de 18^{ème} siècle et ils arrivent à le codifier en 1861 par l'élaboration de la « réglementation de Sheffield », le football est doté d'une fédération internationale en 1904 « FIFA » et d'après cette institution en 2006 il ce sport est pratiqué par environ 264 million de joueurs.

Le volleyball :

Parmi les disciplines citées au-dessous le volleyball est le seul sport qui se joue sans contrainte temporelle, il est né en 1895 par le professeur d'éducation physique et sportive William Morgan, le volley se distingue aussi par une contrainte qu'on ne trouve pas aussi dans d'autres sports à savoir la limitation de nombre de touches de Ball (trois passes ou quatre touches en outre le blocage) ce qu'on appelle règle des trois. Le volleyball s'exprime par la mise en jeu de deux équipes de six joueurs séparées par un filet d'une hauteur de 1,98 mètre.

Il s'agit de frapper la balle pour attaquer collectivement une cible tracée au sol, donc il faut faire tomber le ballon dans le camp adverse et de l'empêcher de toucher le sol de son propre camp.

4- Le sport individuel

Est un sport qui oppose des individus, par opposition à un sport collectif où ce sont des équipes qui s'affrontent. Lors des compétitions, seul un individu est récompensé sur sa seule performance.

Cela ne signifie pas forcément que le sportif n'appartient pas à une équipe : par exemple le tennis est un sport individuel lorsque les joueurs jouent en simple mais dans le cadre de la Coupe Davis ou Fed Cup pour les féminins, c'est une nation qui gagne la compétition par ajout des résultats en simple. Le double en tennis est par contre une discipline qualifiée de collective.

L'athlétisme :

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuve combinées et marche. *«Activité motrice, sociale, compétitive et réglementée (sport). Elle se pratique dans un milieu terrestre standardisé et demande un fort investissement énergétique qui s'exprime par des techniques gestuelles de « type fermé » (faible incertitude). Elle vise le développement maximum des potentialités physiques morales de l'athlète et la réalisation, par celui-ci, de performance chiffrables dans le temps et l'espace afin de permettre des comparaisons avec lui-même et avec les autres »* J. Hubiche & M. Pradet, (2000)

L'origine du mot athlétisme vient du grec « Athlos » signifiant combats. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. Les épreuves athlétiques, individuelles ou par équipes, ont varié avec le temps et les mentalités. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès. Les premières

traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques. La discipline s'est développée au cours des siècles, des premières épreuves à sa codification.

Le calendrier est dominé par quatre types d'épreuves : les meetings, les rencontres interclubs, les championnats nationaux et les grands rendez-vous internationaux. Les Jeux olympiques sont l'épreuve internationale la plus prestigieuse. Ils se tiennent tous les quatre ans depuis 1896 et l'athlétisme en est la discipline-phare. Depuis 1982, l'association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF), organisme chargé de la réglementation de la discipline, a assoupli ses règles pour mettre fin à l'amateurisme. Les premiers championnats du monde d'athlétisme ont été organisés en 1983, ils ont lieu tous les deux ans depuis 1991.

La boxe :

La boxe est un sport de combat pratiqué depuis le XVIIIe siècle à un contre un, qui recourt à des frappes de percussion à l'aide de gants matelassés. « *C'est un sport-limite dans la mesure où elle reste seule, dans le champ sportif, à autoriser une expression directe de la violence destructrice, même si d'autres sports sont aussi – ou même plus – dangereux quant à leurs effets réels. Leur violence est plus indirecte, accidentelle ou pour le moins dissimulée aux yeux de l'arbitre* ». Hellbrunn, R. (2003).

Elle désigne généralement la boxe anglaise. Par extension, de nombreuses disciplines ont pris le nom de boxe : les « boxes sportives » du XIXe siècle et XXe siècle comme les boxes pied-poing (BPP) réglementées en Europe, la boxe américaine, le Kick-boxing, la savate boxe française, le chausson ou le panache (cousins de la boxe française), les boxes asiatiques dites « martiales » comme la boxe chinoise, le Kung Fu wushu, la boxe khmer (PradalSerey), la boxe birmane (bamailethwei) et la boxe thaïlandaise (muay-thaï) entre autres.

5- Les finalités du sport :

- L'accomplissement de soi.
- Favoriser chez tous les athlètes le développement des capacités organiques et Motrices.
- Favorise le maintien d'équilibre physique et mental.
- L'optimalisation des compétences qui frôle l'excellence.
- Offrir à chacun la connaissance et les savoirs concernant son corps et l'entretien de ses capacités.
- Permettre l'échange avec d'autre environnement, société, individus à travers les différentes compétitions.
- Inculquer l'esprit sportif.

En résumé, la finalité du sport est de former, par la Pratique des activités physiques un citoyen cultivé, lucide et autonome.

6- Personnalité et performance sportive :

Depuis 1960, plusieurs analyses documentaires complètes ont été réalisées afin de tenter d'éclaircir le lien entre personnalité et performance sportive (Cofer& Johnson, 1960 ; Cooper, 1969 ; Hardman, 1973 ; Ogilvie, 1968,1976 ; Morgan, 1980b). C'est l'analyse de Morgan (1980b) qui a offert le traitement le plus complet. Bien que ne souscrivant pas complètement à la position des adeptes ou convaincus, Morgan a souligné la cohérence du lien démontré par la littérature entre personnalité et performance sportive à la condition (a) que l'altération des réponses soit éliminée et (b) qu'une approche multi variable soit employée pour analyser les données.

L'approche multi variable consiste à analyser simultanément et non séparément plusieurs mesures de personnalité. Dans la mesure où la personnalité

est une dimension complexe qui présente de multiples facettes, il est probable que les statistiques servant à analyser les données de l'évaluation soient elles aussi complexes. S'il ne faut pas oublier que le lien entre performance sportive et personnalité est loin d'être clair comme de l'eau de roche, il n'en demeure pas moins que l'on peut en tirer certaines conclusions. Les paragraphes suivants offrent une synthèse des recherches sur la personnalité dans le sport et des conclusions générales sur certains thèmes.

7- Sportifs contre non sportifs :

Sportifs et non sportifs se distinguent par de nombreux traits de personnalité (Gat&McWhirter, 1998). Ces différences favorisent-elles les sportifs ou les non sportifs ? Les réponses apportées demeurent au stade des suppositions. Schurr, Ashley et Joy (1977) ont clairement démontré que les personnes pratiquant un sport collectif ou individuel sont plus indépendantes, plus objectifs et moins anxieux que les non sportifs. Selon l'analyse de Hardman (1973), il est manifeste que le sportif a une intelligence supérieure à la moyenne. En outre, Cooper (1969) décrit le sportif comme une personne plus confiante, plus extraverti et qui a un esprit de compétition plus développé que le non sportif. Cela confirme les conclusions de Morgan (1980b) selon lesquelles le sportif est au fond extraverti et peu anxieux. Plusieurs études récentes ont présenté de nombreux comparatifs entre les scores des sportifs à divers questionnaires de personnalité et psychologiques et ceux de groupes standard. Par exemple, par rapport aux résultats standards, les scores obtenus par les professionnels de rodéo indiquent qu'ils ont tendance à être alertes, enthousiastes, francs, autonomes, à avoir les pieds sur terre et à être pragmatiques (McGill, Hall, Ratliff & Moss, 1986). Comparés aux groupes standard, les meilleurs spécialistes de l'escalade sont peu anxieux, affichent un certain détachement émotionnel, ont un surmoi peu développé et recherchent énormément les sensations (Robinson, 1985).

Bien qu'il existe de nombreuses preuves des divergences entre sportifs et non sportifs en matière de personnalité, il n'en demeure pas moins difficile de fournir une définition du sportif. Schurr et coll. (1977) ont défini le sportif comme une personne ayant participé à un programme sportif entre universités. Cela semblait constituer un critère recevable, mais ce système de classement n'a pas été adopté par tous les chercheurs. Certaines études ont par exemple considéré comme sportifs les individus pratiquant un sport au sein d'un établissement ou d'un club. Pour d'autres études, il fallait avoir gagné des prix, tels que des distinctions, pour être considéré comme un sportif. Tant qu'un seul et même système de classement ne sera pas adopté, il demeurera difficile de comparer les résultats d'une étude à l'autre. R H. Cox (p.29)

8- Les effets de la pratique sportive sur le développement de la personnalité

La personnalité des sportifs et non sportifs diverge en termes d'extraversion et de stabilité. Est-ce dû à la pratique sportive (apprentissage) ou à un processus de sélection naturelle qui veut que les personnes présentant certains traits de personnalité tendent à se tourner vers le sport ? On ne pourra peut-être jamais obtenir une réponse sans équivoque à cette question. Cependant, l'hypothèse génétique est étayée. Les individus possédant des personnalités stables et extraverties tendent à être attirés par le sport. La compétition éliminant les moins motivés, ceux qui restent affichent les plus hauts niveaux d'extraversion et de stabilité. Cela s'apparente à une sorte de Darwinisme sportif (seuls les mieux préparés survivent). Certaines études confirment le modèle génétique, il s'agit de celles de Kane (1970) et Rushall (1970). Cité par R H. Cox.

Cependant, la viabilité du modèle génétique n'écarte pas l'hypothèse que la pratique sportive puisse améliorer le développement de la personnalité. A cet égard, Tattersfield(1971) à apporté une preuve longitudinale que la pratique sportive avant la maturité influe sur le développement de la personnalité.

Tattersfield(1971) a en particulier contrôlées profils de personnalité de garçons participant, classés par tranche d'âge, à un programme de natation organisé sur cinq ans. On a observé un accroissement de l'extraversion, de la stabilité et de la dépendance chez les garçons pendant la durée de l'expérience. D'un point de vue pédagogique, tous les facteurs sauf celui de la dépendance ont été jugés positifs. R H. Cox (p.29)

9- Le type de personnalité en fonction du sport pratiqué :

Est-il possible de distinguer de manière fiable les profils de personnalité d'athlètes pratiquant un sport donné de ceux des sportifs pratiquant un autre sport ?

La première véritable tentative de réponse à cette question a concerné l'univers du culturisme. Les recherches menées par Henry (1941), Thune(1949) et Harlow (1951) ont laissé entendre que les culturistes ont le sentiment de ne pas correspondre au standard masculin et sont excessivement préoccupés par leur santé, leur musculature et leur virilité. Mais, une étude très bien conçue menée par Thirer et Greer (1981) tendrait plutôt à démolir ces stéréotypes. Les auteurs ont conclu que les culturistes de niveau moyen et ceux faisant de la compétition affichaient une forte motivation d'accomplissement et une résistance au changement élevé, tout en obtenant des résultats relativement standard concernant les autres traits de personnalité. Les généralités et les préjugés envers les culturistes précédemment évoqués n'ont pas été confirmés par cette étude. Kroll et Crenshaw (1970) ont fait état d'une étude comparant, sur la base du test 16 PF, des joueurs de football américain, des lutteurs, des gymnastes et des karatekas de haut niveau. Les résultats sont mis en évidence des profils de personnalité très différents entre, d'un côté, les joueurs de football et les lutteurs et, de l'autre, les gymnastes et les karatekas.

Les premiers avaient des profils identiques tandis que les seconds se distinguaient non seulement des premiers mais présentaient également des divergences entre eux.

Dans le même ordre d'idées, Singer (1969) a observé que les joueurs de base-ball universitaires (sport d'équipe) se distinguaient des joueurs de tennis (sport individuel) sur certains facteurs de personnalité. Ainsi, les joueurs de tennis affichaient un désir de faire de leur mieux, un désir d'aller de l'avant et une capacité d'analyse de l'adversaire plus élevés que les joueurs de base-ball, mais ils acceptaient moins bien les reproches.

Dans leur recherche sur les signaux, Schurr, et al. (1977) ont clairement démontré qu'il existe des différences de profil de personnalité entre les pratiquants de sports individuels et de sports collectif set entre les pratiquants de sports de contact et de sports sans contact. On a ainsi observé que les athlètes pratiquant un sport collectif sont plus anxieux. R H. Cox (p.29).

10- La résilience dans le sport :

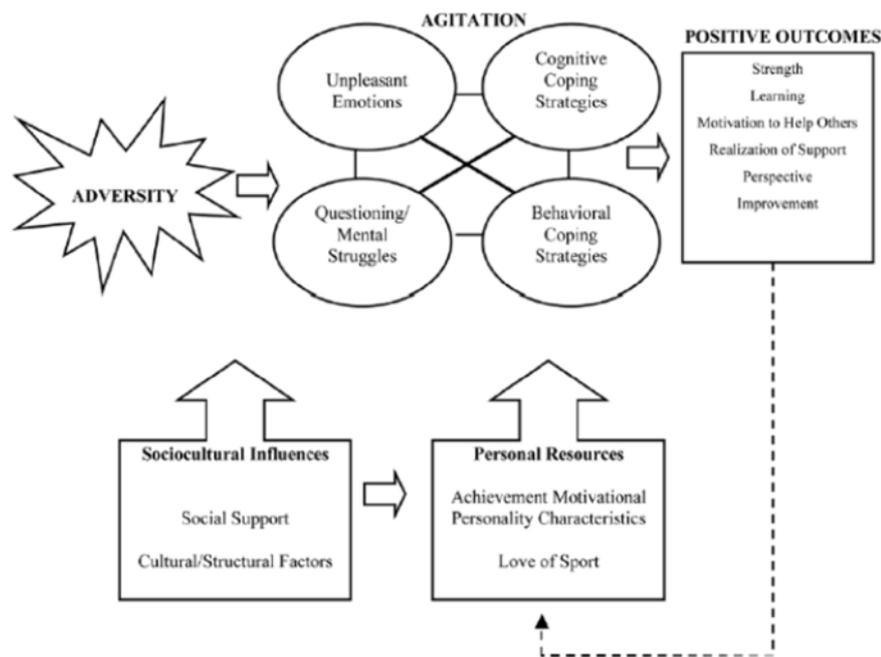
La résilience est une capacité très importante dans tout sport. Les sportif-ve-s doivent faire face au stress des compétitions et à la pression qui les pousse à être les meilleur-e-s dans leur travail. Il faut aussi ajouter la préoccupation du travail avec son propre corps, avec une vérité qui, souvent, se cache derrière les médailles : le sport d'élite punit le corps le presse au maximum et est loin d'être sain. Cette idée est liée à une autre source de pression : les blessures.

Comme Mentionnée précédemment, Selon certains chercheurs, la résilience fait partie de la notion d'optimisme tout comme celle de la force mentale.

Cependant la résilience a, elle aussi, un domaine de recherche beaucoup plus développé qu'il en a l'air. Selon, Stumpfer (1999) mentionné par Galli Et Vealey (2008), La résilience Se définit comme étant « une Réponse favorable, une adaptation positive d'un individu ou d'une équipe suite à une blessure, une

disette prolongée ou suite à un échec.» La Recherche sur le sujet est divisée en trois vagues. La Première d'entre elles porte sur les qualités ou les éléments présents chez les individus qui semblent démontrer de la résilience (Richardson, 2002). Les Recherches sur le sujet permettent de donner aux psychologues sportifs une idée des qualités ou éléments qu'ils doivent développer au niveau de la personnalité de leurs athlètes afin qu'ils démontrent de la résilience. Langlois-Pelletier, N(2012)

La résilience dans Le sport selon Galli et Vealey (2008) :



Galli et Vealey (2008)

A fin d'étendre les connaissances générales sur la résilience aux domaines sportifs, une étude sur la résilience dans le sport été réalisée par Galli et Vealey (2008).

En effet, ces chercheurs ont interviewé dix athlètes de niveau collégial et de niveau professionnel qui expliquaient comment, au cours de leur carrière, ils ont

développé et démontré de la résilience. Suite à ces entrevues, ils ont développé un nouveau modèle de résilience appliqué, cette fois, au sport.

Au cours de leur carrière, les athlètes devront à faire face à plusieurs adversaires et devront surmonter plusieurs défis. Cette adversité, très présente dans le sport, représente le premier élément de ce schéma et entraîne une période d'agitation chez les athlètes.

Cette agitation engendre une remise en question ainsi qu'une panoplie de sentiments allant de la tristesse, la colère, la frustration, l'embarras, la confusion, la douleur au sentiment d'être négligé. Les sentiments, bien évidemment, sont variables d'un individu à un autre.

Afin de gérer ces questions et ces sentiments, les athlètes utilisent différentes stratégies comportementales ou cognitives.

Cette période d'agitation est premièrement influencée par les ressources personnelles de l'athlète, englobant les expériences passées, la motivation et l'amour du sport de l'athlète.

La passion de ce dernier a donc un impact sur la façon dont il réagira aux différentes situations. Deuxièmement, les influences socioculturelles, c'est-à-dire le support social et les facteurs culturels, auront aussi un impact très important sur la gestion de la situation. Suite à cette période d'agitation, l'athlète retirera plusieurs aspects positifs.

En effet, suite aux entrevues, tous les athlètes interrogés dans l'étude ont expliqué avoir tiré profit de leurs expériences difficiles. Certains d'entre eux ont mentionné avoir appris, être devenus plus forts et avoir changé de perspective par rapport à leur sport.

De plus, plusieurs ont mentionné s'être rendu compte du support social dont ils bénéficiaient et certains ont même expliqué avoir eu un désir grandissant d'aider les autres à passer au travers certaines situations difficiles. Langlois-Pelletier ,N (2012)

II – La psychologie du sport

1) - Définition de la psychologie du sport et de l'activité physique

Il s'agit d'une science consistant à appliquer au sport et à l'activité physique les principes de la psychologie, souvent dans le but d'améliorer les performances. En réalité, le véritable psychologue du sport ne se limite pas à contribuer à l'amélioration des performances mais considère le sport comme un vecteur d'enrichissement humain. La recherche de la victoire à tout prix est une attitude incompatible avec les objectifs et principes d'un bon psychologue du sport. Le praticien aspire à aider le sportif à exploiter tout son potentiel en lui permettant de développer sang froid et confiance en soi. Si la collaboration avec un jeune athlète débouche sur une amélioration de ses performances, tant mieux. Cependant, une expérience de qualité peut très bien augmenter la motivation intrinsèque du sportif sans que la victoire soit au rendez-vous. Globalement, la psychologie du sport est un sujet passionnant destiné à améliorer à la fois les performances sportives et la dimension socio-psychologique de l'enrichissement de l'être humain.

En d'autres termes, la psychologie du sport et de l'activité physique est l'étude de l'effet des facteurs psychologiques et émotionnels sur les performances et de l'influence de la pratique sportive. (R.H.COX. p 5)

2) - L'histoire de la psychologie du sport

A- *En Amérique du nord*

La psychologie du sport, en tant que sujet d'étude à part entière, est très récente et en constante évolution. Aux États-Unis, les premières véritables recherches en matière de psychologie du sport remontent à 1897 et sont l'œuvre de Norman Triplett. S'appuyant sur des observations réalisées sur le terrain et sur des statistiques, Triplett(1895) analysa les performances de cyclistes lorsqu'ils couraient en groupe. Il conclut de cette étude « historique » que la présence d'autres concurrents permettait d'améliorer les performances des coureurs (Davis, Huss&Becker, 1995). Même si Triplett a pris part à l'une des premières recherches en psychologie du sport de l'histoire, il ne fut pas le seul à mener une étude sur le long terme. Ce fut notamment le cas de Coleman Roberts Griffith, souvent considéré comme le « père de la psychologie du sport en Amérique du Nord » (Gould & Pick, 1995). Créateur du premier laboratoire de psychologie du sport, à l'université d'Illinois, en 1925, Griffith réalisa une étude de longue durée sur la nature de l'habileté psychomotrice, l'apprentissage moteur et la relation entre les variables de personnalité et la performance physique.

S'il mit en place le premier laboratoire de psychologie du sport, Griffith(1925) fut également le premier psychologue à être engagé dans une équipe professionnelle aux États-Unis. En 1938, P. K. Wrigley, propriétaire des Chicago Cubs, le recruta pour améliorer les performances de son équipe de baseball. Devant faire face à la résistance du coach Charlie Grimm, Griffith n'obtint pas d'excellents résultats, mais son approche scientifique de la psychologie du coaching devint un modèle pour les psychologues du sport intervenant au sein d'équipes professionnelles (Green, 2003).

Après la Seconde Guerre mondiale, d'éminents chercheurs, tels que Franklin M. Henry (année), de l'université de Californie, John Lawther (1949), de l'université de Pennsylvanie, et Arthur Slater-Hammel(1948), de l'université d'Indiana, créèrent un cursus de troisième cycle et mirent sur pied leur propre laboratoire de recherche. Nombre de femmes ont également joué un rôle-clé dans le développement de la psychologie du sport aux États-Unis, parmi lesquelles Dorothy Harris (1951), Eleanor Metheny (1951), Camille Brown(1957), Celeste Ulrich(1962) et Aileen Lockhart(1961), que l'on peut toutes considérer comme les « mères de la psychologie du sport », Dorothy Harris étant également la « mère de la psychologie du sport appliquée » (Gill,1995 ; Granito, 2002 ; Oglesby, 2001). Des femmes telles que Joan Duda(1978), Deb Feltz(1988), Diane Gill(1996), Penny McCullagh (1978), Carole Oglesby (1990), Tara Scanlan (1990), Maureen Weiss(1978) et Jean Williams(1978) apportèrent également une contribution non négligeable au développement de la psychologie du sport moderne, mais demeurent également à ce jour des personnages clés dans le domaine (Krane & Whaley, 2010).

Pour faire référence à la période entre 1950 et 1980, Dan Landers (1995) parlait des « années déterminantes » en matière de psychologie du sport. Durant ces trente ans, la psychologie du sport commença à se faire une place en tant que discipline à part entière, distincte de la physiologie de l'activité physique et de l'apprentissage moteur. Ce fut plus particulièrement vrai pour la psychologie du sport « appliquée ». Avant l'émergence de cette dernière, la plupart des études étaient effectuées en laboratoire et on parlait de recherches sur l'apprentissage moteur. Pendant ces années déterminantes, des recherches capitales furent menées et des ouvrages essentiels furent publiés. Ces premières initiatives sporadiques ouvrirent la voie à la naissance de la psychologie du sport en tant que sous-discipline universitaire de l'éducation physique et de la psychologie.

Ces trente années ont été jalonnées de recherches cruciales, parmi lesquelles, les travaux de Warren Johnson (années 1960) sur l'hypnose et la performance sportive, le développement des techniques d'évaluation de l'état d'anxiété par Rainer Martens (années 1970 et 1980), les recherches de Dan Landers et Rainer Martens à l'aide du modèle de facilitation sociale de Zajonc (années 1970), les travaux d'Albert Carron et P. Chelladurai sur le leadership en sport et la cohésion de groupe (années 1970 et 1980), les recherches de Ronald Smith et Frank Smoll sur les comportements des entraîneurs de jeunes athlètes (années 1970 et 1980) et les travaux de Bill Morgan sur le « profil iceberg » de l'athlète solide mentalement (années 1970 et 1980).

En 1966, Thomas Tutko et Bruce Ogilvie sortirent un livre intitulé *Problem Athletes and How to Handle Them*¹. Cet ouvrage, qui traite de la relation entraîneur/entraîné, ainsi que le questionnaire d'évaluation de la personnalité des athlètes (Athletic Motivation Inventory – AMI) conçu par les mêmes auteurs, furent très bien accueillis par les athlètes. Par contre, les spécialistes de psychologie du sport de l'époque jugèrent ces travaux simplistes et estimèrent qu'ils ne reposaient pas sur des données scientifiques solides. Aujourd'hui, la communauté scientifique porte un regard bien plus positif sur les recherches de Bruce Ogilvie, considéré aux États-Unis comme le père de la psychologie du sport appliquée.

Si Coleman Roberts Griffith est le père de la psychologie du sport aux États-Unis, Bruce Ogilvie, celui de la psychologie du sport appliquée, le titre de « père de la psychologie du sport moderne » revient à **Rainer Martens**, ancien professeur de psychologie du sport à l'université d'Illinois et fondateur de *Human Kinetics Publishers*. (R.H.COX. p 5)

B – *En Europe*

On dit que la psychologie du sport est apparue en Amérique du Nord grâce à des étudiants d'Europe continentale et du Royaume-Uni venus étudier dans des universités. Ces étudiants sont ensuite retournés en Europe armés de leurs connaissances et ont lancé leurs propres programmes. On peut également affirmer que la psychologie du sport a émergé en Europe de manière indépendante (Seiler & Wylleman, 2009). Sans aller jusqu'à relater de manière exhaustive le développement de la discipline en Europe, il est important de retracer brièvement les contributions de trois pionniers européens de la psychologie du sport.

On dit que Pierre de Coubertin (1900), pédagogue et président du Comité International Olympique (CIO) de 1896 à 1925, est la première personne à avoir employé le terme *psychologie du sport*. Si Coubertin n'a peut-être pas pesé sur le développement de la psychologie du sport en Amérique du Nord, il a influé sur les membres du CIO en matière de psychologie du sport (Kornspan, 2007).

En tant que président du CIO, Coubertin a joué un rôle-clé dans l'organisation de deux congrès olympiques portant notamment sur la psychologie du sport.

Le premier se tint au Havre en 1897 et le second à Lausanne en 1913. Ce fut lors du Congrès de Lausanne que l'on présenta officiellement la psychologie du sport comme branche de la science du sport. On retient deux exposés faits lors de ce Congrès de Lausanne (1913) : « L'état d'esprit d'un champion », de Paul Rousseau (1931), et « L'étude du sport au sein du laboratoire de psychologie ».

Selon Müller (1997), Coubertin a souvent déclaré que la psychologie du sport était née lors du Congrès de Lausanne de 1913. Cela ferait de Pierre de

Coubertin le père de la psychologie du sport en Europe, si ce n'est dans le monde.

L'autre père parfois « revendiqué » de la psychologie du sport en Union soviétique est Avksenty Cezarevich Puni (1898-1986). Diplômé de l'institut Lesgafit de Culture Physique de Leningrad, Puni y a enseigné jusqu'à sa mort, à l'âge de 87 ans. Il mit en place cette nouvelle discipline à Leningrad en créant le Département de Psychologie du sport. Pendant ce temps, son collègue et rival Piotr Antonovich Roudik en faisait de même à l'Institut Central D'État de Culture Physique de Moscou. En 1925, Roudik créa le premier laboratoire de psychologie du sport d'Union soviétique, au moment même où Coleman Griffith ouvrait le sien à l'université d'Illinois. Bien que l'on ait identifié quelques intérêts communs entre Puni et Roudik, les travaux de Roudik étaient plus idéologiques et moins appliqués que ceux de Puni (Ryba, Stambulova & Wrisberg, 2005).

En tant que spécialiste de la psychologie du sport appliquée. Puni a légué son modèle de « Préparation psychologique à la compétition » à la fin des années 1960 et au début des années 1970, époque à laquelle les psychologues du sport nord-américains se concentraient plus sur les sciences du sport que sur la psychologie du sport appliquée. On peut dire que le modèle de Puni a été déterminant dans tous les succès sportifs décrochés par l'Union soviétique pendant cette période (Stambulova, Wrisberg & Ryba, 2006.)

En Europe, la Seconde Guerre mondiale marqua un tournant. Après la fin des hostilités, on passa ainsi de la psychologie de l'éducation physique à la psychologie du sport. Les pays du bloc de l'Est considéraient le sport de haut niveau comme une vitrine et consacrèrent donc d'énormes moyens à la préparation, notamment mentale, de leurs athlètes.

En France, si l'on doit les premiers écrits aux philosophes Jacques Ulmann(1964), Bernard Guillemain(1955)et Michel Bernard(1960), le véritable fondateur de la psychologie du sport s'appelle Georges Rioux(1972),professeur de psychologie à l'université de Tours, auteur de *L'équipe dans les sports collectif* (1977),premier ouvrage à offrir une réelle dimension scientifique.

D'autres psychologues ont choisi le sport comme champ d'étude : Edgar Thill(1980), professeur émérite à l'université de Clermont-Ferrand II, a beaucoup travaillé sur la personnalité, Raymond Thomas(1771), professeur à l'université Paris X, s'est penché sur les capacités physiques et a contribué au développement de la recherche scientifique au sein de l'Institut national des sports et à l'École normale supérieure d'éducation physique et sportive, au même titre que Raymond Chappuis (1972), professeur à l'université de Tours. Les travaux de ces précurseurs ont permis de mettre en place divers domaines d'étude en matière de psychologie du sport : la personnalité du sportif (Edgar Thill et Raymond Thomas), la préparation psychologique du sportif, très prisée de nos jours (Raymond Thomas, Christine Le Scanff, GilbertAvanzini et Guy Missoum), l'apprentissage moteur (Michel Laurent, Hubert Ripoll, Didier Delignières), la motivation (Philippe Sarrazin, François Cury). (R.H.COX. p 7)

C- En Algérie

En dépit des autres pays où la psychologie du sport prend de plus en plus d'ampleur, malheureusement, en Algérie cette discipline reste négligée et les acteurs du monde sportif ne savent toujours pas ou refusent de voir le plus qu'elle peut apporter à la performance.

La psychologie du sport en Algérie n'a pleinement pas bénéficiée de l'essor du sport de haut niveau, elle cherche encore une légitimité dans la préparation

sportive, un territoire dans le champ des savoirs sportifs, une légitimité institutionnelle, une identité scientifique respectée. (F.Z.Benmoussa.2016)

C'est la domination d'une vision moniste de la performance sportive, et la préparation sportive, qui a donné une ambiguïté de la position de la psychologie dans le sport de haut niveau. Cette position est renforcée avec la domination des savoirs biologique dans le champ de la recherche scientifique destinée à améliorer les techniques et les méthodes de la préparation sportive, chose qui a exclu les savoirs psychologiques qui sont d'une portée bénéfique pour l'amélioration du rendement du sportif. L'emprise du dualisme cartésien a renforcé cette situation, mais l'éclectisme sera une solution pour intégrer la psychologie du sport dans la préparation sportive (S. Zaabar, 2010).

3)- L'objet de la psychologie du sport

a)- Les modèles sportifs

La performance sportive a fait l'objet de multiples modélisations de la part des chercheurs (R. Thomas, 1989). Le modèle d'Alderman distingue quatre familles de facteurs : les capacités motrices, les habiletés techniques, les caractéristiques physiques et des éléments psychologiques et comportementaux. Ces dernières comprennent d'une part des besoins (réalisation de soi, désir de se surpasser, désir de gagner, agressivité, besoin d'affiliation, indépendance) et d'autres parts, des éléments de personnalité (détermination, persévérance, confiance en soi, extraversion, sociabilité). Le modèle de Carron (1980) qui prolonge le modèle Cratty (1967) dégage également quatre types de facteurs : les facteurs sociaux, les facteurs structureaux, liés aux structures facilitant la pratique sportive, les facteurs physiologiques, et les facteurs psychologiques. Le modèle

de Weineck (1983) présente, également, un modèle composé de quatre paramètres : les facteurs constitutionnels, les capacités physiques, les habilités technico-tactiques et les facteurs de personnalité (traits psychologiques et capacités intellectuelles).

Enfin, le modèle de Calvert et al. (1976) adapté par Franks et Goodman (1986) présente la performance sportive comme le résultat de multiples interactions au sein d'un système complexe ou interagissent un grand nombre de variables parmi les quelles, les capacités physiques, l'habilité technique, la motivation et les facteurs émotionnels. La performance sportive s'inscrit donc dans une conception pluridimensionnelle du fait de l'action concertée et convergente des nombreux facteurs contribuant tous à sa réalisation. (G.MISSOUM & R.THOMAS. P 120)

4) - Les objectifs de la psychologie du sport

La psychologie du sport applique les connaissances de la psychologie au domaine du sport. Les recherches portent d'abord sur le champion, du fait de l'attention croissante que lui consacrent les pouvoirs publics, l'opinion public et les medias, intéressés par la réussite des élites sportives national. Mais elles portent aussi sur d'autres secteurs ou thèmes, tels que l'apprentissage moteur ou, dans le domaine de la santé, l'effet psychologique de la pratique. De se fait, certains auteurs préfèrent parler de psychologie du sport et de l'activité physique.

L'objet de la psychologie du sport pour R. B. Alderman (1983) est l'étude du comportement humain dans le domaine du sport et des jeux sportifs, le comportement étant défini comme « l'ensemble des réactions de l'individu aux stimuli internes et externes ». Cette définition comportementaliste de l'objet de la psychologie du sport situe donc le pratiquant dans un cadre théorique ou tout

ce qu'il fait, pense ou ressent doit être pris en considération. La performance est, quant à elle, définie par le même auteur « comme un élément comportemental à court terme marqué par une activité orientée vers l'exécution d'une tâche précise, bien définie et spectaculaire. Dans le cadre du sport, le comportement individuel englobe donc l'ensemble des réactions individuelles et la performance qu'il accomplit en est un aspect ». Comme tout domaine de la psychologie (B. G. Cratty, 1989), la psychologie du sport se différencie selon l'objet étudié (sport de haut niveau, sport de masse, sport de loisir) ou selon la méthode d'investigation utilisée (clinique, expérimentale, différentielle, etc.).

Le champ de la psychologie du sport étant très vaste, nous l'illustreront dans le domaine spécifique du sport de haut niveau, c'est-à-dire dans celui de la haute performance ou la préparation du sportif et l'optimisation de ses performances nécessitent l'intervention de techniques d'évaluation d'entraînement mental. En conclusion, la psychologie du sport de haut niveau (R. Thomas, G. Missoum, J. Rivolier, 1987) étudie les individus qui se fixent pour objectif, des performances de haut niveau et qui les accomplissent. (G. MISSOUM & R. THOMAS. p120)

5) - Le rôle du psychologue du sport

Afin de promouvoir auprès des entraîneurs, des coaches, des athlètes et des futurs étudiants les vertus de la psychologie du sport, nombre de professionnels dévoués ont réfléchi aux contributions que les praticiens peuvent apporter au monde sportif.

Nous allons passer en revue les différents rôles et fonctions du psychologue du sport, lequel se décline aux États-Unis en trois catégories : clinicien, éducateur et chercheur. Le psychologue du sport en exercice entre souvent dans plusieurs catégories.

a) - Le psychologue du sport clinicien

Il dispose d'une formation en psychologie clinique ou en psychologie du conseil et il est parfois diplômé en psychologie. Il s'intéresse généralement beaucoup à la pratique sportive. Sa formation peut également englober un contrôle continu en psychologie du sport par le biais de programmes d'éducation physique. Les psychologues du sport cliniciens ont les compétences pour traiter les problèmes émotionnels et les troubles de la personnalité dont souffrent certains sportifs. La pratique sportive peut générer un stress important chez certains athlètes, nuire à leurs performances ou à leur santé. Dans ce cas l'intervention d'un psychologue du sport clinicien s'avère indispensable. (R.H.COX. p09).

b) - Le psychologue du sport éducateur

La plupart des psychologues du sport formés dans les départements d'éducation physique (science du sport et de l'activité physique) se considèrent comme des psychologues du sport éducateurs. Ils maîtrisent les notions de psychologie du sport et interviennent sur le terrain.

Dans le milieu de l'éducation, ils enseignent les principes de la psychologie du sport et de l'activité physique aux coaches et aux athlètes. Leur mission consiste généralement à aider les athlètes à développer leurs aptitudes psychologiques dans le but d'améliorer leurs performances. Ils aident également les athlètes jeunes et moins jeunes à aimer le sport pour vivre mieux

c) - Le psychologue du sport chercheur

La reconnaissance et le respect de la psychologie du sport et de l'activité physique en tant que science passent par une évolution permanente des connaissances. Cette tâche importante revient au scientifique et au spécialiste. Pour être un praticien crédible, le psychologue du sport et de l'activité physique doit pouvoir s'appuyer sur une base de connaissances solide et éprouvée. Étant donné les différents rôles que peut assumer un psychologue du sport, il est particulièrement intéressant de répertorier le type de poste décroché par les jeunes diplômés, ainsi que leur degré de satisfaction.

Pour la période allant de 1994 à 1999, une étude a rapporté que 73 % des personnes ayant obtenu un doctorat dans un domaine en rapport avec la psychologie du sport ont trouvé un poste dans la sphère universitaire. Une grande partie des 27 % restants ont décroché un emploi en rapport avec leur formation. Les étudiants diplômés dans cette période ont également fait part d'une amélioration de leur satisfaction professionnelle et une augmentation de leur réussite professionnelle par rapport aux personnes diplômées entre 1989 et 1994 (Anderson, Williams, Aldridge & Taylor, 1997 ; Williams & Scherzer, 2003). En France nous avons les intervenants en psychologie du sport qui comprennent : Les psychologues spécialisés en sport, ayant fait le cursus en psychologie de 5 ans et qui peuvent avoir une formation en psychologie clinique (psychopathologie), d'autres en recherches.

Les préparateurs mentaux qui ne sont pas psychologues mais ont suivi une formation en psychologie du sport reconnu par le Comité d'accréditation de la SFPS. Ils équivalent aux psychologues du sport éducateurs mais n'ont pas la dénomination en psychologie. Une nouvelle tendance apparaît depuis quelques

années avec le terme de coach sportif qui, au départ, désignait l'entraîneur physique que l'on trouve en salle de sport.

C'est maintenant un préparateur mental. Avec l'amendement octroyer, est psychologue toute personne ayant fait un DESS de psychologie. (R.H.COX. p10).

Apprendre à vivre avec la douleur ou les blessures est une condition *sine qua non* de nombreux sports. Impossible de faire du sport sans avoir ce type d'expériences corporelles. Tout sportif peut faire état d'une blessure, alors à partir de là on a consacré le deuxième chapitre aux blessures.

Chapitre II

La blessure

Préambule

La blessure est considérée comme une Lésion faite, involontairement ou pour nuire, aux tissus vivants par une pression, un choc, un coup, une arme ou la chaleur. En règle générale, les personnes qui pratiquent un sport sont plus sujettes que les autres gens du même âge aux lésions des muscles ou des tendons et aux fractures des os.

a) - Définition de la blessure sportive

Noyes et al. (1988) ont proposés trois critères pour qualifier la blessure sportive:

- 1) le temps d'entraînement perdu
- 2) le diagnostic
- 3) l'examen clinique

Ainsi, selon ces auteurs, la blessure sportive serait "un état ressenti qui garde l'athlète à l'écart des séances d'entraînement et de la compétition pendant au moins un jour après l'incident et qui implique une attention médicale ou des soins dentaires autres que la simple application de glace ou le strapping". La blessure sportive inclurait toutes concussions, blessures aux nerfs et aux yeux et exclurait les maladies et diverses infections (Pargman, 1993; Flint, 1998). Cette définition englobe à la fois la dimension du temps d'entraînement perdu, comme le font en général les définitions de la blessure sportive les plus fréquemment utilisées dans la littérature et l'aspect médical.

La définition prend également en compte la perception de l'athlète, et varie donc avec le seuil individuel de tolérance à la douleur (Flint, 1998). En tenant compte des variables et des facteurs précédemment mentionnés, Flint (1998)

propose une définition de la blessure : relativement consistante. L'auteure distingue deux types de blessures rencontrées dans le sport le macro-traumatisme et le Microtraumatisme.

Le macro-traumatisme est associé à une douleur aiguë consécutive à un incident. Il est provoqué par un impact soudain ou une force intense qui crée un dommage au niveau des tissus musculaires (élongation, claquage), Ligamentaires (entorse), osseux (fractures) ou encore au niveau des articulations (Luxation).

Le micro-traumatisme, quant à lui, survient suite à une accumulation de Forces ou de tensions répétitives et de faible intensité qui provoque progressivement une Blessure au niveau des tissus, le plus souvent osseux (fracture de fatigue) ou Musculo-tendineux » (tendinite) (Kibler, Chandler, & Stracener, 1992).

b) Type de blessures

1- Les blessures musculaires

Nous avons rassemblé ici différents types de blessures aux muscles de la simple crampe à la rupture complète d'un muscle - qui peuvent survenir dans la pratique d'une activité physique ou sportive. Un accident musculaire peut compromettre un objectif, ou même une activité de loisir souvent importante pour le sportif. Les connaissances actuelles sur les lésions musculaires et leur processus de réparation permettent d'offrir un traitement plus approprié dans le triple but d'obtenir une meilleure cicatrisation, d'éviter le passage à la chronicité et de diminuer le risque de récurrence.

➤ La crampe musculaire :

C'est une contraction douloureuse, involontaire et passagère d'un ou de plusieurs muscles. Elle peut survenir au repos ou à l'effort. Les crampes qui surviennent dans la pratique d'un sport ont une origine complexe ; on croit qu'elles seraient le résultat d'une insuffisance d'apport d'oxygène (qui lors de l'effort transforme les sucres en acide lactique, provoquant la contraction) ou d'électrolytes sanguins. Habituellement, elles sont un signe d'épuisement. Si l'étirement du muscle concerné soulage la crampe, celle-ci risque de revenir rapidement. Le meilleur traitement consiste en fait prévenir l'arrivée de la crampe en s'échauffant bien et en buvant suffisamment d'eau. Une crampe persistante est appelée contracture. (Rechik et al, 2007).

C'est une contraction intense, brutale, paroxystique, involontaire, douloureuse et transitoire d'un muscle, s'accompagnant d'un déplacement segmentaire incontrôlable. Sa durée est variable mais toujours spontanément résolutive. Il convient de distinguer 2 sortes de crampes

➤ La courbature :

C'est une «sensation musculaire douloureuse qui peut survenir à la suite d'un effort physique trop intense ou qui est l'un des signes précurseurs de la grippe.» (Encarta 2009).

Les courbatures s'expliquent par le fait qu'un effort inhabituel est produit par le muscle ; elles durent généralement un à deux jours.

Les courbatures sont dues à d'infimes lésions des fibres musculaires consécutives, à un surcroît d'efforts : les muscles sont durs et fatigués. Ces minuscules lésions ne sont pas dangereuses et le muscle se répare de lui-même dans la semaine qui suit.

Caractéristiques

Les courbatures apparaissent lorsque l'on met à contribution des muscles qui n'ont pas l'habitude de travailler ou lorsque l'on réalise des efforts dits « excentriques » (étirement combiné à une contraction). Ces efforts sont alors traumatisants pour le muscle, car il est sollicité pour freiner un mouvement de façon peu naturelle. Le muscle n'étant pas en mesure de supporter la charge qu'on lui impose, des lésions microscopiques, responsables de micro-hématomes, apparaissent et des micro-œdèmes se constituent.

Les douleurs musculaires resteront présentes jusqu'à ce que ces œdèmes se soient résorbés. Si l'on reprend son activité, malgré les courbatures, la douleur va s'effacer au cours de l'effort, avec la disparition des œdèmes. Avec leur retour, la douleur réapparaîtra elle aussi.

Les courbatures apparaissent dans les 24 h à 48 h après l'effort. Elles peuvent persister jusqu'à une semaine pour les plus importantes d'entre elles. De plus, elles ne sont pas localisées de façon précise et sont plutôt diffuses, mais facilement identifiables. Généralement, la douleur n'est pas insoutenable comme celle que l'on peut ressentir en cas de déchirure ou même de claquage.

- La contusion musculaire (aussi appelée *charley horse* lorsqu'elle survient dans les jambes)

Elle est la conséquence d'un coup reçu sur un muscle en phase de contraction. Elle se manifeste par une douleur musculaire localisée au point d'impact, de l'enflure et une ecchymose (épanchement de sang sous la peau consécutif à une rupture des vaisseaux), qui sont d'autant plus importantes et profondes que le choc est fort.

- L'élongation ou « claquage »

L'élongation c'est l'allongement traumatique du muscle. L'élongation survient durant une sollicitation excessive à la limite de l'étirement du muscle ou à la suite d'une contraction trop forte du muscle (dépassement de la capacité d'élasticité). Là encore une consultation chez le médecin est impérative, même si la guérison se fait seule en dix à quinze jours. Une élongation extrême peut mener à une déchirure partielle. Les muscles de l'arrière de la cuisse, les ischio-jambiers, sont les plus susceptibles de subir une élongation. (Rechik et al. 2007). L'élongation est une forme de blessure musculaire qui se traduit par un étirement anormal du muscle. Dans certains cas, quelques petites fibres peuvent être déchirées. Lorsqu'un groupe plus important de fibres musculaires est concerné, il ne s'agit plus d'une élongation mais d'un claquage ou une déchirure.

Les causes d'une élongation

L'élongation survient lorsque le muscle s'est étiré au-delà de ses capacités. Elle se produit au cours d'un effort physique : au début, à la fin, ou pendant l'exercice. Mouvements brusques, déséquilibre, effort prolongé, fatigue, manque d'échauffement ou d'hydratation, matériel ou entraînement inadéquats peuvent causer une élongation. Les sportifs, amateurs ou de haut niveau, sont les personnes les plus sujettes à l'élongation musculaire.

2- Les blessures Ligamentaires

➤ L'entorse :

Elle est due à un étirement violent des ligaments, souvent au niveau de la cheville ou du genou. Elle provoque une vive douleur accompagnée d'un gonflement. Elle nécessite l'immobilisation et la consultation rapide d'un médecin. Généralement, l'entorse n'est pas grave et guérit d'elle-même au bout d'une dizaine de jours. Le risque, pour le genou notamment, est la déchirure des

ligaments. Dans ce cas, l'opération chirurgicale est presque toujours nécessaire et la reprise d'un sport ne peut intervenir avant trois à six mois minimum.

(Rechik et al. 2007)

« Lésion douloureuse par élongation ou déchirure d'un ou des ligaments d'une articulation due à un traumatisme et accompagnée d'un œdème. » (Dictionnaire Hachette, 1984).

➤ La tendinite :

Pour peytavin (2002) la tendinite est une inflammation des tendons, due au surmenage ou à des microtraumatismes. Quelques-unes des fibres qui constituent le tendon se rompent et sont le siège d'une réaction inflammatoire, atteignant la gaine synoviale entourant le tendon (téno-synovite). Les tendinites surviennent surtout chez les sportifs et dans les professions qui exigent de faire des gestes répétitifs. Une tendinite correspond à l'inflammation d'un tendon ou de sa gaine, les tendons étant des sortes de « cordes » constituées de fibres collagènes permettant d'attacher les muscles aux os. La tendinite se traduit principalement par une douleur, parfois accompagnée d'un gonflement au niveau du tendon atteint. C'est un trouble musculo-squelettique (TMS).

Remarque : Le terme tendinite est peu à peu remplacé dans le milieu médical par le terme tendinopathie, qui désigne plus généralement une affection des tendons. En effet, dans bien des cas (surtout les cas de tendinites chroniques), ce que l'on désigne par tendinite n'est pas à proprement parler une inflammation, mais plutôt une dégradation ou une dégénérescence du tendon. (Allard, 2012)

3- Les blessures articulaires

➤ La luxation :

Comparativement aux entorses extrêmement fréquentes (près d'un quart des accidents), les luxations ne représentent que 2 % des lésions recensées en consultation de traumatologie. Le plus souvent sportives, elles peuvent survenir en d'autres circonstances : accidents du travail, traumatologie routière...

Résultant d'une perte de rapport (déboîtement) entre deux articulations, elles siègent essentiellement aux genoux (sauf pour la rotule), à l'épaule, moins fréquemment aux hanches et aux phalanges des doigts. (Rechik et al. 2007)

Une luxation est caractérisée par une séparation complète des surfaces articulaires, qui ne peuvent pas retourner dans leur position naturelle d'origine. S'il reste une partie des surfaces articulaires en contact l'une avec l'autre, on parle de subluxation (luxation incomplète).

Les luxations des articulations des doigts sont fréquentes dans les sports de balle en particulier le volleyball ou le handball.

Un tape (taping/strapping = bandage rigide) préventif peut diminuer le risque de telles blessures dans ces disciplines sportives. (Crimail et coll., 1976)

4 - Les blessures osseuses

➤ La fracture :

Elle est la plupart du temps une rupture violente d'un os ou d'un cartilage dur à la suite d'un choc. Cependant, chez les sportifs de hauts niveaux, on peut relever des fractures dites de « fatigue », qui elles sont la conséquence de microtraumatismes répétés. Il faut consulter le plus rapidement possible un médecin. La pose d'un plâtre est souvent indispensable. Selon l'os touché et la

gravité de la fracture, une intervention chirurgicale peut être nécessaire. La guérison dépend de l'âge et nécessite souvent une période de rééducation. (Rechik et al. 2007). Une fracture est une cassure qui survient sur un os ou du cartilage dur, le plus souvent à la suite d'un traumatisme direct ou indirect (choc, chute, torsion.)

Fin octobre 2004, Djibril Cissé, attaquant de Liverpool, est victime d'une grave blessure qui signe la fin de sa saison (double fracture tibia – péroné). Sorti du terrain sur une civière, sa douleur est tant physique que morale car il sait qu'il va être privé de football pendant de long mois.

Les principaux facteurs physiques à l'origine des blessures sont le surentrainement, une défaillance de l'équipement et de mauvaises conditions de jeu. Mais, les facteurs psychologiques s'avère de plus en plus essentiels en ce qui concerne la fréquence des blessures, leur préventions et la rééducation des blessés. Un athlète entraîne son corps et son esprit pour réaliser les meilleures performances possibles mais peut être stoppé dans son élan par une blessure. A chaque début de saison, les athlètes et les équipes ont beaucoup d'espoir. Mais, souvent, ce n'est pas la meilleure équipe qui remporte le championnat mais la moins décimée par les blessures au cours de la saison. Pour l'athlète dont les performances sportives représentent beaucoup, une blessure qui compromet totalement ou partiellement sa saison peut l'affecter profondément sur le plan psychologique c'est là que le personnel chargé de la rééducation entre en scène et que le chemin menant à la guérison débute. Pour être couronné de succès, le processus de rééducation doit prendre en compte l'entraînement et la préparation à la fois physique et psychologique.

Dans une première partie nous parlerons des impacts qu'a la psychologie sur le risque de blessure, puis nous verrons ensuite quels sont les impacts psychologiques après une blessure. (R.H.COX. p 386)

c) - Les impacts de la psychologie sur les blessures

Devant le risque de blessure, aucun sportif n'est au même niveau. Certains athlètes seront plus en proie aux blessures car beaucoup de paramètres, physiques et psychologiques rentrent en jeu.

Ce sont les facteurs psychologiques que nous allons développer.

L'une des causes de prédisposition aux blessures est sans nul doute le stress. Anderson et Williams l'ont d'ailleurs mis en évidence en 1988 et 1991. En effet, le stress peut fragiliser un athlète et l'exposer au risque de blessure pour différentes raisons.

D'abord, le stress réduit la vision périphérique, il agit comme une distraction, peut mener à des pensées négatives qui parasitent l'esprit. L'athlète est donc moins concentré, plus distrait, et est donc moins en possession de ses moyens.

Ensuite, le stress de la vie courante qui peut aussi impacter un athlète qui aurait subi des gros changements de vie peu de temps avant un match ou une compétition. De plus, le stress favorise une tension musculaire importante qui nuit à la coordination et augmente donc le risque de blessures, d'après Nideffer en 1983.

Ensuite, il y a les exigences et les contraintes, exigées par les entraîneurs, par l'entourage, ou par soi-même. Certaines pensées trop exigeantes peuvent pousser à des conduites à risque comme le surentraînement, ou la prise de risque en entraînement et donc conduire à des blessures.

En lien avec les exigences trop grandes, il y a la culture du corps parfait, fort, qui résiste à tout. Cette idée de sacralisation du corps amenée par les autres ou par soi-même fait prendre des risques considérables à des sportifs, notamment en sortie de blessures, ou blessés, qui se mettent en tête que leur corps peut tout supporter, qu'il faut « *vaincre le mal par le mal* »

D'autres facteurs de risques existent face aux blessures, il y en a beaucoup, et c'est pour cela que dans des périodes de vie compliquées, les sportifs, notamment de haut-niveau (plus de pression, d'entraînements etc...) devraient bénéficier d'un suivi psychologique car la tête et le corps sont étroitement liés. Maintenant que nous avons vu comment l'état psychologique peut impacter les blessures, nous allons voir comment les blessures impactent l'état psychologique.

d) - Les impacts psychologiques de la blessure

Lorsqu'un sportif se blesse, notamment s'il est sportif de haut-niveau, il y aura au-delà des impacts physiques, des impacts psychologiques. Diverses études ont été menées et ont soulevé différentes étapes qui se produisent après une blessure chez le sportif.

Pour appuyer ces propos, Tristan Bart, sportif de haut-niveau en football américain, a accepté de partager son expérience de blessure, une rupture de ligament croisé en début de saison l'année dernière.

La réaction aux blessures dépend de facteurs propres à chaque sportif :

- Facteurs personnels (personnalité, histoire, blessures antérieures, ...)
- Situation (blessures grave ou non, opérations plus ou moins lourdes, ...)

Selon ces facteurs, la réaction émotionnelle de chaque athlète sera différente ainsi que la manière d'appréhender la rééducation.

D'après une étude de Fournier, d'Arripe-Longueville, Fleurance et Soulard en 2001, il existe cinq stades :

- Le choc, le refus et l'anxiété
- La colère
- Le temps de négociation

- La dépression
- L'acceptation et l'espoir

Le premier stade a lieu de suite après la blessure. C'est un choc pour l'athlète qui ne s'y attend pas. Les blessures surviennent généralement pendant la saison, avec des matchs, des compétitions ou des courses à venir. Le refus est donc inévitable : « ce n'est pas possible que cela arrive maintenant », « ce n'est pas si grave que ça en a l'air ».

Certains vont chercher la solution miracle, vont aller voir plusieurs médecins pour avoir le diagnostic le moins alarmant, leur but étant de revenir le plus vite au jeu, comme s'il ne s'était rien passé

La seconde étape se caractérise par de la colère. Selon les circonstances ou les athlètes, elle arrive plus ou moins vite. À ce moment-là, il s'agit de colère envers soi-même, envers les autres, envers la situation.

S'en suit le temps de la négociation. Là, l'athlète tente de négocier avec ses entraîneurs, son médecin dans le but de revenir plus tôt. « Je ferai attention si je m'entraîne, promis » ou « Je peux reprendre ce week-end ? Il y a un match important, je serai prudent ! »

La phase qui suit est sans doute la plus difficile. Il s'agit de la phase de dépression. Le sportif reconnaît la gravité de la blessure, ses conséquences sur le sport, sur sa vie.

C'est une phase d'incertitude selon la gravité de la blessure « pourrai-je un jour retrouver le niveau que j'avais ? », « pourrais-je rejouer ? », « comment vais-je faire sans pouvoir conduire ? », etc ... Une réelle remise en question peut accompagner cette phase, sur la carrière sportive et sur les motivations par exemple. Cianfarani.P(2017).

Enfin, la phase d'acceptation, accompagnée d'espoir. Cette dernière phase arrive plus ou moins vite, là encore selon la personnalité, la blessure et les

conséquences qu'elle implique. C'est à ce moment là que la guérison peut réellement commencer.

Ces étapes rappellent celles du deuil. Elles se produisent au rythme de chaque athlète et peuvent être différentes, puisqu'il s'agit ici d'un modèle parmi d'autres de réaction aux blessures. Il s'agit cependant du plus connu et étudié. Cianfarani.P(2017).

Il existe d'autres réactions, comme celles vu dans l'étude de Petitpas et Danish en 1995.

Pour eux, il y a notamment la perte d'identité. Cela arrive notamment aux athlètes qui se définissent par leur sport. Lorsqu'ils doivent arrêter leur discipline à cause d'une blessure, c'est comme s'ils perdaient une partie d'eux-mêmes, ils ne savent plus qui ils sont vraiment, ce qu'ils doivent faire.

C'est très déroutant. La crainte et l'anxiété ont également des réactions qu'ils énoncent. Après une blessure, chaque athlète peut ressentir quelques angoisses, comme la peur de perdre en performance, que quelqu'un prenne la place dans l'équipe, mais dans certains cas, ces ressentis sont extrêmement forts et ne quittent plus le sportif jusqu'au retour au jeu. Les questions se posent sans cesse et sont obsédantes.

Après une blessure, certains pourront également ressentir un manque de confiance. Ils ne s'entraînent plus, leur condition physique est altérée, ils peuvent perdre ou prendre du poids, ce n'est pas toujours facile à vivre. Ce manque de confiance peut d'ailleurs avoir des effets délétères sur la récupération car il peut provoquer chez l'athlète une baisse de motivation, ou au contraire le pousser à reprendre trop vite et trop intensément ce qui peut entraîner une blessure.

Enfin, ils observent une diminution des performances. Cette baisse peut s'expliquer par le manque de confiance en soi qui mène à une baisse de motivation pour bien récupérer et se remettre en forme, mais aussi par la perte du temps d'entraînement. Après une blessure, les sportifs doivent redoubler d'efforts pour retrouver leur condition physique d'avant, et beaucoup ont du mal à l'accepter car ils pensaient reprendre au même niveau.

Comme nous venons de le voir, une blessure cause de nombreux impacts psychologiques chez un sportif, comme toute épreuve difficile chez chacun de nous.

Les réactions diffèrent selon les athlètes, les situations, les blessures, et de ce fait chaque personne aura besoin de périodes plus ou moins longues, de conseils différents, d'accompagnement ou non.

Nous vivons tous des épreuves plus ou moins difficiles dans nos vies : une rupture, un diplôme raté, un travail perdu, une maladie, la mort, ... et chacun de nous les vivra de manière différente et s'adaptera face à la situation.

Lorsqu'un sportif se blesse, il fait face à une épreuve difficile. Sa passion voire son travail est plus ou moins remis en question. C'est une épreuve physique mais aussi psychologique et cette dernière partie étant trop souvent sous-estimée.

En plus de cela, nous avons vu que l'état psychologique d'un sportif le prédispose au risque de blessures. Mais là encore, la focalisation se fait bien plus souvent sur le physique.

Heureusement, de plus en plus de clubs font appel à des professionnels (préparateurs mentaux, psychologue du sport, etc...) afin de préparer au mieux leurs joueurs, tant bien physiquement que psychologiquement. En cas de coups durs, ils peuvent également être aidés et conseillés.

Une prise de conscience massive sur l'importance de la psychologie dans ce milieu permettrait sans doute de limiter des blessures et d'optimiser les processus de récupération.

Dans le prochain suivant on va traiter le processus de résilience et ses ressources.

Chapitre III

La résilience

-Préambule

Le concept de la résilience est dérivé du courant de la psychologie positive, mais le chamboulement qu'il a provoqué à son arrivé, a fait que plusieurs courants se sont intéressés sur le thème, le courant psycho dynamique, l'approche cognitivo-comportementale, le courant systémique, ou encore l'approche médicale en santé publique.

1- Définition de la résilience :

Le terme résilience est emprunté à la physique, il définit la capacité d'un matériau à résister aux chocs. La résilience est utilisée en psychologie sous forme de métaphore, pour expliquer à quel point les enfants qui ont vécu des traumatismes majeurs peuvent néanmoins devenir des adultes à part entières, développer et construire, à partir de leurs expériences traumatiques, une vie pleine de sens, riche et positive. (Angle. S et all, 2010, p 496)

De point de vue psychanalytique, le terme signifie bien avancer, changer, se reconstruire après un traumatisme en intégrant dans son fonctionnement ... toutefois, même en psychanalyse différentes écoles s'opposent sur la définition de la résilience :

Certains y voient une caractéristique intrinsèque d'un individu : résilience passive ;

- D'autres la désignent comme un processus lié à son environnement : résilience réactive ;

- D'autres écoles encore cherchent à stimuler la résilience des individus : résilience proactive ... (Dovers et Handmer 1992).

Alors pour Richardson le concept de résilience est le processus d'adaptation aux stresse, à l'adversité, aux changements et aux opportunités, qui résulte en l'identification, le renforcement et l'enrichissement des facteurs de protection, qu'ils soient personnels ou environnementaux» (Richardson, 2002).

Le concept de résilience lui-même se divise en trois (03) niveaux :

Au premier lieu, la résilience individuelle d'où elle est définie comme « la capacité d'une personne à faire face, à pouvoir se développer et à augmenter ses compétences dans une situation adverse » (Patterson, 1995).

Au deuxième lieu, la résilience familiale qu'est « la capacité développée au sein d'une famille, elle-même éprouvée, à soutenir et aider un ou plusieurs de ses membres victimes de circonstances difficiles, ou à construire une vie riche et épanouissante pour chacun de ses membres malgré un environnement difficile auquel l'ensemble est soumis, tout en autorisant chacun à se différencier » (Delage, 2002).

Au troisième lieu, la résilience communautaire est la capacité d'une communauté de continuer à vivre, fonctionner, se développer et s'épanouir après un traumatisme ou une catastrophe. En d'autre manière cette résilience est définie comme l'habileté d'une communauté à répondre à l'adversité et ce, en cherchant un meilleur niveau de fonctionnement. (Kulig, 2000).

«La résilience est la résistance d'une personne ou d'un groupe à des conditions de vie difficiles, capacité de se vivre et de se développer en dépit de circonstances défavorables, voire désastreuses. »(Sillamy. N, 1999, p 226)

«La résilience peut définir comme la capacité de sortir vainqueur d'une épreuve qui aurait pu être traumatique, avec une force renouvelée. La résilience impliquant l'adaptation face au danger, le développement normale en dépit des risques et le ressaisissement de soi après un traumatisme. » (Anaut. M, 2003, p7).

Selon Cyrulnik et Duval (2006), après le traumatisme, le sujet qui a été blessé va reprendre un autre type de développement, donc la résilience il s'agit d'un

néo développement qui se met en place après les épreuves traumatique. (Delage. M et Cyrulink. B, 2010, p 40)

Pour Lecomte et Cyrulink (2001) : « *La résilience est la capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit de stress ou d'une Adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative.* ». Cyrulnik précise que pour qu'il y ait résilience, il faut qu'il y ait eu confrontation à un traumatisme ou un contexte traumatogène, il considère que le traumatisme est l'agent de la résilience donc la résilience se réfère avant tout à la capacité de sujet à surmonter le traumatisme, ce que rejoint le point de vue des chercheurs d'orientation psychanalytique.

La résilience intervient dans le cadre de la pathologie de l'adaptation qui concerne le caractère et les mécanismes d'adaptation plus que la structure psychologique profonde. Elle intervient suite à une atteinte physique plutôt que fantasmatique. (Bouatta. C et Sahraoui. I, 2013, p 90)

2- Historique :

Le champ de la résilience est élaboré dans la communauté scientifique depuis quelques décades. Ainsi, dans les pays-Anglo-Saxons et Nord-Américains des travaux sur la résilience sont réalisés depuis une trentaine d'années et ont donné lieu à des publications scientifiques depuis plus de 25ans. Avec différents auteurs tels que : Emmy Werner(1982,1992), Michael Rutter(1983,1992), Norman Garnezy, (1983,1996) et al.....).

Cependant l'utilisation du concept de la résilience en psychologie et psychopathologie demeure encore assez récente en France, où elle est connue surtout depuis les années (1990). De nombreux auteurs ont contribué comme

Boris Cyrulnik (1999, 2001, 2006), Antoine Guedeney (1998), Michel Manciaux (1999, 2001) ou Michel Lemay (1999) au Québec.

Une revue de littérature permet de situer l'émergence de concept au début des années (1980). Michel Manciaux et al... (2001) font référence à l'utilisation de terme de résilience par Jhon bowbly pour désigner « *le ressort morale, qualité d'une personne qui ne se décourage pas, ne se laisse pas abattre* ». La psychologue Américaine Emmy Werner (1982) est reconnue comme ayant joué un rôle majeur dans l'approche de la résilience, à travers la recherche qu'elle a mené auprès des enfants de Kauai, autour et en parallèle de ces travaux, d'autres chercheurs se sont intéressés aux réponses adaptatives face au stress cumulé. Cependant le concept résilience a connu une évolution rapide et à l'attrait scientifique qui fait que plusieurs chercheurs ne travaillent pas sur la même définition de la résilience. Ainsi il se trouve 3 épisodes principaux dans son évolution :

1- Les fondateurs de la résilience, qui ont accordé la capacité de surmonter un traumatisme et de persister à se construire dans un environnement défavorable à des qualités individuelles. Ils ont défini par attitre l'attention sur la possibilité de franchir de graves difficultés dans des conditions nuisibles.

2- Les chercheurs qui ont énoncé de concevoir la résilience, non pas comme un simple trait mais comme un processus, basé sur ce qu'on appelle « les facteurs de résilience » et la rencontre avec le care giving. Ce qui fait que chacun peut développer un processus de résilience, à condition qu'il y soit étayé.

3- D'autres chercheurs ont arrêté avec les approches précédentes, en envisageant la résilience comme une force ou une aptitude, que chacun bénéficierait à un degré ou un autre. Cette chaleur aiderait à provoquer avec les coupures de l'environnement et les renversements internes qui en résulteraient.

Elle émergerait dans les évènements exceptionnelles comme un accident, une maladie ou un deuil, mais également au cours des phases de développement comme la crise d'adolescence. (Cité par Anaut, 2003, p. 3.39).

3- Origine du concept résilience :

A l'origine, en métallurgie, la résilience désigne la qualité des matériaux qui tiennent à la fois de l'élasticité et de la fragilité, et qui se manifeste par leur capacité à retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue.

Pour l'écologiste, la résilience exprime, d'une part la capacité de récupération d'une écosystème à se mettre plus ou moins d'une perturbation- la reconstitution d'une forêt après un incendie, par exemple, pour les pisciculteurs, la résilience exprime une idée voisine, celle de la résistance naturelle d'une race de poissons en fonction de sa fécondité.

On lui donne un sens voisin, mais déjà *resilient community* plus riche, dans le domaine de l'économie (voir dans les domaines de la médecine, de la psychologie et de la criminologie). Il est question de résilience en rapport avec la résistance physique, les phénomènes de guérison spontanée et de récupération soudaine. Le terme s'est imposé particulièrement dans le traitement d'enfants à risque dont on cherche à solidifier l'aptitude à rétablir leur équilibre émotionnel dans les situations de stress ou d'abus importants, par une meilleure compréhension du ressort psychologique.

Etymologiquement, l'origine de mot résilience vient du latin « *resilire* » lui-même fabriqué à partir d'un verbe « *salire* » voulant dire « *sauter* » et du préfixe « *re* » indiquant un mouvement vers l'arrière.

En France, au 17ème siècle, « *resilire* » évolue vers la résiliation qui signifie se retracer, se dégager d'un contrat. Parallèlement à cette évolution, la langue anglaise retient le participe présent de « *resilire-resiliens* » retenant du saut,

l'idée de la réaction après un choc, le rebon. La traduction française a été difficile. D'abord traduit par « résistance » (la : star) signifiant d'avantage se tenir droit que rebondir, il a en quelque années, désigne successivement un rebond observé, une capacité de rebondir et en fin la capacité de mobiliser instantanément des défenses efficaces en cas de stress (Khemesi, 2010, p.4).

4- Des définitions propres à chaque discipline :

- Du latin *rescindere* : action d'annuler ou résilier une convention, un acte.
- Sens juridique : renoncer, se dédire.
- En métallurgie : capacité des matériaux à retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou à une compression, une torsion ou une élongation.
- Trad. dict. anglo-saxon : ressort moral, qualité de quelqu'un qui ne se laisse pas abattre.
- Étymologique : le terme résilience est composé du préfixe « re » qui signifie mouvement en arrière et « salière » qui fait référence à bondir.
- Informatique : qualité d'un système lui permettant de continuer à fonctionner en dépit de défaut de l'un ou plusieurs éléments constitutifs.
- Écologie : capacité de récupération ou régénération d'un organisme ou d'une population.
- Socio-économie : capacité intrinsèque des entreprises, organisations, communautés à retrouver un équilibre.
- Anthropologie : possibilité pour certaines ethnies, sociétés, langues ou systèmes de croyances de conserver des traces de leur patrimoine.
- Médecine : relation avec la résistance physique, les phénomènes de guérison spontanée et de récupération soudaine.
- Psychologie, victimologie, criminologie : solidifié les aptitudes à rétablir un équilibre émotionnel par une meilleure compréhension du ressort psychique.

- Psychopathologie : aptitude des individus et des systèmes à vaincre l'adversité ou une situation de risque. collin .D .1999. Attila passe, herbe repousse .agora .V1.

5- La résilience selon différentes approches :

Joëlle Lighizzolo et Claude De Tychev (2004), dans leur ouvrage de synthèse présentent trois approches que sont le modèle théorique cognitivo-comportementaliste, l'approche médicale en santé publique et le modèle théorique de psycho-dynamique.

a. L'approche cognitivo-comportementale

Le premier modèle « *met l'accent d'une part sur l'importance des mécanismes ou processus de nature prioritairement cognitive, d'autre part sur les stratégies de comportement observable, pour rendre compte de l'état de résilience.* ». Cette approche fait ainsi référence à deux concepts centraux : le stress et le coping. Il n'est pas question de traumatisme, mais plutôt de la situation stressante auxquelles le sujet doit faire face en mettant en place les stratégies d'adaptation, qui sont de nature cognitive et donc conscientes.

b. L'approche médicale en santé publique

En ce qui concerne le modèle théorique qui se dégage en santé publique, il privilégie une approche compensatoire « ou la résilience serait fonction de l'équilibre entre un certain nombre de facteurs de risque et la balance structurée par la présence de facteur simultanée de protection. ». La résilience est ici définie comme un processus dynamique qui n'est jamais totalement acquis et qui construit dans l'interaction sujet environnement. La majeure partie des travaux scientifiques portant sur la résilience font référence à ces deux approches. Ce n'est que récemment que des cliniciens d'orientation psychanalytique se son

intéressés à cette nouvelle notion qui recouvre en fait des phénomènes qui ont été repérés et étudiés depuis longtemps par la psychanalyse.

c. L'approche psycho-dynamique

Dans les approches psycho-dynamiques de la résilience, notamment dans un référentiel psychanalytique, elle est considérée comme un processus dynamique (perte d'un être cher). Mais de même, une accumulation d'événements aversifs, ou de carences graves répétées peut revêtir un caractère traumatique (par exemple : négligences familiales, abus sexuel, maltraitance...). On peut souligner la variabilité du retentissement affectif du traumatisme chez chaque sujet particulier.

Ainsi, l'intensité émotionnelle d'un contexte traumatique dépend de la perception du sujet et de ses capacités défensives. C'est donc bien la « subjectivité » et non les aspects objectifs qui peuvent rendre compte du caractère traumatique d'une situation donnée. En fait, les aspects traumatiques sont en quelque sorte filtrés par les modalités défensives des sujets qui articulent les ressources internes des sujets et les ressources de leur environnement relationnel et socio-affectif.

6- La résilience et le traumatisme :

Dans la perspective psycho-dynamique, on considère qu'il n'y a pas de résilience sans la rencontre avec le traumatisme. Ainsi, le processus de résilience suppose la survenue d'un traumatisme (unique ou multifactoriel) et la réponse du sujet qui relèvera de son aptitude à surmonter le traumatisme. La résilience résultera de l'expérience traumatogène qui met en jeu les dimensions suivantes :

- Un risque vital (physique ou psychique)
- Un éprouvé d'agonie psychique...
- Les modalités de réponse du sujet pour se défendre.

En psychanalyse, on distingue trauma et traumatisme. Pour préciser le *trauma* indique l'exposition à des événements aversifs (violence externe et effraction physique). Alors que le *traumatisme* réfère à l'effet psychique résultant de la rencontre avec le trauma, lorsque l'énergie mobilisée pour s'adapter au trauma dépasse les capacités d'élaboration du sujet. On dit qu'il y a effraction psychique. Le terme de « traumatogène » pourra donc s'appliquer à un contexte ou à des circonstances potentiellement traumatiques.

Un traumatisme peut être dû à un événement unique, massif, qui bouleverse les capacités défensives du sujet (par exemple : catastrophe, accident, perte d'un être cher). Mais de même une accumulation d'événements aversifs, ou de carences graves répétées peuvent revêtir un caractère traumatique (par exemple : négligences familiales, abus sexuel, maltraitance...).

7- Les conditions de la résilience :

La définition scientifique de la résilience intègre quatre conditions qui, dans le champ sémantique déterminé par la littérature, sont apparues comme à la fois nécessaire et suffisante pour identifier un processus de résilience. La résilience est un processus psychologique supposant

a. L'identification d'un trauma ou la perception d'un fracas :

La notion du traumatisme fait référence à la manière dont le trauma, sous la forme d'un choc violent ou d'une épreuve durable, produit chez le sujet une effraction psychologique¹ dès lors que le choc où se métabolise en représentations qui dépassent le seuil de tolérance de son appareil psychique. Selon son acceptation en compréhension, l'aide de traumatisme supposant identification par le sujet lui-même d'une rupture fondamentale du sentiment de

¹ Effraction psychologique : excès d'excitation qui provoque un débordement de ses capacités à endurer et à lier la situation qui se présente à lui, cette excitation produit une effraction psychique étendue qui est à l'origine d'une douleur psychique. C'est l'effraction psychique par l'excitation qui, comme on le voit est caractéristique du trauma. Freud (au delà du principe de plaisir). 1920

continuité de son existence. Il y a clairement un avant et un après le trauma à partir duquel le sujet, confronté à l'épreuve de son anéantissement, est contraint de se redéfinir en tenant compte de sa blessure. La perception par le sujet lui-même du traumatisme subi à travers une rupture violente ou des agressions répétées constitue une composante essentielle du processus de résilience. Ce premier critère supposant que la personne faisant preuve de résilience ait été en mesure, à un moment ou un autre du processus, d'affirmer sa condition de victime par le seul fait d'avoir vécu l'évènement traumatique ou d'avoir été confrontée à un contexte traumatisant. (Pourtois, Humbeeck, et Desmet, 2012).

b. La mise en place de stratégie de résistance ou de désistance :

Le deuxième critère à partir duquel il devient possible d'évoquer un processus de résilience suppose que le sujet cherche à dépasser la sensation d'effroi et de sidération dans laquelle il a été plongé par l'éruption brutale du fracas ou par l'exposition durable à des conditions de vie difficile. La force qu'oppose le sujet à son propre enlisement dans le gouffre qui représente pour lui le vécu traumatique l'amène alors à résister ou à s'anéantir complètement. C'est précisément cette dynamique qui définit un des fondements de la résilience.

c. Un potentiel de développement préservé :

Le troisième critère supposant que le sujet ait pu, malgré le fracas, préserver, au moins partiellement, son potentiel de développement. Le processus de résilience implique en effet que le fracas ne constitue pas un obstacle définitif au-delà duquel toute forme d'individuation et d'épanouissement deviendrait inconcevable parce que l'idée d'évolution individuelle aurait perdu son sens. C'est pour cette raison que la conceptualisation de la notion de la résilience exige une définition précise de ce que recouvre la notion de développement non seulement quand elle est envisagée en compréhension comme l'action d'enlever une enveloppe, de se déployer de s'amplifier dans le temps ou de croître, mais

aussi quand elle est définie, en extension, à partir des socles qui rendent le développement possible sur le plan psychosocial.

(Pourtois, Humbeeck, et Desmet, 2012).

d. Une propension à un épanouissement original :

Le quatrième critère nécessaire à la définition de processus de résilience induit à la propension du sujet à poursuivre de façon originale et émancipatrice son épanouissement au-delà du traumatisme vécu ou du fracas perçu. Cette condition supposant que la blessure n'a pas définitivement bouleversé l'identité du sujet en lui donnant le sentiment profond qui n'existe plus en lui laissant la conviction durable qu'il voudrait mieux qu'il en soit ainsi. Dans la résilience, il y a reprise d'un développement nouveau, original et émancipateur. (Pourtois, Humbeeck, et Desmet, 2012).

8- Facteur de protection :

Selon Rutter (1990), les facteurs de protection modifient la réaction à la situation présentant un risque en réduisant l'effet du risque et les réactions en chaîne négatives. Comme pour l'étude des facteurs de risque, les investigations sur les facteurs de protection font apparaître que la protection résulte à la fois de variables génétiques et constitutionnelles, des dispositions et caractéristiques de la personnalité, des appuis du milieu familial et extrafamilial, ainsi que de la disponibilité, de l'accessibilité et de la qualité des appuis sociaux.

Il ne s'agit pas ici de dresser une liste exhaustive des facteurs de protection, mais d'évoquer les variables qui, d'après les recherches et les observations des praticiens, sont considérées comme susceptibles d'influencer la résilience. (Anaut. M, 2005, p 40).

Rutter a étudié l'impact de la séparation sur les enfants d'âge différent. L'auteur parle de facteurs de protection capable d'aider l'enfant à surmonter la séparation en modifiant, améliorant et changeant la réponse de l'enfant aux

différents dangers de l'environnement qui prédisposent à une issue inadaptée. Selon Baily (2006) : « *Ces facteurs agissent avant, pendant et après l'exposition du sujet à un évènement dont l'effet pourrait être néfaste.* ».

Rutter(1985, 1993) réunit ces facteurs de protection sous le terme de «résilience». (Moussa. F, 2010, p312)

Garmezy et Masten (1991), à partir d'une revue de la littérature scientifique ont identifié les principale variable qui selon les chercheurs favorisent la protection chez les sujets résilients. Elles se regroupent selon les niveaux : individuelle, familiale et extra-familiale (Anaut. M, 2005, p. 40).

8.1. Les facteurs de protection individuels :

- Tempérament actif, doux, un bon naturel (gentillesse).
- Genre: être une fille avant l'adolescence ou un garçon durant l'adolescence.
- Age (jeunesse).
- QI élevé, ou bon niveau d'aptitudes cognitives.
- Sentiment d'auto-efficacité et d'estime de soi.
- Compétences sociales.
- Conscience des relations interpersonnelles.
- Sentiment d'empathie.
- Locus de contrôle interne.
- Humour.
- Attrayant pour les autres (Anaut. M, 2005, P 40).

8.2. Facteurs de protection familiaux :

- Parents chaleureux et soutien parental.
- Bonne relations parents/enfants.
- Harmonie parentale (entente)

8.3. Facteurs extra-familiaux :

- Réseau de soutien social (grands-parents, pairs...).
- Expériences de succès scolaires.

Les facteurs de protection attribués sont de nature différente ; certains sont internes au sujet et concernent ses ressources propres, alors que d'autres dépendent de l'interaction avec l'environnement (famille, groupe ou communauté) ; enfin les sujets ne disposent pas des mêmes facteurs de protection ni du même usage en fonction de leur âge ou stade de développement (Anaut. M, 2005, p 41).

9- Facteur de risque :

Dès les années 1970, le psychiatre américain James Anthony a mené des travaux « *tendant à relativiser l'importance des facteurs de risque par l'étude de ce qui peut les contrebalancer. Ses études ont développé l'idée que la personnalité de chacun joue un rôle essentiel dans la réponse à une même agression. Le succès de ses travaux auprès des professionnels de l'enfance doit certainement beaucoup à la métaphore qu'il a imaginée pour les populariser, celle des trois poupées ; l'une est en verre, la seconde en acier et la troisième en plastique. Soumises au même coup de marteau, la première se brise irrémédiablement, la seconde ne subit aucun dommage, tandis que la troisième portera une cicatrice à jamais indélébile.*

De la même façon pour E. James Anthony, certains enfants présenteraient une résistance absolue aux traumatismes» (Moussa. F, 2010, pp311-312).

Alors la notion de risque implique la probabilité de subir un dommage ou une perte, la possibilité d'être soumis à un danger, d'être exposé à une blessure. En psychologie, les facteurs de risque sont des variables liées à l'apparition ultérieure de pathologie ou d'inadaptation.

La définition des facteurs de risque au sens générale peut être empruntée à Marcelli(1996) qui considère comme facteurs de risque : « *toutes les conditions existentielle chez l'enfant ou dans son environnement qui entraînent un risque de morbidité supérieure à celui que l'on observe dans la population générale à travers les enquêtes épidémiologique* ». Dans cette perspective, il s'agit avant tout d'identifier des indices de risque permettant de comprendre les perturbations présentées par les enfants et parfois leurs entourage, afin de participer au traitement des problèmes et éventuellement de les prévoir. (Anaute. M, 2005, p. 23)

Selon Garmezy (1996) un facteur de risque pourra être « *un évènement ou une condition organique ou environnementale qui augmente la probabilité pour l'enfant de développer des problèmes émotionnels ou de comportement* » (Anaute. M, 2005, p 24)

Pour une meilleure compréhension, il nous semble pertinent de regrouper les facteurs de risque en deux grandes catégories : Werner, (1989), Masten et Coastworth, (1998), Manciaux, (1998), Fortin et Bigrs, (2000), Anaut, (2003), Lighezollo et Detychey(2004).

9.1. Les facteurs de risque associant aux caractéristiques de l'enfant

- Les différences sexuelles.
- Un quotient intellectuel faible.
- Un tempérament difficile.
- La prématurité.
- Un handicap.

9.2. Les facteurs de risque relatifs à l'environnement externe

9.2.1. Une situation familiale perturbée

- Des troubles psychiatriques ou des comportements d'addiction des parents.

- Des pratiques éducatives incohérentes.
- Le décès d'un ou des deux parents.
- Une séparation prologue avec le « caregiver » (la personne qui prend soin de l'enfant au cours des premières années de la vie).
- Une structure monoparentale (absence de père ou de la mère).
- Une discorde familiale chronique.
- Des violences familiale (maltraitance physique et/ou psychique, inceste).
- Le divorce ou la séparation des parents (associe à la désaccorde familiale).
- Une maladie parentale chronique.
- Un membre de la fratrie ayant un handicap.
- Un placement familial ou un placement dans une institution spécialisée.

9.3. Des facteurs sociaux- environnementaux

- Le chômage des parents.
- La pauvreté ou une situation socio-économique faible.
- Des habitats pauvres (bidonville, squat...).

9.4. Des menaces vitales pour l'enfant

- La guerre.
- La confrontation directe à un attentat.
- Les catastrophes naturelles.
- Le placement force. (Fortin. L et Bigras. M, 2000, p 50)

10- Le profil d'un individu résilient :

Selon Cyrulnik (1998) l'individu résilient quel que soit son âge serait un sujet présentant les caractéristiques suivantes :

- Un quotient intellectuel élevé;
- Capable d'être autonome et efficace dans ses rapports à l'environnement;

- Ayant le sentiment de sa propre valeur;
- De bonnes capacités d'adaptation relationnelles et empathie ;
- Capable d'anticiper et de planifier;
- Et ayant le sens de l'humour ;

11- Les critères de la résilience :

Les personnes face à des situations de grande adversité, mettent en place des comportements qui font appel à des modes de fonctionnement spécifique en appuis sur les mécanismes d'élaboration de la pensée.

Rutter (1985 ; 1996) a distingué trois caractéristiques principales chez les personnes qui développent un comportement de résilience face à des conditions psychosociale défavorables. Alors selon Rutter, la personne résiliente réuni trois caractéristiques :

11.1. La conscience de son auto-estime et du sentiment de soi

Cet aspect renvoie à l'estime de soi, c'est-à-dire aux caractéristiques par lesquelles le sujet peut se définir et avoir le sentiment de sa propre valeur, Rutter considère comme nécessaire l'existence d'un bon développement de l'estime de soi chez les individus résilients, alors ici l'estime de soi peut se définir comme l'image que l'individu se forge de lui-même, le sentiment de sa propre valeur se traduit à travers un ensemble d'attitudes et d'opinions que les individus mettent en jeu dans leurs rapports avec le monde extérieur, cet estime de soi permet à l'individu de se préparer à réagir selon ses attentes de succès, son acceptation et sa détermination personnelle. Elle indique dans quelle mesure l'individu se croit capable, valable, important. Anaut, M. (2008)

11.2. La conscience de son efficacité ou sentiment d'auto-efficacité

Cette caractéristique correspond chez un sujet à la croyance et à la confiance dans sa capacité à faire la différence entre une action réussie et les étapes

nécessaires pour y parvenir. Alors l'individu résilient aurait donc tendance à voir surtout les aspects positifs des épreuves qu'il rencontre dans sa vie et à voir confiance à résoudre la majorité des problèmes de son existence. Le sentiment d'auto-efficacité permet l'anticipation et les projets, il renvoie à la conviction que possède l'individu d'avoir les capacités requises pour réussir une tâche déterminée ce sentiment rejoint pour partie la confiance en soi. Anaut, M. (2008)

11.3. Un répertoire d'approches de résolution de problèmes sociaux

Ce dernier point se réfère à l'expérience et à la capacité pour l'individu résilient de s'appuyer sur des expériences personnelles, familiales ou extra-familiales suffisamment positives, ou reconnues comme telles socialement

12- Processus de résilience :

Il y a des auteurs qui veulent assimiler le processus de résilience à une notion de mécanisme de la «sublimation» ou de «l'altruisme» en psychanalyse ou le concept de « *coping* » dans les théories cognitivo-comportementaliste, d'autre veulent donner à cette notion un caractère plus large et essayent de comprendre l'ensemble de mécanismes de défense et de dégageant mises en jeu durant le processus résilience. Les tenants de la théorie cognitivo comportementale abordent la résilience en termes de résultat d'un fonctionnement, par contre chez les psychanalystes la conception de la résilience comme processus a incité leur intérêt à comprendre « le processus psychique » mis en œuvre dans le cas d'une réaction résiliente.

Delage (2001), précise qu'il existe trois phases qui caractérisent le processus de la résilience. Ces dernières se présentent comme suit :

- La capacité à s'extraire de l'expérience agressive : dans cette étape le sujet nie partiellement la situation en utilisant le déni ou la mise en œuvre d'états dissociés de conscience.

- La capacité à maîtriser la situation traumatique par sa mise à distance, le contrôle des affects et la mise en œuvre de l'action : dans cette phase, le sujet utilise le clivage associé soit au ;

- Maniement de l'humour.

- Le développement d'un imaginaire et d'une fantasmagorie qui transforme l'agression en scénario supportable.

- Le développement de l'abstraction et de l'intellectualisation qui vont dans le sens de la maîtrise de l'agression.

- Le développement d'une théorie de vie basée sur le sentiment de justice qui donne un sens à l'action.

- La capacité à instaurer, restaurer des liens de qualité avec un environnement ressource, avec une présence aimante. Pour la faire, le sujet recourt à ;

- L'empathie, l'altruisme et l'ouverture de l'esprit,

- L'inventivité et la créativité.

Enfin, la possibilité de mise en récit de l'expérience subie et de décrire la souffrance, ici rentre en jeu tout ce qui a trait au processus de secondarisation (Moussaa. F, 2010, p322).

13- Les ressources de la résilience

La résilience apparaît comme une reconstruction du temps personnel, et donc du présent à l'intérieur duquel le sujet résilient revient progressivement à la réalité en recomposant son passé, tout en s'appuyant sur un ensemble de ressources qui se compose : de ressources affectives, cognitives, sociales, conatives selon (Pourtois, Humbeeck, et Desmet, 2012).

Dans notre recherche on s'est focalisé seulement sur les deux ressources suivantes :

13.1 Les ressources affectives

Ces ressources affectives se présentent comme suit :

- a) Sourit de manière attachante
- b) Fait preuve de sens de l'humour
- c) Fait preuve d'amabilité et de charme
- d) Fait preuve d'optimisme
- e) Éprouve un sentiment d'acceptation

a) Sourit de manière attachante

Le concept de sourire attachant est défini par quatre critères (créateur de lien, bienveillant, apaisant, attractif) dont un au moins doit être présent pour pouvoir le différencier des formes que peut prendre le sourire lorsqu'il sert à marquer du dédain, de l'incrédulité ou du mépris. Il se met donc à distance des sourires sarcastique, amer ou moqueur.

A travers cette modalité particulière de sourire, le sujet parvient à témoigner de l'affection, à exprimer de la tendresse ou à montrer de la compréhension. C'est également le type de sourire qui, plus prosaïquement, traduit la politesse, la galanterie ou la courtoisie pour manifester la satisfaction d'interagir et démontrer un état d'esprit bienveillant et une humeur positive.

Pourtois, J-P., Humbeek, B., & Desmet, H. (2012).

b) Fait preuve de sens de l'humour

Le sens de l'humour envisagé comme concept suppose de le distinguer des concepts voisins qui constituent la moquerie, l'ironie, la dérision et le sarcasme, dont on distingue quatre critères pour le dissocier des notions qu'ils lui sont proches, deux de ces critères font référence à la fonction cognitive et émotionnelle de l'humour à travers lesquelles le rire permet de diffuser de la joie, d'induire de

la gaieté ou réduire une tentions en assurant le triomphe de l'esprit. Pourtois,J-P., Humbeek,B., & Desmet,H. (2012).

c) Fait preuve d'amabilité et de charme

L'amabilité et le charme, métabolisant le potentiel du sujet, concrétisent généralement un patrimoine de geste et de comportement imprégnés durant l'enfance. L'idée d'aimer invite en réalité à en n'envisager l'existence que lorsqu'elle s'exprime sous forme d'attitude explicite ou se manifeste par le biais de comportements observables. Les conduites de séduction et les gestes de tendresse. Quand l'individu prétend aimer ou être aimé, quand il prend le risque de charmer, il manifeste son souci de plaire à un autre tout en exprimant et en osant des gestes de tendresse, en montrant à la fois le sentiment de douceur qui accompagne la marque d'affection et l'amour de cette douceur.

d) Fait preuve d'optimisme

L'optimisme désigne ainsi une orientation ou une aptitude à percevoir l'aspect positif des choses et à envisager le futur sous un jour favorable. Le concept fit référence à une conviction idéologique philosophique ou religieuse qui inciterait, en suivant Leibniz(1988), à affirmer, en toutes circonstances, que « tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes » qu'à un mécanisme psychologique que les théoriciens regroupent sous le vocable d' « *optimisme comparatif* » selon lequel la plupart des individus ont tendance à croire que les événements positifs vont leurs arriver plus probablement qu'il ne vont arriver aux autres et, inversement, que les événements négatifs vont plus probablement arriver aux autres qu'à eux-mêmes. Pourtois,J-P., Humbeek,B., & Desmet,H. (2012).

e) Épreuve un sentiment d'acceptation

Épreuve un sentiment d'acceptation est une ressource de résiliences qui fait partie des ressources affectives.

Le fait d'épreuve un sentiment d'acceptation malgré un fracas renvoie à une composante de la résilience, soit l'acceptation inconditionnelle et la conviction d'être aimé pour ce que l'on est. Les auteurs (Pourtois, Humbeeck, Desmet, 2012) soulignent qu'il s'agit en fait du lien qui unit les besoins affectifs à ceux qui se manifestent davantage dans le développement cognitif, social et conatif de l'individu. C'est en cela que l'acceptation intervient comme un argument incontestable de développement humain.

13.2. *Les ressources conatives*

Ces ressources affectives se présentent comme suit :

- a) Fait preuve d'empathie
- b) Fait preuve d'intelligence émotionnelle
- c) Fait preuve de motivation
- d) Fait preuve de spiritualité
- e) Fait preuve de sens esthétique

a) Fait preuve d'empathie

Désigne La sensibilité et l'attention à ce que vivent les autres comme indicateurs de résilience. La personne manifeste ainsi de la préoccupation, de la compassion et adopte une attitude d'écoute. La sociabilité permet somme toute au sujet de relativiser ce qu'il vit à la lumière de ce que subissent les autres et le contrôle de soi, à communiquer efficacement un vécu teinté d'émotions régulées.

b) Fait preuve d'intelligence émotionnelle

C'est la prise de décision, soit l'aptitude à reconnaître ses propres émotions, à les analyser ainsi que de savoir les maîtriser (en particulier lorsqu'elles ont un effet dépressif ou perturbateur) pouvoir maitre les émotions au service d'un but (motivation), être capable de reconnaître les émotions des autres et les partager (empathie) ; être capable d'agir sur les émotions des autres)

c) Fait preuve de motivation

Désigne l'idée d'agir dans la durée en fonction d'un motif intentionnel qui donne du sens à l'action mais en jeu l'aptitude de sujet a mobilisé son énergie en vue de réalisation des buts qu'il s'est préalablement fixé. Désigne ainsi un ensemble des processus physiologiques et psychologiques responsable de déclenchement des comportements ou de l'arrêt de ceux-ci et des conduites volitives. Pourtois,J-P., Humbeek,B., & Desmet,H. (2012).

d) Fait preuve de spiritualité

Elle est définie plus un processus qu'un état, elle rend compte d'un attitude générale qui pousse le sujet à interroger en permanence le sens de ce qu'il vit, à organiser, le cas échéant en les aménagent, ses convictions en système de croyances et a manifester suffisamment d'intérêt pour les questions religieuses ou philosophiques pour questionner de manière continue ce qu'il vit à la lumière ce qu'il pense. Pourtois,J-P., Humbeek,B., & Desmet,H. (2012).

e) Fait preuve de sens esthétique

Le sens esthétique désigne l'aptitude à concevoir et à percevoir la beauté dans la nature tel que la sensibilité à la beauté ainsi que l'admiration de la nature

et de se livrer à des activités artistiques. À travers l'idée de sens esthétique se pose l'affirmation que la faculté de saisir la beauté ne peut être réduite à un arbitraire subjectif. L'esthétique tente d'expliquer pourquoi de point de vue de la conscience qui l'éprouve, certaines formes que prend la beauté tendent à s'imposer comme une indiscutable révélation. Pourtois, J-P., Humbeek, B., & Desmet, H. (2012).

14- Méthodes d'évaluation de la résilience :

Différentes échelles sont utilisées ou construites pour déterminer les critères de fonctionnement résilient et de tenter d'évaluer la résilience. Et parmi les critères le plus souvent retenus par les chercheurs, nous pouvons citer les échelles permettant d'évaluer ;

- Le niveau d'anxiété et de dépression,
- le niveau de compétence sociale,
- la réussite scolaire et intellectuelle,
- la symptomatologie clinique.

Les méthodes d'évaluation prennent en compte un ou plusieurs critères dits de résilience (ou facteurs de résilience) qui seront l'objet de cette évaluation. Les protocoles évaluatifs se fondent soit sur l'utilisation de tests ou d'échelles existantes, soit sur des questionnaires et des échelles construits spécifiquement. La méthodologie d'investigation de la résilience peut comprendre des évaluations comportementales, cognitives, ou encore se centrer sur l'évaluation de traits de personnalité ou de troubles psychologiques et/ou psychiatriques. Suivant le cas et les facteurs retenus, l'évaluation pourra porter sur l'appréciation de capacités ou de compétences (adaptation sociale, estime de soi, Q.I) relevant de l'utilisation de tests psychologiques ou d'échelles de comportement. Alors que dans certains cas, l'investigation pourra tenter de vérifier l'absence de troubles comportementaux ou psychopathologiques pour

attester de la résilience des sujets. Pour les très jeunes enfants un bilan pédopsychiatrique est parfois utilisé.

Du point de vue méthodologique, plusieurs types de médiations ou d'instruments d'évaluation peuvent être utilisés, de manière complémentaire dans le cadre d'une même investigation. De même la passation peut concerner essentiellement les sujets examinés.

Eventuellement soumis à des questionnaires en auto-évaluations, ou bien prendre en compte les évaluations faites par l'entourage (famille, réseau social, éducatif, les pairs...) et s'appuyer sur des observations croisées. Nous trouvons également des observations directes sur des terrains cliniques des milieux dites naturels (par exemple l'école) qui peuvent participer à l'évaluation des compétences résilientes. (Anaut. M, 2008, pp 51-52)

15- L'attachement et la résilience :

La notion de résilience issue de la physique (la résistance aux chocs) a été largement vulgarisée ces dernières années et utilisé comme métaphore pour rendre compte de la résistance inégale des enfants aux événements difficiles de la vie. Plus que cette résistance, la notion de résistance rend compte du dynamisme réactif de l'enfant confronté à des événements perturbateurs. Une dimension importante de la résilience réside en effet dans les liens d'attachement que l'enfant a pu établir et dans le sentiment de sécurité qu'ils génèrent. Si l'enfant a pu précocement développer un attachement Secure avec au moins une personne de son entourage (qui constitue sa base de sécurité), il a pu se constituer des représentations internes de ces relations et développer un sentiment de confiance des représentations internes de ces relations et développer un sentiment de confiance en soi, il est davantage ouvert au monde et autonome. Ces représentations internes et les relations confiantes établies avec des adultes ou des pairs constitueront un étayage socio-affectif en cas de difficultés importantes, garantissant ainsi une continuité développementale que

des événements stressants auraient pu compromettre. La notion de résilience, qu'il faut davantage voir comme une dimension continue que comme une capacité présente ou absente, et comme une dimension variable selon les individus et selon les moments de leur vie, s'avère très utile pour comprendre certaines pathologies et pour intervenir dans les processus éducatifs de façon préventive. (Tourrette. C et Guidetti. M, 2013, p 112)

16- Application clinique de la résilience :

Le modèle de la résilience suppose une perspective nouvelle de prises en charges des jeunes et de des familles dites pudiquement en difficultés. Il encourage les intervenants, psychologues, travailleurs sociaux, mais aussi soignants, éducateurs et enseignants, à apprendre en compte à mobiliser les capacités des jeunes ou des familles. Cela donne lieu à diverses tentatives d'utilisation de techniques et de dispositifs empiriques visant à développer la résilience chez les sujets. (Anaut, 2003, p, 74).

Le rôle de la psychologie est d'explorer ces domaines et de découvrir les possibilités du patient. Selon l'approche de la cognition, créative, la créativité est un phénomène qui provient de l'application des processus cognitifs. Les chercheurs récents ont démontré que les talents exceptionnels sont plutôt l'étude des pathologies, les faiblesses, les dégâts, c'est aussi l'étude des forces et des vertus. (Mehrani, 2006, p, 211)

Les applications cliniques des théories de la résilience concernent :

- Les prises en charges individuelles ou groupales (familles-communautés) des sujets en souffrance.

- L'utilisation du modèle de la résilience dans le champ de la prévention.

Les interventions s'appuient sur des méthodes ou des techniques spécifiques destinées à aider les sujets à développer leurs capacités de résilience. Ces méthodes concernent trois domaines :

- Les comportements.
- L'environnement relationnel.
- L'individu (intrapyschique, personnalité).(Anaut, 2003, p, 75).

17- Limite de la résilience:

Le modèle de la résilience offre l'avantage de concilier différentes approches et différents domaines qui concernent à mettre en évidence les potentiels et les modes de protection, d'un individu face à l'adversité.

Cyrulnik et al (1998) considèrent que le concept de résilience permettrait d'harmoniser différentes disciplines connexes comme la psychiatrie, la psychologie, la sociologie, la prévention sociale, pédiatrie... l'intérêt de cette approche est donc également de constituer un modèle fédérateur dont les résultats d'études convergent vers l'approche des facteurs protectifs des individus. Ces chercheurs considèrent que la qualité de la résilience s'appuie sur les expériences relationnelles et les possibilités de nouer les liens, ce qui lui confère un caractère variable selon les individus et chez un individu.

Boris Cyrulnik (1999) s'inscrit, quant à lui, dans la prise en compte de l'histoire du sujet en affirmant : « *ce qui détermine la qualité de la résilience et la qualité du lien qui a pue se tisser avant le trauma et tout de suite après* ». (Cité par Anaut, 2005, p, 78).

Michael Rutter (1994) précise deux aspects de la résilience. Tout abord, il explique que si une personne est résiliente elle ne l'est pas dans tous les domaines ni face à toutes les adversités. Ainsi, peut-on être résilient dans certaines situations et très fragile dans d'autres. Ensuite la résilience n'est pas une force innée il s'agit d'un processus dynamique nettement sous-tendu par la présence de facteurs de protection permettant au sujet de réagir face à l'adversité et de conserver une bonne santé mentale.

Michael Rutter et Norman Garmezy (1996) soulignent que l'accumulation des facteurs de stress peut avoir un effet multiplicateur, et non pas seulement additionnel et que cela peut se traduire par des états de stress important pouvant conduire à des ruptures de résilience, lorsque la résilience avait été constatée dans un premier temps. (Cité par Bouteyre, 2004, p, 103).

Conclusion

Le concept de résilience rencontre aujourd'hui un large succès. De multiples disciplines s'intéressent à son évènement, alors la résilience est l'aptitude d'un individu à rebondir au-delà des fracasses (deuils, catastrophe naturelles, drames, blessure...etc.) et qui s'appréhende de multiples façon, recourt à l'usage de diverses ressources. Dans la partie suivante nous allons aborder la méthodologie de la recherche.

Partie pratique

Chapitre IV

La Méthodologie de la recherche

Préambule

La méthodologie est une partie intégrante de toute discipline qui se veut scientifique.

Au cours de cette partie méthodologique, on va présenter l'ensemble des étapes suivies pour la réalisation de notre travail, à savoir la démarche de la recherche et la population d'étude.

1- La Pré-enquête :

Elle est considérée comme étant une étape capitale. Cette démarche permet de faire le lien entre les constructions théoriques et les faits observables. Elle est constituée d'observations sur le terrain/d'entretiens. Elle fournit des informations pour améliorer la forme et le fond du questionnaire final. Elle permet parfois une reformulation des hypothèses.

On ne peut pas entamer notre recherche sans avoir fait une pré-enquête sur le terrain pour avoir des informations introductives sur notre thème d'étude. En effet, elle nous a permis d'élargir nos connaissances et elle nous a aidés à revoir nos hypothèses et sélectionner notre groupe de recherche. Notre recherche a été faite sur les sportifs qui ont subi une blessure à travers leurs vies sportives au sein de leurs clubs.

En premier lieu, on a contacté docteur Moussaoui Sofiane qui est un médecin rééducateur assez connu à Bejaia, il a notamment travaillé avec plusieurs grands athlètes en particulier des footballeurs professionnels. Il a accepté de répondre à nos questions au cours d'un entretien qui s'est tenu, le 24 février 2019. Il a duré une heure et 30 mn.

A partir de là on a vraiment entamé la partie pratique de la recherche, après avoir abordé les cas une première fois on a réussi à avoir l'accord et le consentement total des sujets qui ont accepté de donner des informations sur eux et sur leurs vécus qui allait nous aider dans cette recherche à partir d'un entretien clinique.

Le nombre de cas rencontré est de quatre sportifs constitué de quatre hommes. Agés entre 24 et 40 ans. Vu la situation politique du pays qui a entraîné des perturbations dans plusieurs secteurs notamment celui de l'éducation et aussi en fonctions du temps dont on dispose, abordé 4 cas seulement et non plus était un choix calculé car on ne voulait prendre aucun risque de ne pas réussir le travail dans les délais.

Les sujets ont parlé de leurs cas et de leurs souffrances vécus au moment où ils ont subis leurs blessures et surtout sur leurs processus de rétablissement ainsi que leurs capacités de résilience.

2- Présentation de lieu de stage :

Notre stage a été effectué au sein de L'unité de médecine du sport de la direction de la jeunesse et des sports de la wilaya de Bejaia sise à l'OPOW, cette unité a été édiflée pour répondre aux besoins croissant de la prise en charge médicale et psychologique des athlètes de la wilaya de Bejaia.

L'unité a vu le jour le 10 avril 2010 après inauguration par le ministre de la jeunesse et des sports. Ce centre accueille les athlètes de la wilaya qui nécessitent une prise en charge médicale, psychologique.

A/ objectifs :

- Control médical des athlètes affiliés et non affiliés aux différentes ligues.
- Suivi médical et psychologique.
- Réduire le nombre d'accidents par une adaptation médicale préalable à l'effort.
- Sensibiliser et mise en conscience des entraineurs, les clubs sur la prise en charge médicale des athlètes .donner une image réelle de la médecine du sport.

- Encourager la population à la pratique sportive par le biais de la sensibilisation et le suivi médical.

B/ perspectives :

- Avoir des données médicales sur tous les athlètes affiliés aux ligues susceptibles à la performance.
- Aider les médecins des équipes nationales en leur transmettant les données contenues dans les dossiers médicaux (antécédents des athlètes).
- Aider les ligues locales à mieux préparer leurs athlètes pour réaliser les objectifs tracés.
- Prévoir des formations continues en médecine du sport par les médecins exerçants dans les unités en particuliers les médecins de la jeunesse et des sports (C.E.S. médecine sportive).

Situation

L'unité de médecine du sport Située à l'intérieur de l'office du parc omnisport de la wilaya de Bejaia (OPOW) unité maghrébine. Est constituée de plusieurs unités qui sont :

- Unité de balnéothérapie
- Unité de soins et de rééducation fonctionnelle
- Unité de contrôle médical
- Unité de soins dentaires et psychologiques

Personnel exerçant

➤ Personnel médical et paramédical :

- Quatre médecins généralistes répartis selon les unités.
- Deux chirurgiens dentistes.
- Un psychologue permanent et trois psychologues dans le cadre de l'ANEM.
- Deux techniciens supérieurs de la santé répartis sur les deux unités.
- Une assistante en kinésithérapie dans le cadre du filet social.

➤ Personnel administratif :

- Deux secrétaires
- Une chimiste dans le cadre de la DAIS.
- Trois sociologues dans le cadre de l'ANEM.
- Un commerce international dans le cadre de l'ANEM.

➤ Personnel (agents):

- Deux agents d'accueil.
- Deux gardiens de nuit.

Les personnes concernées par la prise en charge

Sont pris en charge actuellement :

- Les travailleurs de la direction de la jeunesse et des sports.

- Les écoles et clubs de sports agréés par la direction de la jeunesse et des sports.
- Les classes sport études.

Le groupe d'étude et ses caractéristiques

Le groupe d'étude est au nombre de 4 cas 2 étudiants a l'université de Bejaia l'un est un footballeur qui a jouait comme senior en sein de l'un des deux grand clubs de Bejaia.

L'autre est un athlète qui est passé international et a participé à plusieurs compétitions nationales et internationales, les deux autres sont d'anciens footballeurs professionnel l'un d'eux a eu une grande carrière et est passé international, remporté plusieurs titres et connu dans tout le pays.

Les caractéristiques du groupe d'étude :

Les caractéristiques du groupe d'étude	Âge	Niveau d'instruction	Sport pratiqué	Type de blessure	Temps d'indisponibilité
SYPHAX	24	3 ^{ème} années universitaire	footballeur	fracture du cubitus de l'avant bras gauche + luxation du coude	8 mois
KENZY	24	3 ^{ème} années universitaire	athlète	Déchirure étoilé aux adducteurs	8 mois
YACINE	40	3 ^{ème} années CEM	footballeur	Rupture du ligament croisé	12 mois
HOCINE	32	Master en comptabilité	footballeur	Rupture du ménisque+ rupture du cartilage	14 mois

Tableau n°1 : caractéristique du groupe d'étude

3- La démarche de la recherche :

Toute démarche de recherche scientifique est guidée et planifiée à l'aide d'une méthodologie. Pour réaliser une recherche scientifique on se doit de suivre une méthode spécifique qui convient à la nature de notre sujet de recherche et qui permet de garantir sa scientificité ainsi que sa validité, afin qu'il soit reconnu par la communauté scientifique.

Dans notre domaine de recherche qui est la psychologie clinique, nous avons fait appel à une méthode largement utilisée, qui est la méthode descriptive qui se compose à son tour d'autres méthodes tel que l'étude de cas qui permet d'étudier et d'observer la population d'étude, afin de décrire et d'analyser les résultats obtenus auprès de cette dernière.

3-1-La méthode clinique

La méthode clinique est une « *méthode particulière de compréhension des conduites humaines qui vise à déterminer, à la fois, ce qu'il ya de typique et ce qu'il ya d'individuel chez un sujet, considère comme un être aux prises avec une situation déterminée* » (SillamyN.2003)

La méthode clinique vise donc à créer une situation avec un degrés faible de contraintes, en vue d'un recueil d'informations qu'elle souhaite le plus large et le moins artificiel possible en donnant au sujet des possibilités d'expression. La spécificité de cette méthode repose sur son refus d'isoler ces informations et sa tentative de les regrouper en les remplaçant dans la dynamique individuelle. (Jean-Louis Pardinielli. 2005.).

La « méthode clinique » répond donc aux exigences de référence à la singularité des individus, de prise en compte de la totalité et de la dimension concrète des situations, la dynamique, la genèse. Elle est la méthode la plus communément utilisée en pratique clinique et vise non seulement à donner une description d'une personne, de sa situation et de ses problèmes, mais elle cherche aussi à en éclairer l'origine et le développement, l'anamnèse ayant pour objet de repérer les causes et la genèse de ces problèmes. (Ibid. p. 12). Et tout cela se fait par l'intermédiaire de ce qui est appelé « l'étude de cas ».

3-2- Méthode descriptive

Les recherches en psychologie clinique font principalement appel aux méthodes descriptives (étude de cas, observation systématique, enquête, ...etc.). Elles interviennent en milieu naturel et tentent de donner à travers cette approche une image précisée d'un phénomène ou d'une situation particulière. L'objectif de cette approche n'est pas d'établir des relations de cause à effet, comme c'est le cas dans la démarche expérimentale mais plutôt d'identifier les composantes d'une situation donnée. (Chahraoui et coll.2003).

3- 3 - Etude de cas

Pour Lagache (1949), l'étude de cas est une « *observation inspirée par le principe de l'unité de l'organisme et orientée vers la totalité des réactions d'un être humain concret et complet aux prises avec une situation* ».p 15

L'étude de cas ne s'intéresse pas seulement aux aspects sémiologiques, mais aussi tente de restituer le problème d'un sujet dans un contexte de vie ou sont pris en compte différents niveaux d'observation et de compréhension : organisation de la personnalité, relation avec l'environnement et avec l'entourage, événement présents et passés.

De l'ensemble de ces données, le clinicien ou bien le chercheur essaie de suggérer des hypothèses sur l'origine de la conduite ; celle-ci étant multiple, il essaiera de focaliser l'analyse sur un ensemble réduit de facteurs ayant probablement entraîné la situation problématique.

4- Les techniques et l'outil de recherche :

a) - Les techniques de recherche :

Selon les objectifs de la recherche, la mise en œuvre du dispositif de recherche va initier plusieurs techniques de recueil de données, la nature de notre sujet d'étude nécessite les techniques suivantes :

a-1. L'entretien clinique semi-directif :

L'entretien clinique est un dispositif de base en psychologie clinique. Il est à la fois un outil de diagnostic, un outil de thérapie et un outil de soutien, il permet d'accéder aux représentations du patient, à ses émotions et à son vécu. Il sert à comprendre le fonctionnement psychique en se centrant sur le discours, le vécu et la relation. Le thérapeute et le patient sont en situation active puisque l'entretien clinique se centre sur le problème individuel, essayant d'aider le patient à verbaliser ce qui lui pose problème dans le cadre thérapeutique, tandis que dans le cadre de la recherche scientifique on essaye de recueillir, des données et des informations nécessaires auprès de sujet. L'entretien peut être directif ou semi-directif. On peut poser des questions directes ou indirectes.

Dans notre recherche on a opté pour l'entretien semi-directif, ce type d'entretien de recherche qui se distingue des autres modèles d'entretiens cliniques (psychothérapeutique, de diagnostic,...), vise à collecter des informations selon les finalités de la recherche qu'on mène, les questions évoquées par le chercheur seront marquées par ses présupposés méthodologiques et théoriques en relation avec l'objet de sa recherche (Arbisio, 2001). Ont construit ensemble cette situation d'entretien. (Chahraoui, K & all, 1999).

Le chercheur se sert d'un guide d'entretien pré-structuré (en fonction de ses hypothèses de recherche). Il invite donc le sujet à produire un discours aussi riche que possible à propos du thème évoqué. Il n'hésitera pas à intervenir pour faire préciser l'énoncé ou pour reprendre un point de vue évoqué par le sujet (réitération).

a-2. Le guide d'entretien :

Le guide d'entretien doit également inclure les axes thématiques à aborder et des questions préparées au préalable, à poser de manière non-directive. (Bénony&Chahraoui, 1999, p. 68-69). Il s'agit donc d'« *Un ensemble organisé de fonctions, d'opérateurs, indicateurs qui structure l'activité d'écoute et d'intervention de l'interviewer* » (Blanchet.A, 1999, p.68).

Le guide d'entretien est composé de 5 Axes :

- 1- Les données personnelles du sportif et sa discipline (son milieu sportif, sa place au sein de se milieu, et ses relations avec ceux qui constituent ce milieu).
- 2- Les données relatives à la blessure subie par la personne (sa réaction par rapport a sa blessure, son vécu tout au long de cette période et au-delà, sont état psychologique avant, pendant et après le trauma).
- 3- Les données concernant son entourage (familiale, amical, professionnel) et l'impact qu'il a eu sur la personne tout au long de son processus de rétablissement.
- 4- Les données relatives aux ressources affective et conative.
- 5- Les données relatives à la résilience.

b- La présentation de l'outil de la recherche : (L'inventaire des ressources de la résilience)

b-1. Présentation de l'inventaire :

L'outil qu'on a déployé dans cette recherche est l'inventaire de ressources de résilience élaboré par les auteurs (Pourtois, Humbeeck et Desmet ; 2012) cet outil vise avant tout à comprendre comment l'individu (re)construit son monde avant, pendant et après un épisode de vie qu'il a lui-même perçu comme fracassant.

Il s'agit, dès alors, de mettre au jour la connaissance qu'il avait de sa manière de se positionner face au monde avant d'être confronté aux risques de l'épreuve et de constater les attitudes ou les comportements nouvellement acquis qui nourrissent ou non une trajectoire de néo-développement qui suggère la résilience.

Le sujet est-il devenu, au-delà de l'épreuve, étranger à lui-même au point de se définir comme résilient ? Développe-t-il au contraire des stratégies de résistance qui l'aident à rester lui-même ? Manifeste-t-il des attitudes de désistance qui lui donnent le sentiment de se préserver ? Est-il, au contraire, dans un processus de désilience lui interdisant toute perspective d'émancipation

psychosociale ? Change-t-il fondamentalement dans ses attitudes, dans ces comportements ?

L'inventaire de ressources de résilience permet l'appréhension des indices sous forme de données observables ou de réalités subjectivement vécues. Il permet de rendre compte de la manière dont ces signes se manifestent aux yeux du sujet lui-même ou de façon dont ces indices peuvent être perçus par son entourage, puis la conversion des indices en indicateur PLUS précis sur le plan sémantique en favorisant une compréhension plus nuancée. En suite la traduction des indicateurs en concept pour permettre une analyse conceptuelle.

b-2. L'usage de l'inventaire :

L'inventaire des ressources de résilience peut, d'une part, être utilisé comme un outil de recherche qui repère et identifie empiriquement les facteurs de résilience ou de désilience. Mais dans cette recherche nous avons utilisé cet outil pour identifier et repérer uniquement les ressources de la résilience. Alors cet outil permet d'identifier les ressources et de faire une évolution complète d'un individu face à une épreuve de vie difficile :

- L'évolution des ressources affectives ;
- L'évolution des ressources cognitives ;
- L'évolution des ressources sociales ;
- L'évolution des ressources conatives ; (Pourtois, Humbeeck et Desmet ; 2012)

Mais dans cette recherche, on a met l'accent seulement sur les deux ressources affectives et conatives. Pour finalité d'élucider l'état mentale des sportifs ayant subi des blessures importantes durant leur vie sportive, a fin de mettre en lumière les ressources affectives et conatives déployés par ces sportifs pour surpasser leurs traumas et reprendre le court de leurs vie en mains. De se fait on sera en mesure (ou pas) d'identifier les sportifs qui possède des vertus résiliente et cela a partir des ressources affective et conative présente en lui.

La passation de l'inventaire est réalisée à travers un questionnement selon les indications établies par J-P Pourtois et all. Cette démarche requière une sélection par l'usage d'un nombre important de concepts opératoires appartenant aux deux catégories de ressources (affectives et conative), qui sont guidés par des indicateurs fixés à des indices. Puis et selon les tableaux réalisés sur les concepts opératoires (voir Annexe), la sélection s'accomplit par la réalisation des rubriques, sur lesquelles figurent des titres conducteurs et les périodes de références, (avant pendant et après fracas), représentant chacune un groupe de concepts. Toutefois, les réponses amenées par notre groupe de recherche sont cotées de manière à indiquer un plus (+) pour une réponse positive (oui) et un moins (-) pour une réponse négative (non). Face à cette opération, il y a que les plus (+) qui seront cotés de manière à obtenir des données chiffrées en équivalence au nombre de réponses possibles proposées par chaque rubrique. Par la suite, l'ensemble des rubriques seraient reformulées en genre de tableau récapitulatif désignant uniquement les titres conducteurs de chaque rubrique et la notion héritée dans chaque case, celui-ci à son tour, serait mené par un titre de synthèses pour chaque évolution étudier, en plus des périodes désignées.

Cette démarche est effectuée en parallèle avec les figures représentant les indices et les indicateurs afin de déterminer la localisation et la fréquence (Jamais souvent)

Au final l'analyse des résultats de cet inventaire est en parfaite adéquation avec l'inventaire de ressources de résilience

5- Les conditions générales de déroulement de la recherche :

La recherche s'est déroulée dans des conditions plus au moins difficile. Car on a eu du mal à trouver des cas dès nos premières sollicitations. On a eu l'idée de contacter un rééducateur qui travaille fréquemment avec les sportifs.

Lors d'un entretien qu'on a eu avec monsieur Moussaoui, qui nous a fait part de son opinion et de son expérience avec les sportifs ayant subi une blessure, de se fait on lui a demandé de nous orienter vers des cas susceptibles de répondre à nos attentes, et c'est ce qu'il a fait sans la moindre hésitation.

Après avoir reçu les coordonnées de deux sportifs on a eu une autre initiative qui était d'afficher des avis sur les campus universitaires, les résidences et même sur les réseaux sociaux ou on demandait aux jeunes pratiquant une discipline sportive et ayant subi une blessure plus au moins grave de nos contacté via les

coordonnées qu'on avait joint à l'avis. Se que deux étudiants ont volontairement fait.

Autre fait perturbateur mais non des moindre, c'est la situation sociopolitique que traverse notre pays actuellement depuis plusieurs mois, ce qui a considérablement affecté et retardé notre travail.

Dernier problème qu'on a eu du mal à régler c'est la disponibilité de notre principal outil de recherche qui est un inventaire intitulé « les ressources de la résilience » indisponible dans les bibliothèques universitaires d'Algérie, alors on a été dans l'obligation de le commander d'un autre pays, ce qui a causé un retard de deux mois.

6- Le cadre de la recherche :

Tout les entretiens ont été effectués dans le bureau du psychologue de l'unité de médecine du sport Située à l'intérieur de l'office du parc omnisport de la wilaya de Bejaia (OPOW) unité maghrébine. Toutes les conditions favorables au bon déroulement de cette recherche ont été mises en place par le personnel exerçant dans l'établissement.

On a procédé par des entretiens à moitié dirigés dont le but était de mettre les sujets dans un climat de confiance et de sérénité.

Au début de chaque entretien on a présenté notre recherche et l'objectif de cette dernière, on a aussi demandé le consentement des sujets pour la passation de l'inventaire des ressources de résiliences, de se fait une autre rencontre a été programmée pour les jours d'après.

L'enregistrement nous a permis d'élaborer et structurer nos analyses d'entretiens de la manière la plus fiable possible et cela a partir des questions qui forment notre guide d'entretien qui sont au nombre de 36 questions et des réponses des sujets interrogés.

La passation de l'inventaire des ressources de résilience s'est déroulée dans le même bureau où s'est passé les entretiens.

7- La durée des entretiens :

On a entamé les entretiens le 06/05/19 pour finir le 27/05/19.

Le premier entretien effectué le 06/05/19 a débuté à 11h pour finir à midi au sein du centre médicale sportif de l'unité Magrébine à Bejaïa ou on a accueilli les 4 cas et a duré toute une heure, on a utilisé un enregistrement vocal lors de l'entretien après que le sujet nous ai donné son consentement et cela s'est fait de la même manière pour les 3 autres cas.

Le deuxième entretien s'est passé le 21/05/19 de 10:15 à 11:35 soit une durée d'une heure et 20 minutes, avec la même procédure lors du premier entretien c'est-à-dire les questions élaborée dans notre guide d'entretien et l'enregistrement vocal, on a continué dans la même dynamique par un troisième entretien qui s'est déroulé peu de temps après le deuxième le 26/05/19 plus exactement de 10h à 11:30, ce qui fait une heure et 30 minutes, ça a été le plus long entretien des 4 cela s'explique par la richesse du témoignage du sujet (Yacine). Le dernier entretien s'est déroulé le lendemain du troisième a débuté à 11:29 et s'est terminé à 12:40 soit une durée d'une heure et 20 minutes.

Après cela on a organisé une deuxième rencontre avec les sujets dans le but de leurs administrer l'inventaire des ressources de résilience on leurs a donné rendez-vous simultanément le 29 et 30 mai puis le 02 et 03 juin, après explication de la procédure ils ont commencé le remplissage des tableaux propre aux indices et indicateurs affectives et conatives.

8- Analyses des entretiens :

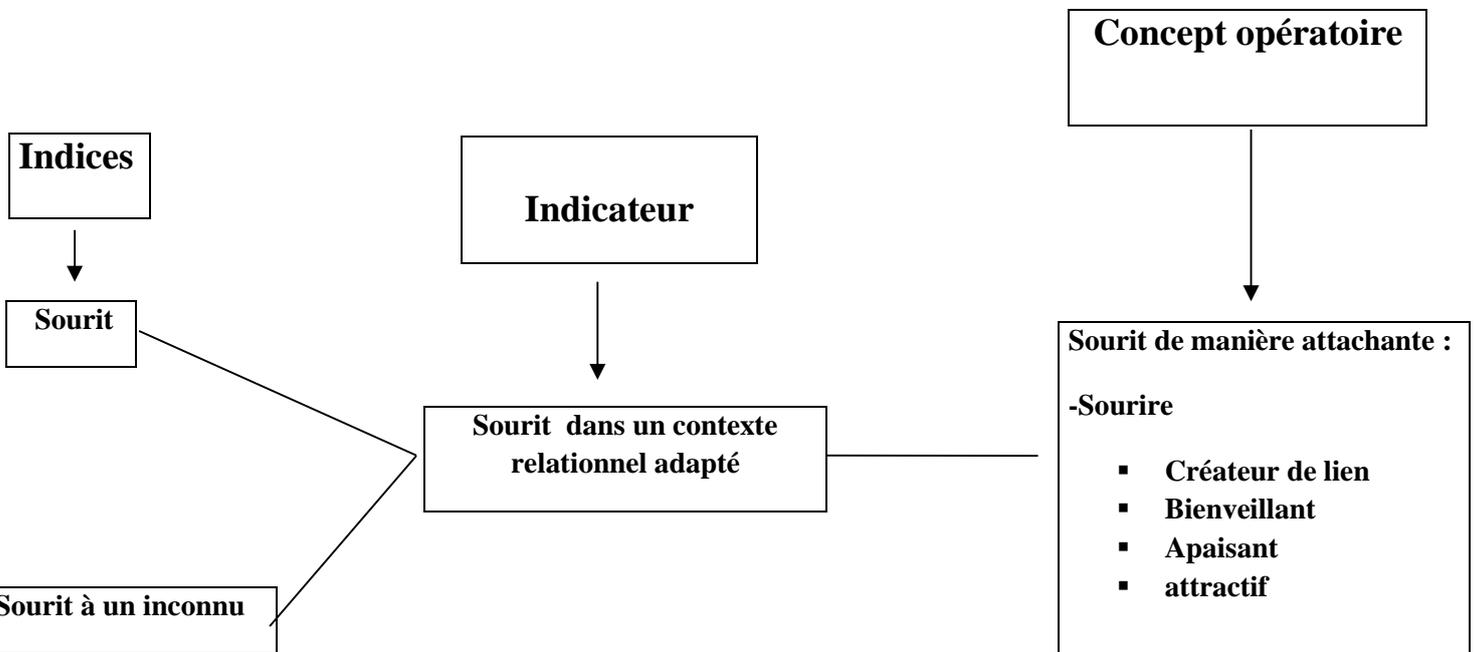
En grosso modo notre corpus méthodologique contient deux outils de recherches (guide d'entretiens et l'inventaire de ressources de résilience)

- 36 réponses pour chaque cas lors des entretiens
- 4 tableaux (deux pour les indices deux pour les indicateurs)

L'analyse qualitative des résultats a été fait à partir d'une approche déductive qui selon la littérature scientifique entretien avec le processus de développement de liens significatif et elle s'articule à partir d'eux, aux indices qui en manifeste la présence affective dans la réalité vécu par le sujet qui s'engage dans un parcours de développement « de l'indice au concept ».

Indice \implies indicateur \implies concept \implies identification des ressources

Exemple : ressources affectives



Dans l'approche déductive, l'indice constitue l'aboutissement du travail d'interprétation visant à valider le concept.

La qualité d'une approche déductive dépend de la validité, de l'opportunité et de la pertinence des concepts opératoire alors le concept désigne le résultat de l'appréhension d'un objet par l'intelligence.

Au final le corpus de concept et d'indice de ce guide d'entretien est en adéquation avec l'inventaire des ressources de résilience. (Voir l'annexe ; les tableaux d'indices et indicateurs des ressources affectives et conatives)

Conclusion

Il est important de souligner, qu'on ne peut pas aboutir à un résultat dans une recherche scientifique sans avoir recours à une méthodologie et des méthodes

d'investigations bien précises et guidées par un ensemble de règles méthodologiques appropriées à notre thème de recherche.

Au cours de cette recherche, on a eu recours à l'une des méthodes descriptives, qui est l'étude de cas, un entretien clinique semi directif qui nous a permis d'avoir assez d'informations sur notre groupe de recherche et un inventaire intitulé « les ressources de résilience » qui nous a servis pour récolter toutes les informations concernant les sujets mais aussi leurs ressources affectives et conatives, qui leur permet d'être (ou pas) résilient.

Chapitre V
Présentation, analyse des résultats, et
discussion des hypothèses

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

I. La présentation et l'analyse des résultats des cas d'étude

1- La présentation et l'analyse de résultats de Syfax

a)- Données personnelles

Syfax est un jeune homme Agé de 24ans, le troisième d'une fratrie de quatre enfants composée de trois garçons et une fille. Il est actuellement étudiant en troisième années licence SEGC et toujours pratiquer son sport préféré « le football » dans son club formateur ou il est passé par toutes les catégories, c'est d'ailleurs dans se club qu'il est passé professionnel.

b) - avant la blessure

Syfax déclare « *J'ai été comme dans un rêve, tutélaire et jeune espoir dans mon club de cœur, admiré par les supporters et même par mon entraîneur* »

Tout cet engouement l'a motivé dans sa vie surtout dans le côté sportif en s'appliquant lors des entraînements ou il avait une grande volonté de progresser et devenir un grand joueur « *je voulais vraiment réussir. Pas d'absences, toujours présent dans les entraînements et bien sur pas de débauche j'ai jamais bu l'alcool ni autres substances malgré les tentations et les occasions.* »

Il décrit un grand épanouissement personnel et professionnel lors de cette période de sa vie mais en tenant compte le contraste qui existe dans son environnement sportif « *ici, en Algérie le milieu sportif est vraiment pourri. la corruption et l'amateurisme règnent sur ce secteur.* »

Concernant son environnement familial et amical, Syfax confie le soutien omniprésent de sa famille pendant toute cette étape et même après « *sans ma famille, dieu et mon optimisme je ne serai pas là avec ce sourire.* » et ajoute « *ma famille est une famille conservatrice, riche en valeurs et très solide. J'ai toujours reçu un grand soutien de la part de ma famille. Et le sport n'a jamais été un problème pour eux.* »

A propos de son environnement amical, Syfax dit que comme chaque jeune de son âge il a des amis et des relations amicales « *je me vois comme quelqu'un*

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

de bien et c'est logique d'avoir des amis avec qui partager mon sourire et mon malaise. Il faut savoir que la grande partie de mes amis sont des amis d'enfances et à part quelques personnes ma relation avec les autres joueurs est purement professionnelle.»

c) - Pendant la blessure

Syfax revient sur sa blessure, vécu comme un cauchemar « *c'était un match coupe d'Algérie entre mon club la JSM Bejaia et l'Union sportive d'Oued Amizour, exactement le 25 octobre 2016. J'ai débuté le match comme titulaire et je me suis blessé à la vingt sixième minute. »*

A l'hôpital la nature de sa blessure fut révélée, fracture de cubitus de l'avant-bras gauche et luxation du coude qui nécessitent une intervention chirurgicale. Malheureusement sa première opération n'a pas réussi et après peu de temps il a subi une deuxième intervention chirurgicale. Donc pour Syphax c'était une année de repli sur soi même et d'angoisses voire souffrance loin des terrains et loin de sa passion « *le doute c'est installer dans ma tête, une peur immense d'être incapable de jouer et récupérer ma vie d'autre fois. »*

Syfax continue de décrire son état psychique pendant sa blessure « *c'est jamais facile de vivre avec une tristesse envahissante et des souvenirs répétitifs.»*

Concernant le soutien de son entourage, Syphax souligne l'absence total des dirigeants son club durant cette période « *mon club m a abandonné, ni aide financier ni assurance ni même discours motivants. »*

Contrairement à son milieu sportif. Sa famille était toujours son premier pilier avec leur affection et leur bienveillance « *ils sont tous eu pour moi des mots rassurants »*

d) -Après la blessure

Syfax révèle que la reprise était vraiment difficile voire douloureuse, moralement plus que physiquement. Malgré le bon et sérieux travail de son rééducateur « *après une année de trauma, de flashback et de peur j'ai commençai à récupérer ma nature de sportif au fur et à mesure, en commençant par la rééducation et ensuite avec des petites séances d'entraînements »*

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Actuellement Syfax joue dans club amateur, déterminer à poursuivre sa carrière sportive et à continuer ses études, ne garde rien au hasard « *je joue en amateur certes mais c'est juste pour garder ma bonne forme. Je suis sollicité par plusieurs clubs de ligue 1.* »

A propos d'autres perspectives Syfax déclare « *cette période de ma vie m'a fait vraiment découvrir l'importance de ma famille, alors je tiens vraiment à leur rendre mérite inchallah*».

e) - Les données concernant la résilience

Au cour de notre entretien, Syfax affirme à chaque fois qu'il a peut résister et faire face à sa blessure et à la répercussion de sa blessure « *j'ai repris ma vie habituelle grâce à mon courage et grâce à mes proche je pense que je suis dur à cuir.* »

Malgré cette période sombre de sa vie, Syfax pense qu'il reste que des petits souvenirs et des leçons à tirer de cette expérience pour progresser et espérer l'optimal « *je suis conscient et je suis fier de moi, j'ai récupéré ma vie et mon sourire et je continuerai à donner tant d'effort pour réussir.* »

f) - Les données concernant les ressources affectives

Syfax se décrit comme un bon homme, avec un sourire contagieux même pour les inconnus, qui profite pleinement des moments de joie et qui est toujours disponible pour sa famille et ses amis.

Syfax semble avoir retrouvé l'accès à l'ensemble de registre affectif qu'il possédait avant l'épisode traumatique a part sa confiance en les autres qui reste très faibles.

g) - Les données concernant les ressources conatives

Syfax se dit qui il est une personne très compréhensive, serviable. Qui sait comment exprimer ses émotions et ses sentiments même si, il a senti un changement remarquable après sa blessure.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Pour le côté spirituel, la religion et la superstition ont une place importante dans sa vie et témoigne que croire en dieu et croire en el mektoub la aider lors de son vécu traumatique.

Présentation des résultats de l'inventaire :

Les indices

L'évolution affective :

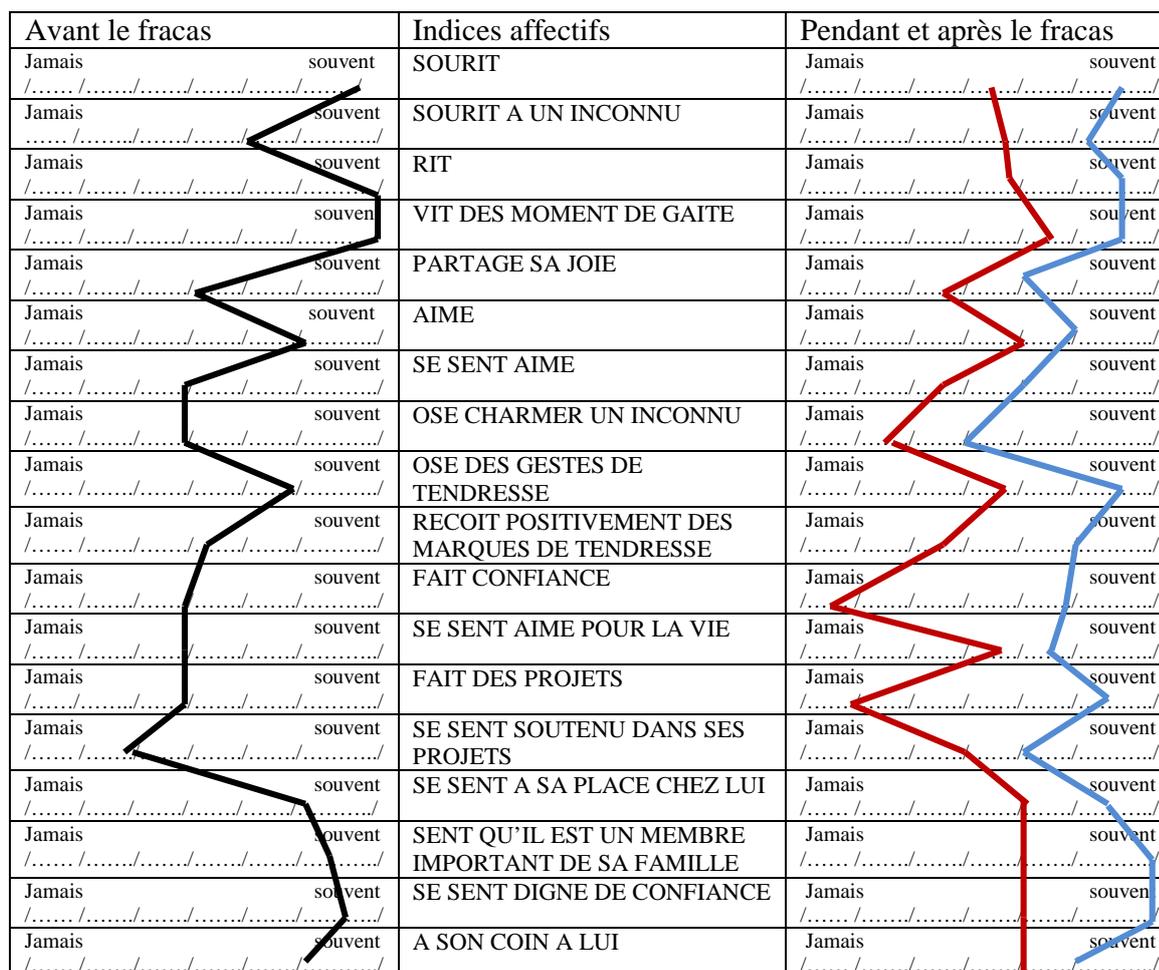


Figure n° 2 : indices affectifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Entre l'avant fracas et pendant le fracas beaucoup de choses en changé chez Syfax, son évolution affective a été touché par l'incident traumatique à l'image de son sourire qui est toujours présent mais certainement pas aussi souvent qu'avant en vue des moments de joie et de partage qui ne sont plus vraiment au rendez-vous pendant cette période difficile de sa vie, d'ailleurs son sentiment d'amour et celui d'être aimé a diminué, a noté aussi que Syphax ne fait plus confiance aux autres et ne se lance plus dans des projets. Seul point positif a distingué pendant le fracas c'est le soutien indéfectible de sa famille envers lui et de la place qu'il occupe aux seins d'eux.

Après le fracas :

Pour ce qui est de l'évolution affective de l'après fracas, on remarque une amélioration globale chez Syfax qui touche presque tout le registre affectif, étant souriant d'origine il n'a pas tardé à l'affiché de nouveau, les moments de joie et de partage sont naturellement plus fréquents dans sa vie, plus tendre et plus aimant il refait confiance au gens mais seulement ceux de son entourage proche, avec toute cette positivité il est logique que Syfax se remet à faire des projets pour l'avenir surtout qu'il a tout le soutien de sa famille dans laquelle il garde toujours sa place et son sentiment d'appartenance, il a su puiser en lui et autour de lui pour arriver à se relever et être plus fort qu'avant.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

L'évolution conative

Avant le fracas	Indices conatifs	Pendant et après le fracas
Jamais / souvent	FAIT PREUVE DE SENSIBILITE	Jamais / souvent
Jamais / souvent	SE MONTRE COMPREHENSIVE	Jamais / souvent
Jamais / souvent	ECOUTE LES AUTRES	Jamais / souvent
Jamais / souvent	S'EMEUT	Jamais / souvent
Jamais / souvent	MONTRE SES EMOTIONSS	Jamais / souvent
Jamais / souvent	PARLE DE SES EMOTIONS	Jamais / souvent
Jamais / souvent	VEUT	Jamais / souvent
Jamais / souvent	SE PASIONNE	Jamais / souvent
Jamais / souvent	OSE	Jamais / souvent
Jamais / souvent	PREND DES RISQUES	Jamais / souvent
Jamais / souvent	VA AU BOUT DES CHOSES	Jamais / souvent
Jamais / souvent	CROIT A (EN)	Jamais / souvent
Jamais / souvent	DONNE DU SENS AU FRACAS	Jamais / souvent
Jamais / souvent	TROUVE LE MONDE SENSE	Jamais / souvent
Jamais / souvent	DONNE DU SENS A LA MORT	Jamais / souvent
Jamais / souvent	EST SENSIBLE AU BEAU	Jamais / souvent
Jamais / souvent	ADMIRE LA NATURE	Jamais / souvent
Jamais / souvent	SE LIVRE A DES ACTIVITES ARTISTIQUES	Jamais / souvent

Figure n° 3 : indices conatifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

En se fiant au tableau récapitulatif en constate un certain repli de la part de Syfax par rapport aux autres ou il se montre moins compréhensif, moins attentif et fait preuve de beaucoup moins de sensibilité qu'avant, il tente bien que mal de parler de ses émotions mais n'arrive pas à les montrer. Syfax manifeste beaucoup moins de volonté et d'audace avec des prises de risque et d'aboutissement des choses moins conséquents, ses croyances ont légèrement été atteintes mais arrive de tout même à donner du sens à ce qui se passe autour de lui.

Après le fracas :

L'évolution conative post-traumatique de Syfax est assez satisfaisante il a pu recouvrer ses aptitudes d'avant blessure, tel sa sensibilité sa compréhension et son ouverture aux autres, volonté, passion et audaces ajoutés à cela une plus grande prise de risque et une attitude plus distinguée à aller très souvent jusqu'au bout des choses sont nettement remarquables, trait nouveau chez Syfax qui ne possédait pas ni avant ni pendant le fracas c'est sa capacité à parler et montrer ses émotions aux autres preuve d'un sentiment de bien-être et d'acceptation de soi, toujours autant croyant il arrive souvent à donner du sens à tout ce qui l'entoure et à toutes ces questions d'ordre existentielle, avec une attirance pour le beau préservé il se donne bien plus souvent à des activités artistiques.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Après le fracas :

Le tableau récapitulatif des indicateurs affectifs après le fracas indique manifestement une reprise de développement chez Syfax, retrouvant le sourire et son sens de l'humour qui lui offre une plus grande ouverture aux autres, ajouter à cela son adéquate utilisation de ses supports affectifs qui lui procure des échanges intense. Syfax semble avoir retrouvé l'accès à l'ensemble du registre affectif qu'il avait à sa disposition avant le fracas.

L'évolution conative

Avant le fracas	Indicateurs conatifs	Pendant et après le fracas
Jamais / / souvent / /	Se préoccupe de l'état émotionnel des autres	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Manifeste de la compassion	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Ressent des émotions	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Contrôle son état émotionnel	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Manifeste de la volonté	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Sait ce qu'il veut et fait preuve d'opiniâtreté	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Se montre persévérante	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Manifeste des convictions	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Trouve du sens dans la vie	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Adhère à une croyance	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Manifeste une attirance pour le beau	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Est capable d'apprécier ce qui est beau	Jamais / / souvent / /
Jamais / / souvent / /	Fait preuve de discernement dans ses goûts artistiques	Jamais / / souvent / /

Figure n° 5 : indicateurs conatifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Sur le plan conatif, l'impact de l'incident traumatique est assez mitigé, sa préoccupation de l'état émotionnel des autres, sa manifestation de compassion et son ressenti des émotions sont restés tel qu'elles étaient tant dit que sa manifestation de volonté et de conviction, son assurance et sa persévérance en étaient atteintes. Il trouve moins souvent du sens dans la vie et n'adhère plus à une croyance comme avant, en ce qui est de l'esthétique sa manifestation d'attraction pour le beau et sa capacité à l'apprécier sont restés stables, c'est un peu moins le cas pour son discernement dans ses goûts artistiques qui a reculé après pendant le fracas.

Après le fracas :

L'évolution conatives de l'après fracas est très positive, on constate une nette amélioration dans la globalité des indicateurs conatifs c'est un vrai développement comparé à ce qu'il était avant l'incident traumatique ou on distingue une amélioration concernant le registre émotionnel et esthétique. Syfax manifeste plus de volonté plus de convictions et se montre plus persévérant et trouve du sens dans la vie que pendant le fracas.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Les concepts opératoires :

L'évolution affective :

a) Sourit de manière attachante

Avant le fracas	Sourit de manière attachante	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Apaisant	-	+
-	Attractif	-	+

Tableau n°6 : Sourit de manière attachante

Interprétation :

L'impact de l'incident traumatique chez Syfax a eu des répercussions sur sa tendance à sourire de manière attachante, non plus créateur de lien, bienveillant ou apaisant et cela est dû à son renfermement sur lui lors de la période traumatique.

Après le fracas on constate que le sourire de Syfax a repris des couleurs se manifeste plus souvent avec des tendances apaisante, bienveillante et créatrice de lien affectif fort, il s'est même doté de l'attractivité ce qui n'avait pas auparavant.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

b) Fait preuve de sens de l'humour

Avant le fracas	Fait preuve de sens d l'humour	Pendant le fracas	Après le fracas
-	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Réducteur de tension	+	+

Tableau n°7 : Fait preuve de sens de l'humour

Interprétation :

Syfax au moment de la survenu de l'incident traumatique n'était pas des plus joyeux, donc pas un grand sens de l'humour, n'avait pas de finalité a créé des liens et pas plus bienveillant que avant, mais il était source de réducteur de tension quand il faisait irruption.

Après le fracas, son sens de humour est réapparu et à développer toutes ses composantes positives.

c) Fait preuve d'amabilité et de charme

Avant le fracas	Fait preuve d'amabilité et de charme	Pendant le fracas	Après le fracas
-	Désir de stimuler un lien affectif	-	+/-
+	Aptitude à manifester des signes d'affection adaptés	-	+
-	Aptitude à recevoir de l'affection	-	+

Tableau n°8 : Fait preuve d'amabilité et de charme

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Syfax manifestait, avant et pendant le fracas un faible désir de stimuler un lien affectif et à recevoir de l'affection, mais il démontré une certaine aptitude a manifesté des signes d'affection adaptés. Cela a disparu pendant le fracas pour voir sa capacité à faire preuve d'amabilité et de charme réduit au plus bas.

L'après fracas a vu Syfax évolué en terme d'amabilité et de charme tente de se rapproché des gens et essay d'augmenter encore plus son désir de stimuler des liens affectifs.

d) Fait preuve d'optimisme

Avant le fracas	Fait preuve d'optimisme	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à envisager les évènements dans leurs aspects positifs	-	+
+	Aptitude à anticiper favorablement le dénouement d'une situation difficile, embarrassante ou inquiétante	-	+
+	Aptitude à ne pas s'inquiéter des embarras présents et à en projeter la signification dans un avenir favorable	-	+

Tableau n°9 : fait preuve d'optimisme

Interprétation :

Syfax était une personne très optimiste en ce qui concernais son avenir et sa vie en général mais cela a considérablement changé pendant le fracas ou il est entré dans une période de doute et d'incertitude concernant sa réussite professionnel.

Après le fracas on a vu Syfax reprendre ses tendance d'avant blessure il envisage l'avenir dans son aspect positif, ne s'inquiète pas trop des événements négatif qui peuvent survenir.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

e) Épreuve un sentiment d'acceptation

Avant le fracas	Épreuve un sentiment d'acceptation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Sentiment d'être considéré positivement au sein de sa famille	+	+
+	Aptitude à créer autour de lui un espace affectif où il se sent en sécurité	+	+
+	Capacité d'amener les membres de son entourage à lui consacrer librement leur temps	+	+
+	Tendance à disposer au sein de son environnement affectif d'un droit à l'organisation personnelle	+	+

Tableau n°10 : Épreuve un sentiment d'acceptation

Interprétation :

Syfax manifeste avant comme aux deux périodes de l'après traumatisme un sentiment d'acceptation omniprésent, se registre n'a pas était atteint et cela grâce au soutien indéfectible de sa famille qui était toujours derrière lui a l'image de son père qui lui donne la force d'avancé malgré tous les obstacles de la vie.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Synthèse de l'évolution affective

Avant le fracas	Concepts affectifs	Pendant le fracas	Après le fracas
3/4	Sourire attachant	0/4	4/4
2 /3	Sens de l'humour	1/3	3/3
1 /3	Amabilité/charme	0/3	3/3
3/3	Optimisme	0/3	3 /3
4/4	Acceptation	4/4	4/4

Tableau n°11 : concepts affectifs

Interprétation :

Juste après le traumatisme, on observe sur le plan affectif un effondrement généralisé sauf en ce qui concerne son sentiment d'acceptation qui n'a pas été atteint et cela grâce à son entourage proche et sa famille qui lui en a procuré tout le soutien dont il avait besoin. Dans un premier temps le fracas a anéanti les ressources affectives de Syfax, son sens de l'humour, son optimisme et son sourire tout ça a été perdu à un moment mais après un certain temps la plupart d'entre elles ont été mobilisées, la reprise du développement affectif est visible et Syfax dit attribuer ça à son mental et au soutien familial qu'il eut tout au long de cette expérience douloureuse.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Concepts opératoire

Évolution conatif

a) Fait preuve d'empathie

Avant le fracas	Fait preuve d'empathie	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Tendance à se soucier de l'état émotionnel des autres	+	+
+	Aptitude à identifier les émotions des autres	-	+
+	Aptitude à identifier ses propres émotions et à les différencier de celles qui sont éprouvées par les autres	-	+
+	Aptitude à concevoir l'état émotionnel de l'autre sans le partager ou le ressentir à sa place	-	+

Tableau n°12 : fait preuve d'empathie

Interprétation :

Juste après les épreuves qu'il a traversées, Syfax manifestait sensiblement du désintérêt pour l'état émotionnel de ceux qui l'entouraient. Même s'il se souciait des autres et continuait à faire preuve d'altruisme, il ne s'inquiétait pas de l'état émotionnel qu'il provoquait et ne cherchait pas à identifier l'émotion qu'il venait de susciter. Ce déficit d'empathie est très largement comblé actuellement : ce souci de ce que ressent les autres, il identifie et conçoit bien leurs états émotionnel et en même temps est capable de s'en distancier, de ne pas se laisser envahir par les émotions des autres.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

b) Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Avant le fracas	Fait preuve d'intelligence émotionnelle	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à s'émouvoir	-	+
+	Aptitude à identifier et comprendre ses émotions	+	+
-	Capacité d'exprimer ses émotions d'une manière socialement acceptable	-	+

Tableau n°13 : Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Interprétation :

En ce qui est de l'intelligence émotionnel de Syfax avant et pendant le fracas, il est significativement moins émotif qu'avant malgré ses aptitudes à identifier et comprendre ses émotions il éprouves beaucoup de difficulté à exprimer ses émotions d'une manière socialement acceptable, d'ailleurs il n'en parler presque jamais pour cause de cela son repli émotionnel constater pendant le fracas, mais après cela il a commencé à présenter des émotions, les identifie, les comprends et les exprimes avec intelligence.

c) Fait preuve de motivation

Avant le fracas	Fait preuve de motivation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à se fixer un but	+	+
+	Aptitude à se mobiliser en fonction de ce but	+	+
+	Aptitude à trouver l'énergie, à se doter des moyens et identifier des incitants pour atteindre le but fixé	+	+

Tableau n°14 : fait preuve de motivation

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Etant un compétiteur dans le sang il dû mettre l'échelle toujours plus haute afin de se surpasser ses aptitude a se fixé un but et à se mobiliser en fonction de celui-ci a sans aucun doute été atteints pendant le fracas mais sans grande conséquence car comme il le dit c'est grâce a moi-même et mon caractère forgé après tant d'années que j'ai pu arriver là où j'en suis actuellement.

d) Fait preuve de spiritualité

Avant le fracas	Fait preuve de spiritualité	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à interroger le sens de sa propre vie	+	+
+	Aptitude à organiser ses convictions en système de croyance et à les aménager en fonction de ce qu'il vit	-	+
+	Intérêt pour les questions religieuses ou philosophiques	+	+

Tableau n°15 : Fait preuve de spiritualité

Interprétation :

Son coté spirituel a été vivement sollicité pendant le fracas, il a aidé a traversé se long tunnel noire, issu d'une famille conservatrice et étant lui musulman croyant et pratiquant il a pu donner du sens à tous ces événements de sa vie en particulier son épisode traumatique de ce fait il a plus facilement accepté les faits. On retient toujours cette phrase qu'il disait « c'est le destin, mektoub on peut rien y faire ».

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

e) Fait preuve de sens esthétique

Avant le fracas	Fait preuve de sens esthétique	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Motivation à la perception et la sensation du beau	+	+
+	Aptitude à fixer des exigences pour correspondre à des lois de beauté	+	+
+	Aptitude à apprécier ce qui plaît universellement	+	+

Tableau n°16 : Fait preuve de sens esthétique

Interprétation :

Etant un jeune homme de 24 ans appartenant à une génération qui donne beaucoup d'importance à l'esthétique. Il a toujours gardé sa motivation sa perception et sa sensation du beau avant pendant et après le fracas, admirant la nature et la beauté autour de lui. Il a toujours eu cette aptitude à se fixer des exigences pour correspondre à des lois de beauté.

Synthèse de l'évolution conative

Avant le fracas	Concepts conatifs	Pendant le fracas	Après le fracas
4/4	Empathie	1/4	4/4
2/3	Intelligence émotionnelle	1/3	3/3
3/3	Motivation	3/3	3/3
3/3	Spiritualité	2/3	3/3
3/3	Sens esthétique	3/3	3/3

Tableau n°17 : Concepts conatifs

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Les ressources conatives sont significativement affectées face à l'épisode traumatique, parmi les concepts les plus touchés à ce moment-là de sa vie son l'empathie car son état était son centre d'attention à lui par conséquent il n'a pas trop su gérer ses émotions, son ressenti envers d'autres gens et ce qu'ils peuvent avoir à leurs tour comme émotions, il y'a aussi son intelligence émotionnel qui a été atteinte au moment de l'incident traumatique cela s'explique par le repli de Syfax au monde à ce moment-là il n'arrivait pas à s'ouvrir, a partagé ce qu'il ressentait.

Mais au final ses ressources conative ont évolué avec le temps et lui a permis de développer une attitude résiliente face au événement considéré comme traumatique e pour cause sa spiritualité, sa motivation et son sens d'esthétique on beaucoup contribué à ça.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

2- La présentation et l'analyse de résultats de Kenzy

a) - Données personnelles

Kenzy un jeune homme Agé de 24 ans, Dernier d'une fratrie composée de six garçons. IL est étudiant en sciences alimentaires et aussi adjoint entraîneur des minimes dans son club d'athlétisme. Kenzy a commencé sa discipline dès son jeune âge, c'était pour lui un choix de cœur et un chemin à suivre car ses frères aussi pratiquaient le même sport.

b) - Avant la blessure

Kenzy n'a pas tardé à briller, à gagner des médailles, et à toucher le niveau international « *pour ma première année minime J'ai gagné deux médailles. Lors de ma première année comme cadet, j'ai participé au championnat arabe, championnat du monde en France et j'ai remporté le championnat national dans ma catégorie bien sûr à deux reprises.* »

Il raconte aussi que les blessures ont toujours étaient présente dans sa carrière « *moi et les blessures c'est une vieille histoire. Dans ma deuxième année en tant que cadet je me suis blessé, une déchirure et une atteinte aux ischios qui m'ont mis à la marge pour 4 mois.* »

A chaque blessure il trouve un soutien incessant de la part de son entraîneur, ce dernier porte le statut de père, de mentor et d'entraîneur tout ça à la fois. kenzy révèle aussi qu'il lui arrive de perdre confiance en lui-même dans ces moment-là mais son entraîneur le pousse toujours en avant « *après chaque blessure je perds un peu de confiance en moi et après chaque blessure je récupère mon état naturel, je réussis à toucher les minimas et a entrer dans des compétitions et arracher des médailles. Il faut le dire que la touche de mon entraîneur a eu un grand appui sur moi.* »

Concernant ses études, kenzy déclare que même si son amour envers le sport est très grand, les études restent tout de même d'une d'importance capitale « *en 2014 j'ai délaissé un peu de mon temps du sport pour me focaliser sur le BAC.*»

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Après l'obtention de son BAC. Kenzy retourne à ses entraînements mais cette fois dans une autre catégorie d'âge « senior » ou le niveau est plus élevé et la compétition est à l'extrême « *après le BAC, j'ai été confronté à des problèmes d'adaptations, l'université et ma nouvelle catégorie d'âge.* »

Pour Kenzy les problèmes n'ont pas cessé d'apparaître car après avoir réglé le problème d'adaptation dans deux milieux déférents. Son entraîneur décide de changer de club et après peu de temps a arrêté définitivement son travail « *mon entraîneur qui a quitté le monde du sport, ça été un choc pour moi, une vraie perte.* » malgré cette perte Kenzy remporte à nouveau deux médailles et fait gagner à son nouveau club la coupe d'Algérie « *j'ai pris du temps pour m'habituer au programme de mon nouveau entraîneur mais après cela le résultat fut immédiat avec des nouvelles consécutions.* »

A propos de son environnement familiale, Kenzy définit sa famille comme une famille nombreuse, très fière de leur fils et présente dans les moments nécessaires.

c) - Pendant la blessure

Au cours de ses préparations pour le championnat national 2016. Kenzy a subi une autre blessure, déchirure étoilée des adducteurs. « *Je me suis dit que c'est juste une blessure anodine, et que je récupérerai après un mois au maximum.* »

Cette blessure l'a tenu loin des terrains pendant 8 mois. Et vu les perspectives battis « *mon rêve c'est de participer aux jeux olympiques* » et l'amour que se donne Kenzy pour sa pratique « *ça a carrément changé mon mode de vie, rester 8 mois sans entraînements ni activité physiques c'est vraiment pénible.* » l'angoisse et la tristesse n'ont pas tardé à se manifester.

Kenzy révèle qu'après presque deux mois la peur et le stress intense ont provoqué une pelade ; cette dernière à pousser Kenzy à sombrer de plus en plus dans sa solitude et son isolement volontaire « *je sortais jamais, h24 dans ma chambre en regardant les séries tv et en tachant de penser à autre chose que se qu'il lui arrive.* »

Il révèle encore que cette blessure l'a vraiment affecté au point de toucher à toute sa globalité émotionnelle, voire psychique « *je me sentais comme un*

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

handicapé ; inutile et incapable. J'ai perdu mon sourire et ma détermination et même la confiance en moi-même. »

Kenzy continue à décrire son état pendant sa blessure « *j'ai essayé de cacher mon effondrement ; mais ce n'était pas possible. J'ai arrêté même de faire la prière. »*

Concernant son entourage Kenzy souligne l'énorme soutien de sa famille, de ses amis et aussi de son entraîneur « *ma copine m'a jamais laissé tomber, elle était vraiment une merveilleuse compagne pour moi, déjà nous sommes toujours ensemble, 7 ans de relation et inshallah plus. »*

d) - Après la blessure

Une année exactement après ce drame, blessure traumatisante, douloureuse rééducation et changement de club. kenzy a commencé ses entraînement « *une année après j'ai débuté mes entraînements dans un nouveau club, avec des nouveaux objectifs.»*

« Après peu de temps j'ai oublié ma blessure, je me suis appliqué aux entraînements, et rapidement j'ai battu mon record et j'ai gagné deux autres médailles au championnat national. »

kenzy a récupéré ses repères sur le terrain et aussi rapidement son CV a séduit les dirigeants d'un club d'athlétisme français mais les problèmes de visa restent un obstacle pour poursuivre sa carrière en France.

Actuellement kenzy se focalise sur ses études et sur son nouveau travail, comme entraîneur des petites catégories « *ce nouveau job est vraiment une délivrance, car je travaille dans un domaine qui me passionne énormément.»*

En ce qui est de ses perspectives, kenzy a toujours envie de poursuivre sa carrière et évoluer de plus en plus « *être toujours présent dans les compétitions mondiales, fréquenter, apprendre et s'améliorer, et aussi je continuerai mes démarches. »*

e) - Les données concernant la résilience

A la lumière de notre entretien kenzy c'est montrer positif, déterminé et très coopératif, malgré le grand effondrement et répercussions de sa blessure sur sa

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

vie et son avenir « *la blessure et ses répercussions m'ont affecté a 70% mais là je suis debout, voué à ma discipline à 100 %.* »

« *J'aime le sport et je ne me vois pas comme une personne qui respire et travaille en dehors du sport, je continuerai ma carrière et j'aiderai les petits enfants avec mon expérience.* »

En grosso modo kenzy reste toujours attaché à ses perspectives et à sa passion en tenant compte un seul souhait rebondir plus haut. En gardant toujours ses expériences dramatiques voir douloureuses dans sa tête.

f) - Les données concernant les ressources affectives

Kenzy est une personne timide qui aime s'amuser, souriant et vie des moments de gaité, il avait perdu un peu de sa confiance en soi mais hors domaine sportif il reste toujours confiant , il est plein d'affection mais l'épisode traumatique à beaucoup changer ses aptitudes.

g) - Les données concernant les ressources conatives

kenzy déclare qu'il est sensible face à des évènements, et il contrôle modérément ses émotions, car après son drame c'est difficile de contrôler certaines choses il aime aider les autres il se soucie de leurs problèmes et essaye de les comprendre.

Le coté spirituel étais toujours présent au cours de notre entretien, kenzy faisais à chaque fois référence à sa croyance et à la présence de cette dernière dans sa vie.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Présentation des résultats de l'inventaire

Les indices

L'évolution affective

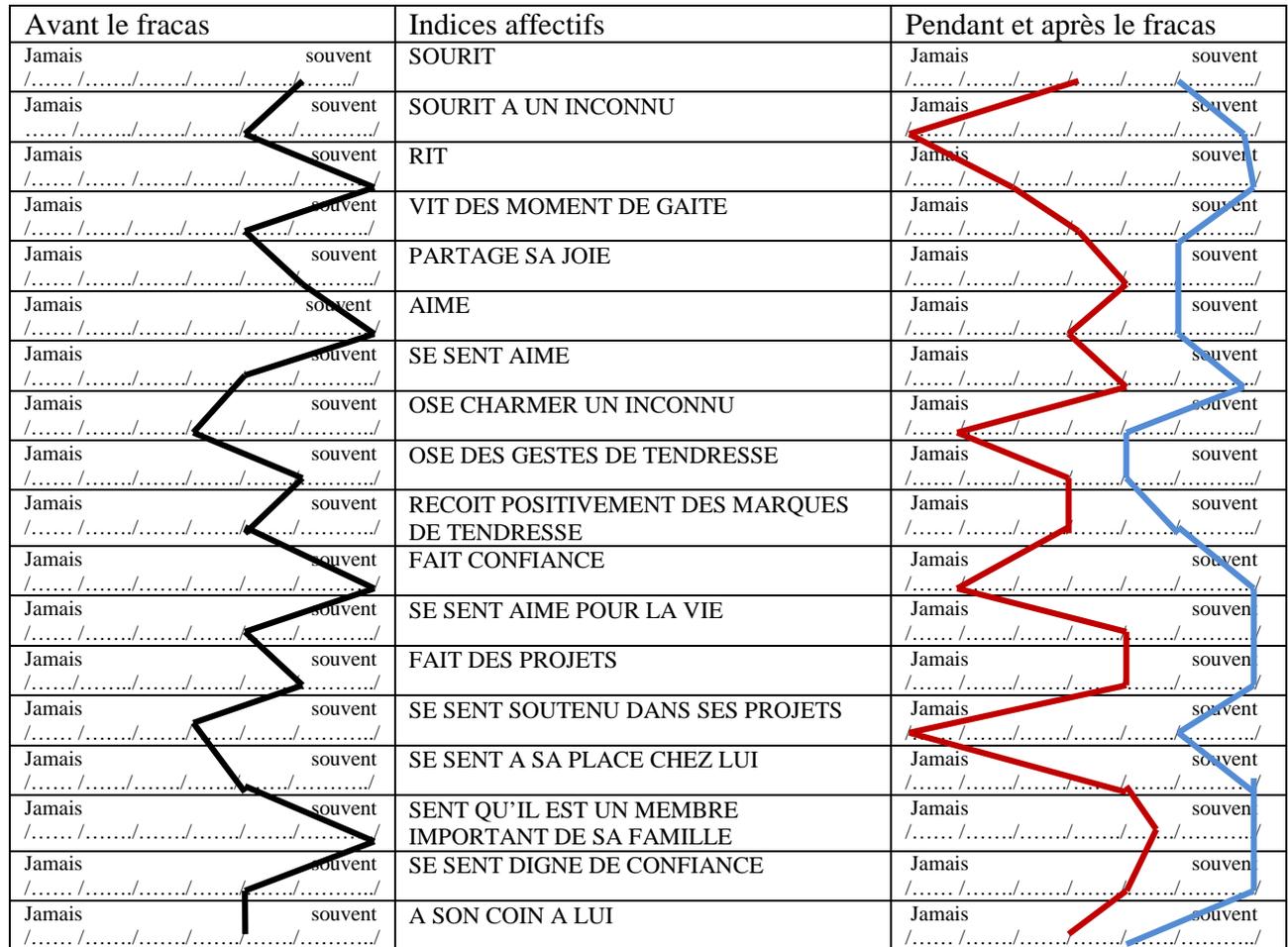


Figure n° 18 : indices affectifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

L'incident traumatique a chamboulé Kenzy et a touché son évolution affective on le voit moins rire, moins souriant surtout aux inconnus, il vit moins de moment de joie partagé, son sentiment d'amour et de se sentir aimé a connu un déclin par rapport à l'avant fracas, comme il ose presque plus charmer d'inconnu et reçoit peu de geste de tendresse probablement à cause de la confiance qu'il accordé aux gens avant l'incident traumatique mais comme on le constate n'est plus le cas. Kenzy tante toujours des projets d'avenir mais ne sens plus aussi soutenu qu'avant et en ce qui est de sa famille et de lui dans cette dernière son évolution affective n'a pas était trop affecté. Il fait de nouveau confiance au gens et a le sentiment d'être aimé pour la vie.

Après le fracas :

Kenzy reprend du poil de la bête et comme on peut clairement le constaté il manifeste une attitude résiliente car son évolution affective touche pratiquement tous les indicateurs. Il sourit, partage, ose et entreprend plus que soit son sourire retrouvé, son sentiment d'amour, ses moments de joie qu'il vit plus souvent passant par l'audace qu'il manifeste pour charmé ou manifesté des gestes de tendresse qui les lui rendent bien car il reçoit à son tour lui aussi beaucoup plus de geste de tendresse de la part de son entourage proche, kenzy se sent encore plus digne de confiance et a retrouvé de l'autre côté confiance en les autres, il se remet a faire des projets et se sent totalement soutenu, en ce qui est de sa famille elle a toujours était là pour lui a toujours ressenti un bien-être autour d'eux ce qui est le cas après l'incident traumatique vécu.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Pour la fréquence des indices, Kenzy manifeste des signes d'effondrement totale dans ce registre conatif, d'après le profile comparatif avant et pendant le fracas, d'où nous constatons le repli et la dégradation remarquable du sujet face à l'épisode traumatique qui se caractérise par une tendance à ne presque plus parler de ses émotions ni a les montré, sa volonté, son audace et sa passion ont significativement diminué tout comme sa sensibilité et sa compréhension.

Kenzy prend moins de risque et va moins jusqu'au bout des choses qu'avant la survenu de l'incident traumatique, sont coté spirituel a connu un vrai chamboulement, sa tendance croyante n'est plus la même que celle avant le fracas sa capacité a donné ou a trouvé du sens dans la vie ou au fracas ont elle aussi était affecté, il s'est désinvestie de toute activité artistique alors qu'il était actif dans ce registre avant sa blessure et on constate aussi qu'il n'est plus aussi sensible au beau et n'admire plus la nature comme avant. Au final la survenu de l'incident traumatique a changé beaucoup de choses dans le registre conatif de kenzy preuve que cela l'a vraiment affecté.

Après le fracas :

Comme le démontre très clairement ce tableau récapitulatif Kenzy a connu un développement dans la majorité des aptitudes qu'il possédait auparavant, c'est-à-dire celle d'avant le fracas, il fait preuve beaucoup plus souvent qu'avant de sensibilité, de compréhension par son écoute des autres, a l'aise avec ses émotions il redevient aussi passionné et audacieux qu'avant et cela se manifeste par sa tendance a prendre plus de risque et aller plus souvent au bout des choses, croyant il arrive a donné du sens au fracas au monde et a la mort. Kenzy prend le temps d'apprécié ce qui est beau en admirant la nature et s'évader grâce aux diverses activités artistique ou il se livre. Sa reconstruction est remarquable et témoigne des aptitudes résilientes dont a fait preuve Kenzy après son vécu traumatique.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

En ce qui est des indicateurs conatifs et leurs comparaison entre l'avant et pendant le fracas, il est indéniable qu'ils ont en pris un coup notamment sa préoccupation de l'état émotionnel des autres, ses manifestations de compassion et son ressenti des émotions au qu'elles il perdu le contrôle pendant le fracas. Sa volonté et son opiniâtreté ont diminué surtout son sens de persévérance, on constate aussi un recule en ce qui est de la manifestation de ses convictions contrairement à son adhésion à une croyance.

Après le fracas :

Sur le plan des indicateurs conatifs, l'évolution positive observée au-delà du fracas s'est visiblement poursuivi pour se généraliser plus tard à l'ensemble de la sphère du développement conatif. La capacité à contrôler son état émotionnel, d'avoir de la volonté et de savoir ce qu'il veut, tout comme le fait de faire preuve d'opiniâtreté et de manifesté des convictions et d'adhésion à une croyance constitue pour Kenzy des ressources développementales manifestement disponible au même titre que son aptitude à manifester de la compassion, de l'attrance pour le beau et de son discernement dans ses goûts artistiques.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Les concepts opératoires

L'évolution affective

a) Sourit de manière attachante

Avant le fracas	Sourit de manière attachante	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Apaisant	-	+
-	Attractif	-	+

Tableau n°22 : Sourit de manière attachante

Interprétation :

Pour Kenzy est sa tendance à sourire la survenu de l'incident traumatique a été fatal, il n'affiché presque plus son sourire au gens. Le sourire attachant, bienveillant et apaisant pas très attractif mais tout de même été créateur de lien avait perdu sa flamme pendant cette période difficile de sa vie.

Après le fracas Kenzy s'est remis à sourire progressivement et de plus en plus souvent, moins renfermé, il a doté son sourire d'attractivité ce qu'il n'avait pas avant et a repris ses tendances bienveillante, apaisante et créatrice de lien.

b) Fait preuve de sens de l'humour

Avant le fracas	Fait preuve de sens d l'humour	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Réducteur de tension	+	+

Tableau n°23 : Fait preuve de sens de l'humour

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Kenzy était assez taquin avec ses amis avec qui il partagé des moments de fun, mais sa blessure a changé ça en lui, aux premiers jours de l'événement traumatique Kenzy était stoïque les seules fois où il faisait appel à son humour s'était a une fin de réduction de tension si non a part cela il n'avait pas le cœur ça. Heureusement pour lui sa nature na pas tardé à reprendre le dessus quelques temps âpres le fracas il retrouvé son sens de l'humour avec ses vertus bienveillante, créatrice de lien et réductrice de tension.

c) Fait preuve d'amabilité et de charme

Avant le fracas	Fait preuve d'amabilité et de charme	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Désir de stimuler un lien affectif	-	+
+	Aptitude à manifester des signes d'affection adaptés	-	+
+	Aptitude à recevoir de l'affection	+	+

Tableau n°24: Fait preuve d'amabilité et de charme

Interprétation :

Pour Kenzy cette aptitude à faire preuve d'amabilité et de charme était bien présente avant sa blessure, engagé dans une relation amoureuse avec sa partenaire et cela depuis longtemps, mais comme on pouvait s'en douté la survenu de l'incident traumatique l'a atteint dans ce registre malgré qu'il a gardé son aptitude a recevoir de l'affection, il n'avait se mémé désir de stimulé un lien affectif et était incapable de manifester des signes d'affection adaptés.

Après le fracas et avec la contribution de son entourage, sa copine et lui-même il a pu retrouver son amabilité et son charme, plus apte a stimulé, manifester et recevoir de l'affection.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

d) Fait preuve d'optimisme

Avant le fracas	Fait preuve d'optimisme	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à envisager les évènements dans leurs aspects positifs	+/-	+
+	Aptitude à anticiper favorablement le dénouement d'une situation difficile, embarrassante ou inquiétante	-	+
-	Aptitude à ne pas s'inquiéter des embarras présents et à en projeter la signification dans un avenir favorable	-	+

Tableau n°25 : fait preuve d'optimisme

Interprétation :

Assez optimiste par nature Kenzy n'a tout de même pas nié que sa blessure l'a vraiment inquiété, son vécu traumatique l'avait rendu moins optimiste, il avait plus ou moins au moment du fracas l'aptitude a envisagé les évènements dans leurs aspects positifs, il n'avait plus sa capacité a anticipé favorablement le dénouement d'une situation difficile, embarrassante ou inquiétante. Après le fracas et ace jour Kenzy voit l'avenir d'un meilleur angle il se dit que de grande chose sot a venir tant qu'il s'accroche a ses rêves et ses buts.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

e) Épreuve un sentiment d'acceptation

Avant le fracas	Épreuve un sentiment d'acceptation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Sentiment d'être considéré positivement au sein de sa famille	+	+
+	Aptitude à créer autour de lui un espace affectif où il se sent en sécurité	+	+
+	Capacité d'amener les membres de son entourage à lui consacrer librement leur temps	+	+
+	Tendance à disposer au sein de son environnement affectif d'un droit à l'organisation personnelle	+	+

Tableau n°26: Épreuve un sentiment d'acceptation

Interprétation :

Kenzy manifeste avant, pendant et après le fracas un sentiment d'acceptation omniprésent, se registre n'a pas était atteint et cela grâce au soutien indéfectible de sa famille, de ses amis et de sa copine qui l'a accompagné pendant tout se chemin. Sa famille et ses amis qui étaient toujours derrière lui d'où sont fort sentiment d'acceptation et d'appartenance en même temps.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Synthèse de l'évolution affective

Avant le fracas	Concepts affectifs	Pendant le fracas	Après le fracas
3/4	Sourire attachant	0/4	4/4
3/3	Sens de l'humour	1/3	3/3
3/3	Amabilité/charme	1/3	3/3
2/3	Optimisme	1/3	3/3
4/4	Acceptation	4/4	4/4

Tableau n°27 : concepts affectifs

Interprétation :

L'évolution affective de Kenzy a bien été chamboulé au moment de son vécu traumatique, alors qu'il avait beaucoup d'atouts et d'aptitudes avant sa blessure beaucoup d'entre elle lui était inaccessible pendant le fracas preuve de l'impact que se derniers a eu sur lui, seul son sentiment s'acceptation est resté tel qu'il était. Mais on dira au final que Kenzy ne s'est pas laisser abandonner son sort et a tout fait pour se réapproprié ses ressources affectives qui faisait de lui ce qu'il était.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Concepts opératoire

Évolution conatif

a) Fait preuve d'empathie

Avant le fracas	Fait preuve d'empathie	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Tendance à se soucier de l'état émotionnel des autres	-	+
+	Aptitude à identifier les émotions des autres	+	+
+	Aptitude à identifier ses propres émotions et à les différencier de celles qui sont éprouvées par les autres	-	+
+	Aptitude à concevoir l'état émotionnel de l'autre sans le partager ou le ressentir à sa place	-	+

Tableau n°28 : fait preuve d'empathie

Interprétation :

L'épreuve traumatique a exercé un impact négatif, sur l'ensemble de ses aptitudes sauf celle à identifier les émotions des autres. Sa tendance à se soucier de l'état émotionnel des autres à identifier ses propres émotions à les différencier de celles qui sont prouvées par les autres et celle à concevoir l'état émotionnel de l'autre sans le partager ou le ressentir a sa place, toutes ces aptitudes était inaccessible pour Kenzy. Après le fracas, l'empathie a refait surface, sa tendance à se soucier de l'état émotionnel des autres et à identifier ses propres émotions et celles des autres et de faire la différence entre eux sont présente. Nous constatons que Kenzy a bel et bien récupérés toutes ses capacités au niveau de l'empathie.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

b) Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Avant le fracas	Fait preuve d'intelligence émotionnelle	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à s'émouvoir	+	+
+	Aptitude à identifier et comprendre ses émotions	-	+
+	Capacité d'exprimer ses émotions d'une manière socialement acceptable	-	+

Tableau n°29 : Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Interprétation :

Kenzy se considère comme une personne sensible et émotive il avait des aptitudes propre a l'intelligence émotionnel tel que identifier et comprendre ses émotions et les exprimé d'une manière socialement acceptable mais la survenue de l'incident traumatique a quelque peu réduit son intelligence émotionnel, bien qu'il avait toujours cette aptitude à s'émouvoir il en été pas de même en ce qui de l'identification de la compréhension et de la capacité à exprimer ses émotions. Mais grâce a des interactions et des échanges affectifs toujours aussi riches avec sa famille, ses amis et sa copine, Kenzy a pu retrouver son intelligence émotionnelle.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

c) Fait preuve de motivation

Avant le fracas	Fait preuve de motivation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à se fixer un but	-	+
+	Aptitude à se mobiliser en fonction de ce but	-	+
+	Aptitude à trouver l'énergie, à se doter des moyens et identifier des incitants pour atteindre le but fixé	-	+

Tableau n°30: fait preuve de motivation

Interprétation :

Grand athlète qu'il est Kenzy était extrêmement motivé et a aspiré à devenir l'un des meilleurs dans sa discipline, c'est pour voir à quel point l'incident traumatique a touché Kenzy sur ce registre, perte de volonté, incertitude, doute. Il était désemparé mais tout cela était sans compter sur son potentiel résilient qu'il a permis de se ressourcé, de retrouvé sa motivation et son envie d'avancer, de se dépasser.

c) Fait preuve de spiritualité

Avant le fracas	Fait preuve de spiritualité	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à interroger le sens de sa propre vie	-	+
+	Aptitude à organiser ses convictions en système de croyance et à les aménager en fonction de ce qu'il vit	-	+
-	Intérêt pour les questions religieuses ou philosophiques	-	-

Tableau n°31 : Fait preuve de spiritualité

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Le côté spirituel de Kenzy a subi des répercussions négative avec la survenu de l'incident traumatique, étant issu d'une famille conservatrice il donné une place importante à sa religion dans sa vie et dit qu'elle l'a aidé lors de cette période difficile mais cela ne l'a pas empêché d'arrêté la prière pour un certain temps preuve de l'effondrement subi par Kenzy, mais malgré sa non pratique ses croyances était toujours présentes dans un coins de son cœur et c'est bien se qui la aider a donné sens a tout ce qu'il lui est arrivé, a les accepter et a faire en sorte que ça l'aide a mieux surmonté d'autres difficulté de la vie.

d) Fait preuve de sens esthétique

Avant le fracas	Fait preuve de sens esthétique	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Motivation à la perception et la sensation du beau	-	+
+	Aptitude à fixer des exigences pour correspondre à des lois de beauté	-	+
+	Aptitude à apprécier ce qui plait universellement	-	+

Tableau n°32 : Fait preuve de sens esthétique

Interprétation :

Au moment du fracas Kenzy n'avait plus accès à ses aptitudes a faire preuve de sens esthétique, effondré par ce qu'il a subit avec sa grosse blessure, étant renfermé chez lui et ne pouvant pas trop se déplacé a cause des douleurs ressenti sa motivation a la perception et la sensation du beau, ses aptitudes a se fixé des exigences en matière de beauté et a apprécié ce qui plait n'était pas trop sollicité mais cela a changé au fur et a mesure que Kenzy se rétablissait pour au

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

finale retrouvé ses pleines dispositions en terme de faire preuve de sens esthétique.

Synthèse de l'évolution conative

Avant le fracas	Concepts conatifs	Pendant le fracas	Après le fracas
4/4	Empathie	1/4	4/4
3/3	Intelligence émotionnelle	1/3	3/3
3/3	Motivation	0/3	3/3
2/3	Spiritualité	0/3	2/3
3/3	Sens esthétique	0/3	3/3

Tableau n°33 : Concepts conatifs

Interprétation :

On constate un effondrement quasi-total des concepts conatifs au moment du fracas, Kenzy a beaucoup souffert de sa blessure et sa répercuté sur sa motivation, sa spiritualité et son sens d'esthétique. Seul son intelligence émotionnel est resté accessible en ce moment difficile de sa vie tout comme son empathie mais pas aussi intensément qu'avant son incident traumatique. Après le fracas kenzy à travailler sur lui-même et a su se donné les moyens de dépassé ce traumatisme et cela est flagrant sur le tableau de synthèse de l'évolution conative.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

3 - La présentation et l'analyse de résultats de Yacine

a) - Données personnelles

Yacine est un homme âgé de 40 ans, marié et père de deux enfants, et qui gagne sa vie en travaillant comme adjoint entraîneur et joueur de football dans un club de la région (el kseur)

Yacine reste une star ici en Kabylie, voire en Algérie vu sa belle carrière et l'amour et le respect que porte chaque supporteur de la JSK, JSMB, et le MOB envers lui

b) - Avant la blessure

Issu d'une famille nombreuse de onze frères et trois sœurs, poursuivant le même périple que son frère ; lui aussi ex joueur professionnel et l'actuel manager d'un grand club en Algérie. Le foot était pour Yacine un don de dieu *« il y a ceux qui se donnent à fond pour devenir des bons joueurs et il y a ceux qui ont le foot dans les veines. Moi je fais partie de la deuxième catégorie. »*

Yacine a commencé sa pratique dans le club local de sidi aich, puis joueur à l'équipe foot sport scolaire de la willya de Bejaia, et trouvera une place de titulaire a la JSMB a l'âge de 17 ans *« à mon avis c'est le plus beau métier dans le monde, bien sûr j'étais jeune et la vie d'un footballeur n'est pas comme les autres, le danger est présent. Heureusement mon frère était lui aussi à mes côtés, dans le même club. »*

En 1999 Yacine a réalisé son rêve, celui de jouer et porter les couleurs de la JSK et même ceux de l'équipe national d'Algérie en participant à la coupe d'Afrique des nations (Ghana. 2000)

Malgré son jeune âge, le début de sa carrière fut triomphant à 19 ans j'étais joueur a la JSK, 20 ans j'étais en sélection nationale, et a 23 ans j'étais champion d'Afrique et champion d'Algérie avec la JSK. »

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

A propos de ses études, Yacine a abandonné sa scolarité avant d'entamer sa première année senior à la JSMB « *je n'avais pas le choix, venir à Bejaia et m'engager complètement dans ma carrière ou rester à sidi aiche, étudier et laisser ma carrière et mon avenir footballistique.* » Et il reste toujours convaincu qu'il a fait le bon choix « *si c'était à refaire, je ferais la même chose sans culpabilité ni remords.* »

Pour le soutien, son frère était toujours un bon conseiller « *car nous partageons la même passion.* » et ses parents toujours compréhensifs et présents dans chaque pas de sa vie. « *Mon père, était très autoritaire mais il ne m'a jamais dit non, Ma mère ! Elle ne m'a guère oublié dans ses prières* »

Les amis et les supporters aussi ont manifesté à chaque fois leurs soutiens et leurs amours envers leur vedette « *des bons amis avec qui je partage mon épanouissement et des supporters qui répètent mon nom ardemment, que attendre de mieux ? C'est ça le vrai soutien en vérité, voir l'amour de ceux que tu aimes et le sourire de ceux qui t'admire.* »

Yacine décrit une grande fierté et une immense joie en racontant cette importante période de sa vie.

c) - Pendant la blessure

Yacine c'est blesser plusieurs fois, au cours de sa carrière il a fait 6 opérations chirurgicales pour soigner ses blessures « *je pense que je suis le seul joueur algérien, qui a été opéré 6 fois et continue tout de même à jouer.* »

Pour enrichir notre entretien, Yacine a choisi de parler de la blessure la plus bouleversante, la plus dramatique, la plus douloureuse dans sa carrière.

Après avoir gagné le doublé (coupe d'Afrique des clubs et championnat national) avec son club, lors d'un match de derby qui c'est dérouler à Bejaia. Entre son premier club entant que professionnel, la JSMB et son club de cœur la JSK « *je me souviens toujours de cette blessure, c'était un match de derby, 15 milles supporters dans les tribunes qui exercent une pression insoutenable et les joueurs de l'autre équipe qui jouent d'une manière très agressive uniquement contre moi, sans oublier les insultes et les menaces.* »

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Peu de temps avant la fin de la première mi-temps, Yacine a pris un coup brutal d'une manière très subite de la part de son adversaire, le genou de Yacine se bloque dans la pelouse. Rien de très douloureux, mais un bruit sec abominable, comme un claquement de doigt. Les ligaments croisés antérieur viennent de lâcher. Directement à l'hôpital ou un médecin a confirmé les résultats d'IRM. *« C'était une rupture totale du ligament croisé, qui veut dire 6 mois hors terrains au minimum. »*

« J'ai fait mon opération à Alger, et en sortant de l'hôpital j'ai su que la blessure était orchestré. » Yacine a su que sa blessure était préméditée et que les dirigeants de la JSMB ont payé cher pour que leur ancien joueur se blesse.

Très touché par cet évènement, Yacine a mal vécu cette période *« ça m'a vraiment bouleversé moralement plus que physiquement, on perd beaucoup de choses, le sourire, un peu de confiance et notre bonne humeur, c'est juste l'amertume dans la gorge qui reste intacte. »*

Pour expliquer son état d'esprit à ce moment-là, il déclare *« c'était un petit monde qui s'écroulait, une partie il faut le dire de mon quotidien. Je me voyais aller loin dans ce sport et là on se posait la question de savoir si j'allais pouvoir refaire du sport. Cette drogue que l'on secrète en courant n'est pas un mythe c'est bien réel et cette sensation de manque se ressent complètement. On voit ses camarades s'éclater en courant sans pouvoir participer, on a les jambes qui brûlent de ne pas pouvoir faire d'effort. C'était un moment pas facile qui a été rapidement atténué par des problèmes personnels qui m'ont fait relativiser complètement. C'est la principale leçon que j'ai retenue : être patient et relativiser »*

« J'ai passé 3 mois avec deux béquilles et 3 autres mois avec une seule béquille. » Yacine est quelqu'un d'optimiste dans la vie mais durant cette période il a commencé à se poser des questions existentielles du genre *« pourquoi moi ? », « Quesque j'ai fait pour subir ça ? »* et *« ma douleur a-t-elle un sens ? »*

A ce moment-là, l'impatience est totalement humaine. Presque un mois d'arrêt total et du repos Puis de longues séances de rééducation avec des exercices progressifs.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Yacine a commencé sa rééducation à Bejaia, et suite à l'intervention de la fédération algérienne de football (FAF). Il a continué sa rééducation en France.

Yacine a mentionné plusieurs fois au cours de notre entretien, la différence de qualité de rééducation et la prise en charge entre l'Algérie et la France « *c'est flagrant, j'as toujours avec moi un kiné et un psychologue durant mon processus de rééducation en France. Ici on te laisse à toi-même.* »

d) - Après la blessure

La rééducation a permis à Yacine de se mettre dans le bain et récupérer sa confiance maximale pour dépasser ce drame et reprendre ses entraînements « *la blessure laisse toujours des séquelles, et c'est logiquement difficile de regagner directement sa place dans l'équipe.* »

Yacine décide de quitter son club, la JSK et signe à la JSMB pour gagner plus de temps de jeu et récupérer rapidement son niveau habituel « *j'étais dans l'obligation de changer mon club, car après ma blessure j'ai trouvé des difficultés à me stabiliser avec les onze titulaires* »

A la JSMB, il joue presque tous les matchs et récupère entièrement ses performances. Son talent plait à Lakhdar Beloumi et le fait signé à la GC MASCARA en 2005, une année après il retourne à Bejaia mais dans l'autre club de la willaya, le MOB. Avec le quel il passe une année pleine et rate a la dernière journée l'accession. Puis un passage au CA BATNA et enfin en 2007 il retrouve sa place à nouveau dans son club de cœur, la JSK. Avec ce club Yacine gagne un autre titre (champion d'Algérie 2008)

Actuellement Yacine a 40 ans et joue encore comme joueur (et adjoint entraîneur) a l OSEI EL KSEUR « *sincèrement je suis satisfait de ma carrière, 14 années de niveau professionnel, j'ai gagné des titres et j'ai réalisé mes rêves.*»

Pour les perspectives, Yacine déclare qu'il pense à une bonne retraite, et veut profiter et passer le temps avec sa famille « *la vie d'un footballeur est semblable à celle des gens de voyages, on change toujours de régions et de maisons, pendant ma carrière je n'ai pas passé trop de temps avec ma famille, c'est ce que j'ai envie de faire actuellement.* »

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

e) - Les données concernant la résilience

Avec 6 opérations dans sa carrière. Yacine a vraiment montré sa résilience et l'art de renaitre a nouveau « *C'est moi qui a fait le grand travail, j'ai une bonne force mentale et des convections solides.* »

Après chaque blessure, il a su trouver comment rebondir et dépasser ses situations complexes ça m'arrive d'avoir peur, de stresser a cause de mon état, perdre un peu de mon optimisme, mais douter de moi-même, impossible ; jamais. »

Yacine souligne toujours ses ressources et le soutien des autres par lequel il a peut harmoniser entre son modus vivendi et son modus operandi.

f) -Les données concernant les ressources affectives

Yacine est un homme qui aime l'ambiance, aime rire et adore partager sa gaité avec les autres, réservé un peu, rancunier mais qui fait facilement confiance aux autres.

Il est remarquablement souple quand il s'agit d'échange affectif et qui se sent aimer par sa famille et son entourage.

g) - Les données concernant les ressources conatives :

Yacine a toujours la capacité d'avoir envie de faire et entamer ses projets, Yacine est une personne sensible, croyante et toujours apte a fixé ses exigences et apprécier ce qu'il lui plait. Le registre conatif de Yacine n'a pas connue beaucoup de changement lors de ses épisodes dramatiques.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Présentation des résultats de l'inventaire :

Les indices

L'évolution affective :

Avant le fracas	Indices affectifs	Pendant et après le fracas
Jamais souvent	SOURIT	Jamais souvent
Jamais souvent	SOURIT A UN INCONNU	Jamais souvent
Jamais souvent	RIT	Jamais souvent
Jamais souvent	VIT DES MOMENT DE GAITE	Jamais souvent
Jamais souvent	PARTAGE SA JOIE	Jamais souvent
Jamais souvent	AIME	Jamais souvent
Jamais souvent	SE SENT AIME	Jamais souvent
Jamais souvent	OSE CHARMER UN INCONNU	Jamais souvent
Jamais souvent	OSE DES GESTES DE TENDRESSE	Jamais souvent
Jamais souvent	RECOIT POSITIVEMENT DES MARQUES DE TENDRESSE	Jamais souvent
Jamais souvent	FAIT CONFIANCE	Jamais souvent
Jamais souvent	SE SENT AIME POUR LA VIE	Jamais souvent
Jamais souvent	FAIT DES PROJETS	Jamais souvent
Jamais souvent	SE SENT SOUTENU DANS SES PROJETS	Jamais souvent
Jamais souvent	SE SENT A SA PLACE CHEZ LUI	Jamais souvent
Jamais souvent	SENT QU'IL EST UN MEMBRE IMPORTANT DE SA FAMILLE	Jamais souvent
Jamais souvent	SE SENT DIGNE DE CONFIANCE	Jamais souvent
Jamais souvent	A SON COIN A LUI	Jamais souvent

Figure n° 34 : indices affectifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

En comparant le profil de Yacine avant et pendant le fracas on constate un certain effondrement affectif associé à la période traumatique, il sourit moins souvent surtout a un inconnu, les moments de joie vécu et partagé sont moins fréquent, son sentiment d'amour et d'être aimé ont diminué de ce fait il n'ose pratiquement plus charmer un inconnu ce qui n'était pas le cas avant le fracas, Yacine ose moins et reçoit moins de gestes de tendresse, il fait moins confiance que dans le passé et se sent un peu moins aimer pour la vie. On voit aussi qu'il ne fait pas trop de projet et qu'il n'est pas trop soutenu dans tout cela au moment de l'incident traumatique, il se sent toujours autant digne de confiance et garde sa place de privilégié au sein de sa famille.

Au final on constate bien un retrait de l'évolution affective de Yacine mais pas d'effondrement total.

Après le fracas :

Le registre affectif, significativement atteint dans la phase post traumatique a retrouvé visiblement après un certain temps une véritable vitalité, Yacine retrouve son sourire, vit et partage des moments de gaité plus souvent qu'avant l'incident traumatique, l'amour et la tendresse sont présent dans sa vie actuel ou il se sent aimé et soutenu dans les projets qu'il entreprend, avec une confiance en les autres retrouvé il se sent a son tour encore plus digne de confiance ajouté a cela l'importance qu'il a au sein de sa famille. Tout ça lui a permis de se ressourcé et de continué à aller vers l'avant malgré son vécu traumatique.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

L'évolution conative

Avant le fracas		Indices conatifs	Pendant et après le fracas	
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	FAIT PREUVE DE SENSIBILITE	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	SE MONTRE COMPREHENSIVE	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	ECOUTE LES AUTRES	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	S'EMEUT	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	MONTRE SES EMOTIONSS	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	PARLE DE SES EMOTIONS	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	VEUT	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	SE PASIONNE	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	OSE	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	PREND DES RISQUES	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	VA AU BOUT DES CHOSES	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	CROIT A (EN)	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	DONNE DU SENS AU FRACAS	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	TROUVE LE MONDE SENSE	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	DONNE DU SENS A LA MORT	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	EST SENSIBLE AU BEAU	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	ADMIRE LA NATURE	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent
Jamais /...../...../...../...../...../	souvent	SE LIVRE A DES ACTIVITES ARTISTIQUES	Jamais /...../...../...../...../...../	souvent

Figure n° 35 : indices conatifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Le tableau récapitulatif témoigne de l'évolution du registre conatif de Yacine entre l'avant et pendant le fracas, plusieurs indices ont été touchés, il est moins sensible, écoute moins les gens et se montre moins compréhensif pendant l'épisode traumatique, il reste émotif mais pas autant qu'avant, même cas en ce qui est de sa volonté, son audace et sa passion, a souligné aussi sa prise de risque moindre à ce moment-là de sa vie (pendant le fracas), ses tendances croyantes n'en échappent pas avec un déclin en ce qui est de sa spiritualité.

Certes on pourrait qualifier l'impact de la blessure de Yacine sur son évolution conative de mitigé car il n'y a pas eu un effondrement total mais tout de même ça n'a pas été facile pour lui et c'est lui qui le dit.

Après le fracas :

Sur plan des indices conatifs, l'évolution positive observée au-delà du fracas s'est visiblement poursuivie pour se généraliser plus tard à l'ensemble de la sphère du développement conatif. Sensible et émotif, il est en plus ouvert aux autres et reste à leurs écoutes, on remarque chez Yacine une grande volonté qui l'anime avec une audace qui lui permet de prendre des risques et d'aller beaucoup plus souvent au bout des choses, sa capacité à donner du sens à ce qui l'entoure et ses croyances sont bien présentes, la beauté attire toujours Yacine et ses activités artistiques restent un moyen d'évasion et de détente.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Les indicateurs

L'évolution affective

Avant le fracas	Indicateurs affectifs	Pendant et après le fracas
Jamais souvent	Sourit dans un contexte relationnel de façon adaptée	Jamais souvent
Jamais souvent	Est capable de faire preuve d'humour	Jamais souvent
Jamais souvent	Est habile à solliciter l'échange affectif	Jamais souvent
Jamais souvent	Utilise adéquatement les supports affectifs	Jamais souvent
Jamais souvent	Est capable de se représenter l'avenir de façon à la fois raisonnable et positive	Jamais souvent
Jamais souvent	Éprouve la conviction d'être aimé au sein de sa famille pour ce qu'il est	Jamais souvent
Jamais souvent	Occupe dans sa famille une place qui ne doit être disputée à personne	Jamais souvent

Figure n° 36 : indicateurs affectifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

L'évolution affective de Yacine comme on peut le voir sur le tableau témoigne une légère atteinte pendant le fracas, son sourire dans des contextes relationnel adaptés et son sens de l'humour se sont pas mal détérioré, on note une stabilité en ce qui de ses capacités a sollicité les échanges affectifs, de sa conviction d'être aimé au sein de sa famille pour ce qu'il est ainsi que sur son sentiment d'occupé dans sa famille une place qui ne doit être disputé par personne, ce qui n'est pas le cas de sa capacité a se représenté l'avenir de façon à la fois raisonnable et positive qui a reculé pendant le fracas.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Les indicateurs conatifs révèlent chez Yacine un chamboulement émotionnel, ses capacités à se préoccuper de l'état émotionnel des autres, à manifester de la compassion, à ressentir des émotions et contrôler son état émotionnel se sont détériorées comparées à ce qu'ils étaient avant l'incident traumatique, on note une certaine stabilité en ce qui concerne la manifestation de sa volonté et d'opiniâtreté. Par contre sa persévérance et sa manifestation de conviction en ont connu un déclin assez net tout comme sa capacité à trouver du sens dans cette vie et son adhésion à une croyance, ses manifestations d'attraction et ses capacités d'apprécier ce qui est beau n'en échappent pas.

Après le fracas :

L'évolution conative après le fracas chez Yacine est plus que satisfaisante et on constate d'après le tableau qu'il a récupéré ses facultés d'avant et a même réussi à s'améliorer dans quelques-unes d'autres, il utilise ses supports émotionnels convenablement, il a une plus grande volonté qu'avant et reste tout aussi persévérant, il a recouvert ses capacités à montrer ses convictions, a donné du sens à la vie, a fait preuve de discernement dans ses goûts artistiques, il manifeste autant qu'avant son attraction et sa capacité d'apprécier ce qui est beau.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Les concepts opératoires :

L'évolution affective :

a) Sourit de manière attachante

Avant le fracas	Sourit de manière attachante	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Apaisant	-	+
+	Attractif	-	+

Tableau n°38 : Sourit de manière attachante

Interprétation :

Yacine quelqu'un de très souriant avant d'être victime d'une blessure qui l'a éloigné des terrains pendant très longtemps et l'impact de son incident traumatique s'est fait ressentir chez lui, son sourire avait perdu de luminosité, certes il souriait mais rarement et puis il n'y avait plus cette bienveillance son aptitude créatrice de lien ni son attractivité d'avant blessure mais fort qu'il est, il n'a pas laissé sa détresse l'envahir a su retrouvé son sourire encore plus communicatif qu'avant sa blessure.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

b) Fait preuve de sens de l'humour

Avant le fracas	Fait preuve de sens d l'humour	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Réducteur de tension	+	+

Tableau n°39 : Fait preuve de sens de l'humour

Interprétation :

Grand blagueur qu'il est son sens de l'humour était omni présent et ceux qui le connaissait au moment du fracas vous dirons qu'il n'a pas changé mais lui affirme que ça n'était qu'en apparence si ce n'est son aptitude réductrice de tension pour lui et pour son entourage les autres propriétés lui était inaccessible comme celle créatrice de lien ou bienveillance preuve de l'impact de la blessure sur ce registre affectif, seulement Yacine a su retrouvé son sens de l'humour dans son aspect le plus pur grâce a sa volonté de se relevé et de continué a avancé.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

c) Fait preuve d'amabilité et de charme

Avant le fracas	Fait preuve d'amabilité et de charme	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Désir de stimuler un lien affectif	+	+
+	Aptitude à manifester des signes d'affection adaptés	-	+
+	Aptitude à recevoir de l'affection	+	+

Tableau n°40 : Fait preuve d'amabilité et de charme

Interprétation :

La tendance de Yacine à faire preuve d'amabilité et de charme comme on peut le voir sur le tableau relatif aux indices et aux indicateurs affectifs n'a pas été grandement atteinte car il a toujours eu cette remarquable souplesse dans les échanges affectifs et n'a pas été démunie de cette aptitude à la survenue de l'incident traumatique et qui a certainement aidé Yacine à ce moment-là de sa vie.

d) Fait preuve d'optimisme

Avant le fracas	Fait preuve d'optimisme	Pendant le fracas	Après le fracas
+/-	Aptitude à envisager les événements dans leurs aspects positifs	-	+
+	Aptitude à anticiper favorablement le dénouement d'une situation difficile, embarrassante ou inquiétante	+	+
-	Aptitude à ne pas s'inquiéter des embarras présents et à en projeter la signification dans un avenir favorable	-	+

Tableau n°41 : fait preuve d'optimisme

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Yacine était une personne optimiste mais néanmoins avait ses doutes et ses incertitudes pour ce qui est de l'avenir en général et de son avenir à lui en particulier cela ne s'est pas amélioré à la survenue de l'événement traumatique ou ses aptitudes dans ce registre se sont amoindries, mais adeptes de ceux qui disent ce qui ne te tue pas te rend plus fort Yacine a remarquablement renversé la donne et su par sa volonté et sa persévérance devenir plus optimiste que jamais se disant qu'il ne pourrait pas m'arriver grand-chose de pire.

e) Épreuve un sentiment d'acceptation

Avant le fracas	Épreuve un sentiment d'acceptation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Sentiment d'être considéré positivement au sein de sa famille	+	+
+	Aptitude à créer autour de lui un espace affectif où il se sent en sécurité	+	+
+	Capacité d'amener les membres de son entourage à lui consacrer librement leur temps	+	+
+	Tendance à disposer au sein de son environnement affectif d'un droit à l'organisation personnelle	+	+

Tableau n°42: Épreuve un sentiment d'acceptation

Interprétation :

Issu d'une famille très nombreuse Yacine a toujours été bien entouré, cette force d'où Yacine a souvent puisé dans les moments difficiles pour ne pas lâcher et continuer d'avancer, de gravé les échelons est resté toujours présente avant

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

pendant et après le fracas. Les concepts opératoires propres aux ressources affectives ont tenu bon au moment de son incident traumatique.

Synthèse de l'évolution affective

Avant le fracas	Concepts affectifs	Pendant le fracas	Après le fracas
4/4	Sourire attachant	0/4	4 /4
3/3	Sens de l'humour	1/3	3/3
3/3	Amabilité/charme	2/3	3/3
2/3	Optimisme	1/3	3/3
4/4	Acceptation	4/4	4/4

Tableau n°43 : concepts affectifs

Interprétation :

Le constat qu'on peut tirer du tableau de synthèse de l'évolution affective est très satisfaisant, malgré l'atteinte qu'il a subie par son vécu traumatique du a une blessure grave et cela concerne notamment son sourire, son sens de l'humour, son optimisme. Il sut ressourcer en partie grâce a son entourage familiale ce qui lui a procuré un sentiment d'acceptation fort et en d'autre partie grâce a son caractère de battant qui lui donne des vertus résiliente.

Yacine a évolué coté affectif et il gère beaucoup mieux qu'avant se coté la de lui-même.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Concepts opératoire

Évolution conatif

a) Fait preuve d'empathie

Avant le fracas	Fait preuve d'empathie	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Tendance à se soucier de l'état émotionnel des autres	+	+
+	Aptitude à identifier les émotions des autres	+	+
+	Aptitude à identifier ses propres émotions et à les différencier de celles qui sont éprouvées par les autres	-	+
+	Aptitude à concevoir l'état émotionnel de l'autre sans le partager ou le ressentir à sa place	-	+

Tableau n°44 : fait preuve d'empathie

Interprétation :

Durant la période traumatique de Yacine et tout ce qu'il du affronté sa capacité a faire preuve d'empathie reste tout de même accessible avec des tendances a se soucié de l'état émotionnel des autres et celle a identifié ses émotions mais il a comme même était atteint, ses aptitudes à identifier ses propres émotions et a les différencier de celles éprouvé par les autres lui a fait défaut tout comme celle a concevoir l'état émotionnel de l'autre sans le partager ou le ressentir a sa place, mais avec l'aide de celle qu'il n'avait pas perdu il a retrouvé ce qu'il lui manquer pour a la fin recouvrir ses facultés empathique.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

b) Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Avant le fracas	Fait preuve d'intelligence émotionnelle	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à s'émouvoir	+	+
+	Aptitude à identifier et comprendre ses émotions	+	+
+	Capacité d'exprimer ses émotions d'une manière socialement acceptable	-	+

Tableau n°45: Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Interprétation :

En ce qui est de l'intelligence émotionnel de Yacine elle ne s'est pas trop dégradé par rapport ace qu'il a vécu son aptitude à s'émouvoir été la mais pas aussi intensément qu'avant tout comme celle d'identifier et comprendre ses émotions, sa capacité d'exprimer ses émotions d'une manière socialement acceptable n'était pas très bien maitrisé pendant le fracas, Yacine fait preuve aujourd'hui d'une grande intelligence émotionnel et fait preuve de discernement en ce qui est des émotions éprouvé par lui ou par les autres.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

c) Fait preuve de motivation

Avant le fracas	Fait preuve de motivation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à se fixer un but	+	+
+	Aptitude à se mobiliser en fonction de ce but	+/-	+
+	Aptitude à trouver l'énergie, à se doter des moyens et identifier des incitants pour atteindre le but fixé	+/-	+

Tableau n°46 : fait preuve de motivation

Interprétation :

Yacine est très clairement un compétiteur dans l'âme en vue de la carrière sportive qu'il a eu sa motivation y était certainement pour quelques choses, malgré la gravité de sa blessure subi il a difficilement et avec une moindre intensité qu'avant le fracas gardé son aptitude à se fixé un but, celle à se mobiliser en fonction de celui-ci et tout faire pour l'atteindre.

Fièr d'un mental d'acier il a surmonté son vécu traumatique et cela est vrai semblablement preuve d'une bonne résilience.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

d) Fait preuve de spiritualité

Avant le fracas	Fait preuve de spiritualité	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à interroger le sens de sa propre vie	-	+
+	Aptitude à organiser ses convictions en système de croyance et à les aménager en fonction de ce qu'il vit	-	+
-	Intérêt pour les questions religieuses ou philosophiques	-	-

Tableau n°47 : Fait preuve de spiritualité

Interprétation :

La capacité de Yacine à faire preuve de spiritualité a été touchée à la survenue de l'incident traumatique avec une perte de ses aptitudes à interroger le sens de sa propre vie et à organiser ses convictions en système de croyance mais n'ayant pas oublié d'où il venait et la nature de la famille où il a été élevé qui est conservatrice axé sur la religion il a su booster cet aspect-là de lui-même et en quelque sorte l'a aidé à donner du sens à ce qu'il a vécu au final ça l'a certainement forgé et rendu plus fort.

e) Fait preuve de sens esthétique

Avant le fracas	Fait preuve de sens esthétique	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Motivation à la perception et la sensation du beau	-	+
+	Aptitude à fixer des exigences pour correspondre à des lois de beauté	-	+
+	Aptitude à apprécier ce qui plaît universellement	+	+

Tableau n°48 : Fait preuve de sens esthétique

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Pour le sens de l'esthétique Yacine fait toujours preuve d'une grande fragilité au moment du fracas, soit dans son aptitude à fixer des exigences pour correspondre à des lois de beauté ou pour sa motivation à la perception et la sensation du beau. Mais Après le fracas on observe cette fragilité s'atténuée au fur et à mesure.

Synthèse de l'évolution conative

Avant le fracas	Concepts conatifs	Pendant le fracas	Après le fracas
4/4	Empathie	2/4	4/4
3/3	Intelligence émotionnelle	2/3	3/3
3/3	Motivation	3/3	3/3
2/3	Spiritualité	0/3	2/3
3/3	Sens esthétique	1/3	3/3

Tableau n°49 : Concepts conatifs

Interprétation :

Les ressources conatives ont été légèrement affectées face à l'épisode traumatique, son empathie, son intelligence émotionnel et sa motivation surtout on était présentes au cours de cette période difficile par la quelle est passé Yacine pour sa spiritualité et son sens d'esthétique se sont les plus atteints pendant le fracas mais après ce dernier on constate une évolution significative au niveau de toutes les ressources. Alors les ressources conatives sont bel et bien présentes et développées.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

4- La présentation et l'analyse de résultats de Hocine

a) - Données personnelles

Hocine est un jeune homme de 31 ans, l'aîné d'une famille de 4 enfants. Il est instruit, magister en science de gestion, il travaille actuellement à son propre compte et se définit comme artisan.

Il est marié depuis 4 ans et père d'un enfant, et se dit responsable de deux familles, sa petite famille actuelle fondée récemment et aide aussi sa mère et ses frères car c'est l'aîné.

Lorsque nous le sollicitons pour un entretien, il se montre très intéressé et accepte tout de suite de collaborer. *« Je pense que vous avez choisi la bonne personne pour décrire la relation entre le sportif et sa blessure, entre la résilience et ses ressources et entre le sport et l'environnement de sportif. »*

b) - Avant la blessure

Hocine était un espoir du football bougiote. Footballeur de talent, il a fait toutes les catégories dans les rangs de la JSMB qui évoluait alors en Ligue 1 et Ligue 2. *« J'ai fait toute ma formation à la jsmb, de 12 à 17 ans. J'ai connu tous les championnats nationaux : 14, 17 et 19 ans et j'étais même capitaine à 17. »*

Passionné du foot, Hocine voyait toujours cette discipline comme le seul moyen de sortir sa famille de la misère. Il était conscient de son talent et rêvait d'être un grand joueur connu qui vivrait de sa passion

Son « rêve » de devenir footballeur professionnel est alors tout près de devenir une réalité, car à 16 ans il joue son premier match autant que senior et réalise une prestation époustouflante *« lors de mon premier match comme senior, j'étais extraordinaire. »* Appliqué dans ses entraînements, il gagne sa place avec les seniors à l'âge de 17 ans *« j'étais très heureux, très fier et motivé à fond »* la lueur d'espoir est devenue réalité car après peu de temps Hocine signe avec la JSMB un contrat professionnel de 3 ans.

Hocine était un bon élève qui tenait à ses études et à l'apprentissage scolaire *« J'aime les études et je n'ai jamais pensé à quitter l'école, certes le foot c'était ma passion, voir obsession. Mais les études restent toujours une assurance de*

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

vie pour moi, j'ai appris beaucoup de choses comme étudiant et je pense que j'ai fait le bon choix. »

Concernant son environnement familial, Hocine a entretenu une relation d'aide et de compréhension avec son père. Dès son jeune âge il a pris une grande responsabilité envers ses petits frères « *ma famille est une famille très moyenne. Et pour aider mon père avec le quel j'étais toujours complices ; c'était un vrai ami, même je peux dire meilleur ami ; je travaillais de temps à autres et je prenais ma responsabilité autant que grand frère. »*

A propos de l'amitié Hocine déclare « *Dans mon quartier j'étais une star, joueur a la première équipe d'un club phare de la région, c'était logique d'avoir de nouveaux amis mais tellement je suis timide et un peu réservé j'avais déjà ma bande à moi avec qui je partage ses moments et mon sarcasme. »*

c) -Pendant la blessure

Dans la carrière d'un footballeur, il y a des moments de joie intense, comme après un but, une victoire, une première sélection ou un trophée. Mais aussi de longues périodes de déprime, après la descente, une finale perdue ou une blessure. Les périodes les plus difficiles sont évidemment celles où rien ne va.

Hocine était au septième ciel, heureux de jouer pour son club préféré et fier de ses prestations. Quelques mois après ses débuts avec les seniors, dans un stage de préparation en Tunisie il se blesse au cours d'un match de préparation, ou le médecin diagnostique sa blessure « lésions du ménisque »

Préparation interrompue, Hocine retourne directement à Bejaia et fait une opération qui s'avère non réussie « *à défauts de diagnostic et le médecin était incompetent. »* Il change de médecin, cette fois un médecin très connu dans le milieu sportif, qui révèle sa vraie blessure « lésions de cartilage » cette dernière nécessite une autre intervention chirurgicale « j'ai fait deux opérations et une douloureuse rééducation en 14 mois. »

Hocine décrit cette période de sa vie en disant que c'était un cauchemar « *ce que j'ai vécu est abominable, jamais je n'imaginaiis vivre ça »*. Et blâme sa timidité et son inconscience « *j'étais crédule, timide, j'ai cru le médecin de club sans même demander un autre avis extérieur et c'était une grosse faute de ma part. »*

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Il continue à décrire son état psychique lors de cette période *« ça a été difficile, on m'a poussé vers la sortie. Quand t'es un jeune espoir dans l'équipe, t'es chouchouté. Je n'étais pas préparé à avoir des obstacles dans ma vie. Quand on m'a dit que je resterais longtemps loin des terrains, j'étais perdu. Je me disais que je n'étais pas fait pour subir ça, je doutais de mes qualités. Je n'étais pas préparé à cette brutalité. »*

« Je pleurais dans mon coin, effondré, gravement triste et jaloux des autres joueurs indemnes. J'ai toléré les douleurs physiques mais pas ce gouffre noir plein de peur et de tristesse. »

d) - Après la blessure

« Ça a mis du temps, mais j'ai finalement réussi. Après une année et quelques mois, je me suis mis en contact avec le ballon » c'était le retour à la normale pour Hocine après deux opérations et lente rééducations. Il trouve un grand changement au sein du club avec un nouvel effectif et un nouveau staff technique *« Quand je suis revenu, l'entraîneur avait changé, et ce dernier ne me calculait pas. »*

Hocine a repris ses entraînements en retard, il a préféré retourner à la catégorie junior pour récupérer sa forme physique et son habilité technique, passe une bonne année et regagne à nouveau sa place dans l'équipe A de la JSMB.

En 2008 Hocine fête avec son club son premier titre (la coupe d'Algérie) mais malheureusement il se blesse à nouveau à la cheville *« c'est incroyable cette malchance. C'était très compliqué sur le plan émotionnel. Mais bon, c'est comme ça... »*

La même chose comme sa première blessure, intervention, repos et puis rééducation. Hocine récupère difficilement ses compétences mais se trouve en dehors de son club *« le club a résilié le contrat, et je me trouvais sans club, chômeur »*

« Ça été très frustrant de quitter le haut niveau avec cette manière. J'aurais aimé que ça se termine autrement, sur un bon match, sur une bonne saison. J'ai des supers souvenirs, surtout au début de ma carrière. J'ai fait toutes les sélections jeunes avec la JSMB, on a remporté La coupe d'Algérie. »

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Hocine se trouve désorienté « *J'étais super déçu, j'ai pris un gros coup sur la tête. Je ne savais pas quoi faire ni où aller.* » Préférant cacher sa souffrance et ne pas mêler sa famille à d'autres problèmes. Enfin il signe dans un club de division inférieure en se focalisant sur son master.

En 2009 il négocie avec un club de la ligue 2 mais un malentendu avec son manager qui était occupé avec ses autres joueurs professionnels gâche sa chance de percer à nouveau « *j'étais sollicité par un club de l'est algérien, mais Il n'y a pas eu de suite, A la fin, j'étais devenu un bout de viande parmi les agents sportifs, Ils voulaient juste se faire un billet sur mon dos. Ils te retournent le cerveau. Des beaux parleurs, j'en ai rencontrés trop. Il ne faut pas se voir arrivé parce qu'on a un agent.* »

En 2011, après la perte de son père, Hocine dit « *je n'avais envie que d'une chose : réussir et prouver à mon père que je pouvais le faire. Il croyait en moi. Il me conseillait, essayait de m'aider, mais dommage.* » Il quitte définitivement le monde du sport et se consacre à sa famille.

Enfin Hocine reste toujours rêveur et cherche toujours une revanche mais cette fois autant que entraîneur, éducateur des petites catégories « De cette aventure, je retiens du bon et moins bon mais cette expérience n'est pas donnée à tout le monde. Le football m'a inculqué des valeurs, une éducation et c'est ce que j'essaie d'apprendre à mon fils. » Et à propos de ses perspectives « *Mon avenir ? Je voudrais un poste dans le milieu sportif comme manager, éducateur, entraîneur ou recruteur.* »

e) -Les données concernant la résilience

Hocine a su résister à ses périodes difficiles, avec 4 blessures dans sa carrière, il a accepté ces souffrances rien que pour sauver sa famille. Se montre tolérant et prend une grande responsabilité en aidant sa mère et ses frères d'un côté, et de l'autre côté sa femme et son unique fils, fait preuve d'altruisme et de compassion « *quand je trouve des jeunes espoirs, je leur raconte mon histoire. Je les avertis surtout que, si on n'arrive pas à être footballeur, il faudra penser à quelque chose d'autre. Le problème qui se pose dans les centres de formation, c'est qu'on dit aux jeunes qu'ils vont être footballeurs professionnels et pas des gens respectueux, alors que la grande majorité ne le devient pas. Il faut être honnête avec eux. On les programme à être des machines à gagner. On ne les*

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

éduque pas à l'échec, que ce soit scolairement, professionnellement ou humainement. Les joueurs ici est un produit de consommation, on les presse pour avoir du jus et une fois qu'il n'y en a plus, on les jette. Ils ne sont pas prêts mentalement à ça. Et si on n'en parle pas, ça va être de pire en pire. »

Actuellement Hocine regarde son enfant comme espoir avec le quel il partage son bonheur, ses rêves et son amour.

f) - Les données concernant les ressources affectives

D'après Hocine, il a un caractère réservé ; calme avant ses blessures, grincheux un peu après ses blessures. il est souriant, surtout après son mariage, sensible et très opérant avec les autres. Se sent digne de confiance et trouve la convection qui il est l'objet d'amour de son entourage.

g) - Les données concernant les ressources conatives

Hocine montre plusieurs facultés conatives comme de la compassion, de la volonté ainsi que des convictions et l'adhésion à une croyance, reste toujours espérant et sa motivation trouve toujours une renaissance ; sa croyance portée sur el « mektoub. » était très importante dans ses périodes noirs.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Présentation des résultats de l'inventaire :

Les indices

L'évolution affective

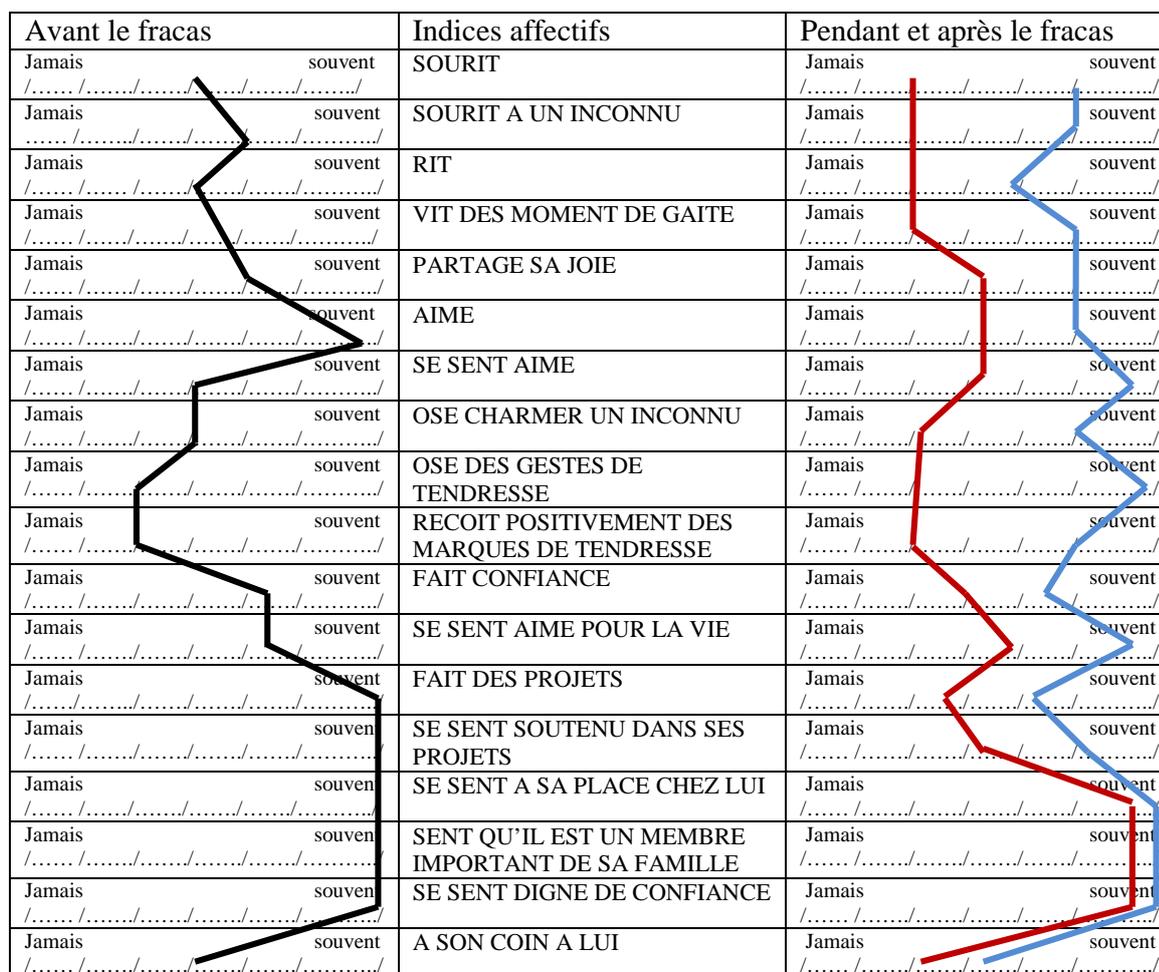


Figure n°50 : indices affectifs avant / pendant et après le fracas

- : Avant le fracas
- : Pendant le fracas
- : Après le fracas

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Pour la fréquence des indices affectifs Hocine semble peu affecté par l'épisode traumatique. Les tendances à sourire ou à rire, à vivre des moments de joie et à la partager avec les autres ont légèrement été touchés, ce qui n'est pas le cas de son sentiment d'aimer, de faire des projets et du sentiment de se sentir soutenu dans ses projets qui ont en pris un coup après l'incident traumatique, concernant les autres indices on constate des stagnations par ces petites diminutions qui témoignent dans ce domaine d'une forme de résilience chez Hocine. Ses ressources affectives sont restées au beau fixe et lui ont certainement permis de vivre cette période traumatique avec une certaine adaptabilité.

Après le fracas :

On remarque un bon développement et une évolution nette des ressources affectives chez Hocine après son vécu considéré comme traumatique. Il sourit, rit, vit et partage des moments de gaieté beaucoup plus souvent que ce qu'il était avant et pendant le fracas, il a retrouvé son sentiment d'être aimé et celui d'être aimé en retour, Hocine ose des choses qu'il n'osait pas faire avant et pendant l'incident traumatique comme charmer un inconnu osant des gestes de tendresse et la vie lui rend bien puisque il reçoit très souvent des gestes de tendresse en retour. Résultat de cet élan positif c'est qu'il fait davantage confiance qu'avant, a le sentiment d'être aimé pour la vie et est aussi soutenu dans ses projets entreprenants, quand à sa place chez lui et au sein de sa famille il ne l'a jamais perdu et la toujours ressent.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Dans le domaine conatif, en comparant le profil affectif de Hocine avant et pendant l'épisode traumatique, il s'avère qu'il y a une légère diminution au niveau des tendances conatives tel que son écoute sa compréhension envers les autres et sa sensibilité, il reste autant émotif qu'avant mais a beaucoup perdu de sa volonté, sa passion et son audace. Malgré sa sensible régression mas il a gardé tt de même sa tendance croyante mais trouve du mal a donné du sens au fracas ou a la mort et cela n'a pas trop changé au moment de l'incident traumatique qu'a vécu Hocine. Sa sensibilité envers le beau et son admiration de la nature ont était légèrement atteinte mais sa tendance a se livré a des activités artistique elle n'a pas bougé.

Après le fracas :

L'amélioration est la et touche la majorité des indices conatif, il a retrouvé sa sensibilité et manifeste plus souvent ses émotions, écoutes les autres et se montre compréhensif envers eux, sa volonté, sa passion et son audace se sont amélioré comparé au moment du vécu traumatique mais pas aussi bien que avant le fracas, Hocine prend des risque et va au bout des choses beaucoup plus souvent et sa tendance croyante et au plus haut niveau. Son vécu traumatique a permis a Hocine d'arrivé plus souvent a donné du sens a la vie a la mort et a se monde.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Avant et pendant le fracas :

Hocine utilisé très bien ses supports conatif avant la survenu de l'incident traumatique mais cela a bien changé au moment du fracas, on constate une régression assez flagrante. Sa préoccupation de l'état émotionnel des autres, sa compassion, sont ressenti d'émotions, sa capacité à contrôler ses émotions, sa volonté et son opiniâtreté on connut une nette régression, il est devenu moins persévérant, manifeste beaucoup moins ses convictions et trouve du mal a donné du sens a la vie. Ses croyances n'ont pas était nuancés tout comme son attirance et sa capacité a apprécié ce qui est beau même pour son discernement dans ses goûts artistiques.

Après le fracas :

L'évolution conative perçue après le fracas est favorable à l'épanouissement de Hocine, un développement positif sur la majorité des indicateurs présent dans le tableau est constaté. Il se préoccupe de l'état émotionnel des autres, manifeste de la compassion et ressent des émotions aussi souvent qu'avant l'incident traumatique, il a retrouvé sa passion et sa persévérance d'autres fois et manifeste aussi souvent que possible ses conviction, pour les autres indicateurs non cité c'est le même constat positif.

Les concepts opératoires

L'évolution affective

a) Sourit de manière attachante

Avant le fracas	Sourit de manière attachante	Pendant le fracas	Après le fracas
+/-	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Apaisant	-	+
+	Attractif	-	+

Tableau n°54 : Sourit de manière attachante

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Au moment du fracas Hocine perd sa capacité à sourire, c'est bien affirmé l'impact qu'a eu l'incident traumatique sur lui et sur ce côté affectif, même si il se dit apte à sourire dans un contexte relationnel adapté, n'empêche que ce sourire post-traumatique ne vise pas la création de lien il n'a aucun sens d'attractivité.

Après le fracas, le sourire attachant a repris complètement son effet créateur de lien, et de sa bienveillance, Hocine redevient souriant en retrouvant des raisons de l'être.

b) Fait preuve de sens de l'humour

Avant le fracas	Fait preuve de sens de l'humour	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Créateur de lien	-	+
+	Bienveillant	-	+
+	Réducteur de tension	+/-	+

Tableau n°55 : Fait preuve de sens de l'humour

Interprétation :

Hocine au moment de l'incident traumatique a clairement perdu son sens de l'humour et ce n'est pas lui qui va dire le contraire. Il disait qu'il n'avait pas le cœur à ça, les rares moments où il a osé faire une petite blague pouvait avoir des propriétés réductrices de tension mais pas créatrices de lien ni moins bienveillantes.

Mais Hocine ne sait laisser abandonner et fait en sorte de redevenir celui d'avant et comme résultat après un certain temps passé son sens de l'humour est réapparu et toutes les composantes positives de cette manifestation sont présentes.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

c) Fait preuve d'amabilité et de charme

Avant le fracas	Fait preuve d'amabilité et de charme	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Désir de stimuler un lien affectif	-	+
+/-	Aptitude à manifester des signes d'affection adaptés	-	+
-	Aptitude à recevoir de l'affection	-	+

Tableau n°56: Fait preuve d'amabilité et de charme

Interprétation :

Il faut savoir que même avant le fracas Hocine n'était pas un grand charmeur, d'origine timide et très réservé ce n'est pas facile de charmer un inconnu pour lui. Tout de même il avait des désirs de stimuler des liens affectifs avec plus ou moins des aptitudes a manifesté des signes d'affections adaptés, quant a celle de recevoir de l'affection il ne l'avait pas encore développé et la survenu de l'incident n'a pas aider a renforcer son amabilité et son charme au contraire.

Après le fracas Hocine a retrouvé une certaine assurance et s'est mis à oser plus de choses et a réussi a développer en lui cette aptitude à recevoir de l'affection. Ces composante propre a l'amabilité et au charme l'ont aidé a dépassé son trauma et a entreprendre une vie amoureuse dans laquelle il s'est épanouie.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

d) Fait preuve d'optimisme

Avant le fracas	Fait preuve d'optimisme	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à envisager les événements dans leurs aspects positifs	-	+
+/-	Aptitude à anticiper favorablement le dénouement d'une situation difficile, embarrassante ou inquiétante	-	+
+/-	Aptitude à ne pas s'inquiéter des embarras présents et à en projeter la signification dans un avenir favorable	-	+

Tableau n°57: fait preuve d'optimisme

Interprétation :

L'épreuve traumatique a été très éprouvante pour Hocine, lui qui est assez optimiste a vu la vision de son avenir chamboulé, étant l'aîné de la famille il avait beaucoup de responsabilité il se disait qu'il allait améliorer la qualité de vie de sa famille en faisant tout pour réussir dans le foot, autant ses ambitions étaient hautes sa chute l'a autant été. Une blessure qui l'a rendu moins optimiste.

Quelques temps après le fracas, l'optimisme a refait surface : Hocine envisage et anticipe les événements et l'avenir positivement. Il prétend lui-même être redevenu exactement ce qu'il était avant d'avoir vécu l'événement traumatique.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

e) Épreuve un sentiment d'acceptation

Avant le fracas	Épreuve un sentiment d'acceptation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Sentiment d'être considéré positivement au sein de sa famille	+	+
+	Aptitude à créer autour de lui un espace affectif où il se sent en sécurité	+	+
+	Capacité d'amener les membres de son entourage à lui consacrer librement leur temps	+	+
+	Tendance à disposer au sein de son environnement affectif d'un droit à l'organisation personnelle	+	+

Tableau n°58 : Épreuve un sentiment d'acceptation

Interprétation :

En ce qui est de son sentiment d'acceptation et comme on peut le voir sur le tableau la survenu de l'incident traumatique n'a pas affecté ce que Hocine éprouve par rapport a tout ça. Il a toujours eu sa famille près de lui et le lien qui les unies est très fort, étant l'ainé il est aimé, respecté et adulé par son entourage familiale, tout cela lui a permis avant, pendant et après le fracas de créé autour de lui un espace affectif ou il se sent en sécurité, d'amener les membres de son entourage a lui consacrer librement leur temps et aussi a disposé d'un endroit a l'organisation personnelle au sein de son environnement affectif.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Synthèse de l'évolution affective

Concepts opératoire

Avant le fracas	Concepts affectifs	Pendant le fracas	Après le fracas
4 /4	Sourire attachant	0/4	4/4
3/3	Sens de l'humour	1/3	3/3
2/3	Amabilité/charme	0/3	3/3
3/3	Optimisme	0/3	3/3
4/4	Acceptation	4/4	4/4

Tableau n°59 : concepts affectifs

Interprétation :

L'épreuve traumatique a exercé un impact négatif sur le registre affectif de Hocine, qui se traduit par un effondrement général. Nous constatons que son profil affectif avant le fracas été assez riche d'où il manifeste des aptitudes avantageuse sur le plan affectif. Mais le fracas dans un premier temps, hormis celui de l'acceptation a pratiquement et a anéanti toutes les ressources affectives de Hocine. Après le traumatisme, la majorité des aptitudes ont été mobilisées. Alors nous constatons qu'il y a visiblement une reprise du développement affectif et cela grâce a sa famille et a sa personnalité qui a manifesté des propriétés résiliente.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Concepts opératoire

Évolution conatif

a) Fait preuve d'empathie

Avant le fracas	Fait preuve d'empathie	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Tendance à se soucier de l'état émotionnel des autres	+/-	+
+	Aptitude à identifier les émotions des autres	+	+
+	Aptitude à identifier ses propres émotions et à les différencier de celles qui sont éprouvées par les autres	+	+
+/-	Aptitude à concevoir l'état émotionnel de l'autre sans le partager ou le ressentir à sa place	+/-	+/-

Tableau n°60 : fait preuve d'empathie

Interprétation :

En ce qui de la tendance empathique de Hocine, il se définit comme une personne sensible à lui-même et autres, il affirme qu'il a toujours fait preuve d'empathie envers les gens ce que démontre le tableau ci-dessous, pendant la période traumatique cette nature a certes perdu sa constance mais reste néanmoins présente, très compréhensif et très souvent à l'écoute des autres et cela malgré tout ce qu'il a pu traverser, il eut la noblesse de ne pas tout remettre à lui ou être par moment le centre du monde.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

b) Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Avant le fracas	Fait preuve d'intelligence émotionnelle	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à s'émouvoir	+	+
+	Aptitude à identifier et comprendre ses émotions	+	+
+	Capacité d'exprimer ses émotions d'une manière socialement acceptable	+	+

Tableau n°61 : Fait preuve d'intelligence émotionnelle

Interprétation :

A l'image du concept précédant qui porte sur la capacité à faire preuve d'empathie, on pourrait établir le même constat pour sa capacité à faire preuve d'intelligence émotionnelle, il a su préservé ses aptitudes à s'émouvoir tout au long de son vécu traumatique et même au-delà, ses aptitudes à identifier et à comprendre ses émotions, tout cela en sachant les exprimer d'une manière socialement acceptable. Hocine est un homme qui toujours su parler aux autres les comprendre. Tout cela a fait de lui ce qu'il est et l'a certainement aidé à surmonter son vécu traumatique.

c) Fait preuve de motivation

Avant le fracas	Fait preuve de motivation	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Aptitude à se fixer un but	+	+
+	Aptitude à se mobiliser en fonction de ce but	-	+
+	Aptitude à trouver l'énergie, à se doter des moyens et identifier des incitants pour atteindre le but fixé	-	+

Tableau n°62 : fait preuve de motivation

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

Comme le dit Hocine lui-même : « si on est pas motivé dans la vie on arrivera à rien ». Donc il est naturel qu'il se considère comme une personne motivé et qui plus est dans le monde du football jugé difficile, malgré cela on constate bien que cela n'est pas resté au beau fixe sa confrontation avec son vécu traumatique lui a fait perdre la motivation qu'il avait, il se fixé bien des buts dans sa tête mais était incapable de se mobilisé en fonction de ce but, a trouvé l'énergie et les moyens d'atteindre ce but.

Après le fracas Hocine a fait en sorte de redevenir aussi motivé qu'avant et cette aptitude lui donné ou procuré les traits de résilience nécessaire pour se remettre de sa grave blessure et pouvoir aspiré un avenir plus radieux.

d) Fait preuve de spiritualité

Avant le fracas	Fait preuve de spiritualité	Pendant le fracas	Après le fracas
+/-	Aptitude à interroger le sens de sa propre vie	-	+
+	Aptitude à organiser ses convictions en système de croyance et à les aménager en fonction de ce qu'il vit	-	+
-	Intérêt pour les questions religieuses ou philosophiques	-	+

Tableau n°63 : Fait preuve de spiritualité

Interprétation :

La capacité de Hocine à faire preuve de spiritualité a été touché a la survenue de l'incident traumatique, sachant que son coté spirituel n'était pas très fort avant le fracas il a été encore plus affaibli durant, mais n'ayant pas oublié d'où il venait et la nature de la famille ou l a été élevé qui est conservatrice axé sur la religion il a su boosté cet aspect-là de lui-même et en

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

quelque sorte l'a aider a donné du sens ace qu'il a vécu au final ça l'a certainement forgé et rendu plus fort.

e) Fait preuve de sens esthétique

Avant le fracas	Fait preuve de sens esthétique	Pendant le fracas	Après le fracas
+	Motivation à la perception et la sensation du beau	-	+
+	Aptitude à fixer des exigences pour correspondre à des lois de beauté	-	+
+	Aptitude à apprécier ce qui plait universellement	+	+

Tableau n°64 : Fait preuve de sens esthétique

Interprétation :

La survenu de l'incident traumatique a impacté sur la capacité de Hocine à faire preuve de sens esthétique, il n'avait plus cette motivation a la perception du beau ni celle a fixé des exigences pour correspondre a des lois de beauté, tout de même il a gardé son aptitude a apprécié ce qui plait universellement tout au long cette période traumatique et au-delà pour voir après le fracas les autres aptitudes suivre le cours positif et réapparaitre comme ils étaient avant sa blessure.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Synthèse de l'évolution conative

Concept opératoire

Avant le fracas	Concepts conatifs	Pendant le fracas	Après le fracas
4/4	Empathie	4/4	4/4
3/3	Intelligence émotionnelle	3/3	3/3
3/3	Motivation	1/3	3/3
2/3	Spiritualité	0/3	3/3
3/3	Sens esthétique	1/3	3/3

Tableau n°65: Concepts conatifs

Interprétation :

Trois sur cinq des concepts opératoires propre aux ressources conatives en étaient significativement atteinte pendant le fracas. La motivation, la spiritualité et le sens esthétique, on en dira moins sur son sens de l'empathie et son intelligence émotionnel, qui on était une force pour Hocine bien avant l'épisode traumatique c'est des valeurs sure sur les qu'elle il a pu s'appuyer et qu'ils l'ont certainement aidé à recouvrir celle qui ont été frappé et amoindrie par son accident. Tout cela témoigne une forme de résilience chez Hocine car il a pu dépasser se fracas et en ressortir plus fort qu'avant.

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Synthèse de l'évolution affective et conative

Synthèse de l'évolution affective des quatre (04) cas

Les concepts affectifs	Syfax			Kenzy			Yacine			Hocine		
	Avant	Pendant	Après									
	le fracas											
Sourire attachant	3/4	0/4	4/4	3/4	0/4	4/4	4/4	0/4	4/4	4/4	0/4	4/4
Sens de l'humour	2/3	1/3	3/3	3/3	1/3	3/3	3/3	1/3	3/3	3/3	1/3	3/3
Amabilité/charme	1/3	0/3	3/3	3/3	1/3	3/3	3/3	2/3	3/3	2/3	0/3	3/3
optimisme	3/3	0/3	3/3	2/3	1/3	3/3	2/3	1/3	3/3	3/3	0/3	3/3
acceptation	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4

Tableau N 66 : synthèse de l'évolution affective

Interprétation :

Nous constatons d'après les résultats obtenus à travers cet inventaire que les 4 cas présentes un effondrement considérable au niveau de leurs ressources affectives, certes leurs discours et les circonstances dont les quels ils ont était blessés diffère d'un cas a un autres mais se qu'ils ont de commun entre eux c'est l'impacte de leurs blessures sur eux. Leurs optimismes, leurs sens de l'humour, leurs amabilités et leurs charmes tout comme leurs sourires ont été affecté par l'incident traumatique, ce qui na pas été le cas pour le concept opératoire propre aux ressources affectives qui est celui de l'acceptation, sentiment qui était bien

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

présent avant le fracas, qui est resté solide pendant et qui s'est renforcé après, grâce à un entourage familial toujours présent qui ont su les entourer et les soutenir en toute circonstance. En ce qui est des autres concepts on constate une évolution tout aussi remarquable après le fracas comparé à ce qu'il était pendant et puis même avant. Syfax, Kenzy, Yacine et Hocine ont pu retrouver leurs pleines ressources affectives.

Synthèse de l'évolution affective et conative

Synthèse de l'évolution conative des quatre (04) cas

Les concepts conatifs	Syfax			Kenzy			Yacine			Hocine		
	Avant	Pendant	Après									
	le fracas											
Empathie	4/4	¼	4/4	4/4	1/4	4/4	4/4	2/4	4/4	4/4	4/4	4/4
Intelligence émotionnelle	2/3	1/3	3/3	3/3	1/3	3/3	3/3	2/3	3/3	3/3	3/3	3/3
motivation	3/3	3/3	3/3	3/3	0/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	1/3	3/3
spiritualité	3/3	2/3	3/3	2/3	0/3	2/3	2/3	0/3	2/3	2/3	0/3	3/3
Sens d'esthétique	3/3	3/3	3/3	3/3	0/3	3/3	3/3	1/3	3/3	3/3	1/3	3/3

Tableau N 67 : synthèse de l'évolution conatives

Chapitre V Présentation, analyse des résultats, et discussion des hypothèses

Interprétation :

En se qui est du registre conatif des 4 cas avec qui on travailler on a enregistré des résultats nuancé les uns par rapport aux autres. Commenant par Syfax qui avait des ressources conatives bien présente avant le fracas mais cela a changé lors de la survenu de l'incident traumatique, son empathie et son intelligence émotionnelle ont été les plus atteintes, sa spiritualité assez modérément tandis que sa motivation et son sens d'esthétique ne se sens pas trop dégradé. Tout cela n'a pas était le cas de Kenzy chez qui on a constaté un effondrement conséquent au niveau de ses ressources conatives pendant le fracas, elles étaient bien présente avant mais sa blessure traumatique a eu un grand impact sur lui. Quand a Yacine et d'après les résultats enregistré sur le tableau on peut dire que ses ressources conatives on été légèrement affecté, motivé même pendant le fracas, son empathie et son intelligence émotionnelle ont connu un déclin tandis que sa spiritualité et son sens d'esthétique ont chuté comparé a l'avant fracas. Hocine a lui aussi était impacté par sa blessure traumatique, certes son empathie et son intelligence émotionnelle on été épargné se qui na pas été le cas de sa motivation, sa spiritualité et son sens d'esthétique. Autant ils ont soufferts de leurs blessures autant ils on tout fait pour redevenir ceux qu'ils étaient, leurs évolutions conatives après le fracas et sans appel.

Discussion d'hypothèses

Après avoir achevé la recherche sur le terrain avec des outils cités au préalable, on est passé à l'analyse des informations amassées, qui nous serviront de support pour répondre en toute objectivité à la question énoncée au début de cette recherche et qui représente l'ossature de cette étude : les sportifs ayant subi une blessure sont-ils résilients ?

Dans les pages suivantes une hypothèse générale et trois hypothèses partielles vont être discutées

Cette personne est résiliente ou elle n'est pas résiliente ? Telle est la question. Et pour répondre à cette dernière il est nécessaire de remplir quatre conditions déterminées par la littérature scientifique afin de détecter un processus de résilience, ces conditions sont ; L'identification d'un trauma ou la perception d'un fracas : La notion du traumatisme fait référence à la manière dont le trauma, sous la forme d'un choc violent ou d'une épreuve durable, produit chez le sujet une effraction psychologique dès lors que le choc où se métabolise en représentations qui dépassent le seuil de tolérance de son appareil psychique. Le deuxième critère à partir duquel il devient possible d'évoquer un processus de résilience suppose que le sujet cherche à dépasser la sensation d'effroi et de sidération dans laquelle il a été plongé par l'éruption brutale du fracas ou par l'exposition durable à des conditions de vie difficile. Le troisième critère supposant que le sujet ait pu, malgré le fracas, préserver, au moins partiellement, son potentiel de développement. Le processus de résilience implique en effet que le fracas ne constitue pas un obstacle définitif. Le quatrième critère induit à la propension du sujet à poursuivre de façon originale et émancipatrice son épanouissement au-delà du traumatisme vécu ou du fracas perçu.

Et suivant la même démarche déductive, on s'est appuyés sur un outil qui a fait ses preuves dans le domaine de la recherche en psychologie, qui est l'entretien clinique semi-directif, et l'inventaire de ressources de la résilience.

L'hypothèse générale qui dit que les sportifs ayant subi une blessure développent un processus de résilience est confirmée, car les quatre cas ont tous remplis les critères nécessaires et les conditions qui déterminent la résilience, vu aussi les résultats obtenus à partir des entretiens semi directif et

des résultats relatifs aux hypothèses partielles, montre que ces sportifs ayant vécu de tels épreuves traumatiques utilisent davantage des ressources affectives et conatives pour faire face à ces situations, de même que les informations obtenues à l'aide de guide d'entretien consolide d'avantage les résultats obtenus à travers l'inventaire des ressources de la résilience. Et c'est ce que on retrouve aussi dans la littérature scientifique sur la résilience dans le milieu sportif, notamment Galli et Vealey (2008) qui ont interviewé dix athlètes de niveau collégial et de niveau professionnel qui expliquaient comment, au cours de leur carrière, ils ont développé et démontré de la résilience, suite à ces entrevues, ils ont développé un nouveau modèle de résilience appliqué, cette fois au sport. Ce qui est vraiment intéressant dans cette recherche, et d'après ces auteurs, après chaque situation choquante compliquée voire traumatique le sportif semble en sortir gagnant et grandit.

En effet, suite aux entretiens, tous les sportifs interrogés dans l'étude ont révélé être victime d'un grand choc traumatisant et bouleversant, puis effondrement qui laisse après une période pénible, et grâce aux ressources de la résilience et au processus de la résilience ; une récupération optimale qui se traduit par le retour à l'état d'avant blessure, voire mieux.

Pour les hypothèses partielles, notre première hypothèse qui énonce que les ressources affectives sont des facteurs de protection importants pour l'émergence de processus de résilience, chez les sportifs ayant subi une blessure.

Cette hypothèse est confirmée puisque les ressources affectives se trouvent actif, après l'épisode dramatique chez nos sujets victimes de blessure.

Alors, les résultats montrent que les sportifs qui ont vécu des blessures manifestent de manière évidente des signes de résilience affective, malgré l'effondrement considérable au niveau de toutes les ressources de registre affectif pendant la blessure, le profil comparatif avant, et après le fracas indique clairement une évolution affective positive chez les sujets au-delà de l'épisode traumatique. ; Qui veut dire il y a une attitude de reconstruction progressive de la réalité et de processus de résilience via ses ressources affectives

On constate d'après les résultats obtenus à travers l'inventaire des ressources de résilience et des entretiens semi directif que les sportifs ayant subi une

blesse, ont pratiquement développé leurs registres affectifs, manifestant par leurs capacités à réagir positivement durant et après le fracas, et qui se juxtapose à travers des comportements de charme d'un attachement sûr, le sourire avec ses formes (créateur de lien, bienveillant, apaisant, attractif) demeure un important principe organisateur du développement humain. L'amabilité, la tendresse, ainsi une orientation ou une aptitude à percevoir l'aspect positif des choses et à envisager le futur sous un jour favorable qui se définit par l'optimisme

Donc on a pu souligner aussi la très grande importance de l'humour dans le processus de résilience et même dans le vécu de la victime, notamment dans le cas de Yacine et Syphax. Plus au moins dans le cas de Kenzy et Hocine.

L'humour ou mieux dire le sens de l'humour favorise l'émergence d'un processus de résilience, dans la mesure où il permet au sujet de se laisser faire et être pendant un moment de la réalité et apprendre de nouvelles choses sur les possibilités de contrôler l'insolite.

Ce concept courant dans notre modus vivendi et notre modus operandi a deux finalités qui sont ; retransmettre de la joie et inférer de la gaieté ou diminuer une tension. Qui aide à ne pas confondre entre la moquerie, l'ironie, la taquinerie, dérision ou le sarcasme.

Enfin même les auteurs insistent sur le rôle de sens de l'humour et le partage de l'humour dans le processus de la résilience, Freud (1905) disait que l'humour permet au soi de s'affirmer face à l'inconnu. Anaut (2003) qui révèle le sens de l'humour comme un facteur de protection essentiel dans le contexte de la résilience. Et Bruno Humbeeck qui considère l'humour comme une ressource de néo développement. Après il se rejoint à Desmet et Pourtois en 2011 pour intégrer le sens de l'humour dans les ressources affectives.

La deuxième hypothèse partielle qui dit que les ressources conatives consolident le processus de la résilience chez les sportifs ayant subi une blessure.

Les résultats obtenus à l'aide de l'inventaire des ressources de la résilience et les entretiens semi directif, indiquent la présence significative des ressources conatives chez la majorité des sujets de recherche. Ce qui va dans la même ligne que la deuxième hypothèse partielle

Alors on peut dire que les ressources conatives consolident le processus de la résilience chez les sportifs ayant subi une blessure, cette hypothèse est confirmée en soulignant ;

Les quatre cas révèlent une aptitude préservée lors de la blessure ; au niveau de la majorité des ressources conatives, malgré une considérable baisse au cours de la période pendant ; la blessure, le registre conatif récupère sa place et évolue d'une manière très optimale.

Et c'est ce qu'on a pu remarquer avec les indicateurs de ces ressources ; La sensibilité et l'attention à ce que vivent les autres qui désigne l'empathie ; l'aptitude à reconnaître ses propres émotions, à les analyser ainsi que de savoir les maîtriser ; qui est une forme d'intelligence, spécifiquement nommée l'intelligence émotionnelle. L'aptitude de sujet a mobilisé son énergie en vue de réalisation des buts qui représente le sens de motivation et la détermination. Aussi le discernement concernant le gout artistique et l'admiration de la nature et de la beauté qui intègrent le sens esthétique.

Plus extrêmement ces sportifs manifestent particulièrement une présence significative des conceptions et des croyances religieuses, qui se traduit par la spiritualité ; Elle se caractérise par une attitude générale qui oriente le sujet à trouver continuellement le sens de ce qu'il vit, via /dans des convictions religieuses ou philosophique, voire mystique.

Cette caractéristique aide à donner une logique et un sens à un vécu traumatique qui est considéré par les spécialistes comme une étape initiale dans le processus d'adaptation des sujets confrontés à de telles situations.

C'est dans cet horizon que le fait de posséder une capacité d'être en quête de sens, l'attribuer à sa propre vie, et l'attachement à une croyance constitue des indicateurs très importants de la résilience.

La littérature scientifique va dans la même trajectoire. Lecomte (2008) qui, à travers des travaux sur la psychodynamique de la résilience, sur les modèles de compensation entre facteurs de risque et facteurs de protection, entre cette quête de sens dans les facteurs de la résilience culturelle

Pour Pourtois, Humbeeck, Desmet(2012) l'aptitude de sujet à trouver un sens à ce qu'il a vécu, au monde dans lequel il s'éprouve constitue un indice précieux de sa capacité à poursuivre son évolution au-delà de l'exposition à un événement traumatique, car pour ces auteurs tout vaut mieux que d'être exposé soudain de vide et d'aberrance, et la spiritualité dans le processus de la résilience joue le rôle de la plénitude et l'opulence.

La troisième hypothèse partielle qui énonce que les sportifs ayant subi une blessure ont un entourage familial et un environnement social bienveillant, On peut la répartir en deux parties pour dire que c'est la première partie de l'hypothèse qui dit que les sportifs ayant subi une blessure bénéficient d'un entourage familial bienveillant est confirmée. L'autre partie de l'hypothèse qui stipule que les sportifs ayant subi une blessure ont un environnement social bienveillant est infirmée.

On a été dans l'obligation de répartir de cette hypothèse en deux, vu l'importance des résultats

La première partie qui concerne l'entourage familial et via les résultats obtenus à l'aide de l'inventaire de ressources de la résilience et des entretiens semi directif, le soutien familial est visiblement présent au niveau de nos quatre sujets et qui se traduit par la présence inconditionnelle, l'amour et l'affection que donne chaque famille à leur membre.

Pendants nos entretiens on a pu être témoins de la grande importance que donne chaque cas à sa famille. Cette dernière représente pour les sujets de notre recherche le refuge et l'assurance. Dans laquelle ils se fusionnent avec les autres membres de groupe pour créer une ossature et symbiose homogène.

Dans la littérature scientifique cette souplesse de la famille qui se nomme schéma familial agence un sentiment de sécurité et d'aide mutuel à chaque membre, qui peut être défini par une résilience familiale.

Considérée comme un ensemble ou un système, la famille est vue à partir de ses ressources, de ses propriétés spécifiques, ses processus de rétablissement et d'autosubsistance.

Les investigations sur les familles confrontées à la résilience ont abouti à la découverte de caractéristiques familiales formant un schéma familial, regroupant sa vue du monde à partir des valeurs, des objectifs, des priorités, des Attentes et des projets, ainsi ce schéma familial favoriserait la résilience. Les caractéristiques de familles résilientes se résumeraient comme tel : la cohésion familiale, la souplesse vis-à-vis du changement, la résistance au stress, la communication, les rituels et les célébrations. (Anaut, 2008, pp.97-99).

Parmi les caractéristiques facilitatrices de la résilience familiale, il est souvent question de souplesse, d'adaptabilité, de la qualité de la communication intrafamiliale (surtout le partage des émotions entre les membres de la famille), la capacité à s'entourer d'un réseau social et de le maintenir, ainsi que le soutien et la cohésion familiale.

Alors en grosso modo pour Anaut la famille est un facteur de protection. et peut être même une forme de résilience « la résilience familiale », si cette dernière a les mêmes caractéristiques citées avant.

Et il y a aussi (Pourtois, Humbeeck, Desmet, 2012) qui insistent sur la famille solide et l'émergence de la résilience chez l'un de ses membres, en se focalisant sur les liens familiaux, et sur l'effet protecteur de la famille, en donnant sens à la résilience du sujet.

Pour la deuxième partie de cette hypothèse qui stipule que les sportifs ayant subi une blessure bénéficient d'un environnement social bienveillant est infirmée.

Le sportif passe la grande majorité de son temps dans un milieu social très restreint et très complexe qu'on nomme le milieu sportif.

Le milieu sportif intègre tous ce que pratique une discipline « les athlètes » et son entourage qui partagent les mêmes valeurs sportives et les mêmes finalités ; le club, les autres sportifs, les entraîneurs, les dirigeants, manager, supporters ...etc.

Les sujets de cette recherche, révèlent tous la coupure entre le professionnalisme et le sport en Algérie, et ils ont tous dit la même chose : que l'amateurisme trône sur ce milieu. La corruption est la vraie monnaie d'échange entre un club et un autre club, un club et un manager, un manager et un autre manager et entre joueurs et managers, et chaque année ça prend plus d'ampleur.

Le non-respect de l'éthique sportive et l'ingérence sont en train de prendre des proportions alarmantes et aucune vraie réaction n'a été lancée par les autorités jusqu'à maintenant.

Le sportif ayant subi une blessure se trouve victime de cet environnement, trahi et délaissé dans l'embarras pendant / après la blessure par son club comme le cas de Syphax. Ou se trouver comme un simple objet à marchander entre les clubs et les managers comme le cas de Hocine.

Il peut se trouver aussi comme témoin d'une non considération financière ou d'aide financier de la part de son club dans son processus de récupération pendant et après la blessure comme le cas de Kenzy. Ou une victime d'acharnement et de haine des autres clubs dans lequel le sportif a joué comme le cas de Yacine.

Toutes ces politiques, ces formations, ces embauches concernant le sport et son milieu sportif restent dominées par une ambiguïté massive qui pousse à dire que la situation de sportif dans son environnement, sa relation avec les autres déterminants de cet environnement reste toujours incertaine.

Enfin on peut dire que La troisième hypothèse partielle qui énonce que les sportifs ayant subi une blessure ont un entourage familial et un environnement social bienveillant, montre un clivage entre les deux milieux de sujet pratiquant une discipline définit : le milieu familial avec son soutien et sa présence inconditionnelle comme facteur de protection et le milieu sportif avec comme facteur de risque.

Ce qui est aussi à remarquer dans les résultats de notre recherche est l'absence de la prise en charge psychologique de ces sportifs, ou on peut dire que personne n'a bénéficié d'aide ou soutien d'un psychologue. Qui veut dire que la psychologie et plus spécifiquement la psychologie de sport n'a pas encore trouvé sa place en Algérie, malgré les indications des chercheurs, entre autre professeur Zaabar (2011) et docteur chouiter feriel (2018) qui insistent sur l'importance de l'aspect psychologique, et qui doit être traité avec la même importance que l'aspect physique chez ces sportifs, avec une approche éclectique.

Conclusion

Conclusion

Conclusion

Cette recherche a pour objectif d'établir des résultats pertinents et opérationnels sur le Terrain, ce continuum de recherche allant de choix du thème de recherche jusqu'à la récolte des Données, ne s'est pas fait sans embûches.

A travers cette recherche on a essayé d'aborder la question de la blessure et son effet sur la santé psychique des sportifs, nous nous sommes lancés dans la recherche de la documentation relative au thème de la résilience en général, de la résilience chez les sportifs ayant subi une blessure. Cette étape a permis de découvrir l'existence d'un nouvel outil pour évaluer la résilience des individus, qui est l'inventaire des ressources de la résilience, élaboré par Jean-Pierre pourtois, Bruno Humbeeck et Huguette Desmet en 2012.

Notre principale finalité de cette recherche intitulée « la résilience chez les sportifs ayant subi une blessure », était de déterminer les facteurs affectifs et conatifs chez ses sportifs et d'expliquer l'existence de processus de résilience chez ces derniers.

Grâce aux différentes lectures effectuées on a pu dégager une problématique et émettre des hypothèses de recherche. Puis, la mise en contact avec l'encadreur.

Ensuite la pré-enquête, ou on fait quelques modifications et retouches par rapport à la problématique et ses hypothèses, et c'est aussi pendant cette période qu'on a décidé d'adopter une approche de psychologie clinique éclectique et objective.

Puis, arrivés à la phase pratique on a réalisé une étude de recherche sur 4 cas, ou on s'est entretenue de manière directe avec les quatre sportifs, en utilisant l'entretien clinique semi-directif, et l'inventaire des ressources de la résilience.

L'analyse des résultats a permis de confirmer la quasi-totalité des hypothèses émises préalablement. Ainsi, l'importance de la résilience et ses ressources, en autres : les ressources affectives et conatifs retrouvées chez les sportifs ayant subi une blessure. L'entourage familial bienveillant est un autre facteur de protection, l'entourage social bienveillant peut être aussi un facteur de protection mais il n'est pas présent ni observé au cours de notre recherche.

Conclusion

Malgré les lacunes que peut présenter notre recherche, on doit signaler que ce modeste travail n'a été pour nous qu'une initiation à la recherche.

On est persuadés que ces résultats aient pu donner une idée sur la résilience des sportifs qui ont fait face aux blessures et qu'ils vont servir Concrètement aux professionnels du secteur, à savoir les psychologues qui prennent en charge cette population, les kinésithérapeutes et rééducateurs, Personnel soignant, que le sportif est amené à rencontrer souvent.

Ces résultats peuvent aiguiller les professionnels et les sportifs sur des idées pour promouvoir la résilience, à savoir stimuler et encourager les aptitudes et les compétences.

Il est bien sur évident que tout travail de recherche contient des limites et celui-ci n'échappe pas à la règle, elles sont cité ci-dessous :

Cette étude sur la résilience chez les sportifs aborde les expériences masculines, et néglige les expériences féminines.

Il aurait été préférable d'accéder à un nombre de cas plus grand pour effectuer une comparaison entre les sportifs résilients et non résilients, et entre famille résiliente et famille non résiliente.

Les leviers auxquels on a pu accéder lors des entretiens, montrent des traces de vécu douloureux.

Les cas n'ayant pas pu être choisis sur des critères précis, il est difficile de généraliser les résultats obtenus.

Comme a chaque fin de recherche on énonce une question de perspective dans le but de donner une certaine orientation aux générations futures qui s'intéresseraient à ce thème. La question est énoncée comme suit :

Du temps que ce thème de la résilience est récent en Algérie, surtout dans le sport, ou les recherches abouties sur ce thème sont quasi rarissime, pourtant cette présente recherche prouve que la résilience et le milieu sportif présentent un réel intérêt à être étudié en profondeur.

La compréhension de la souffrance des sportifs ayant subi une blessure et le soutien que peuvent leur manifester leurs entourages peuvent les aider à évoluer et à dépasser leurs problèmes. La connaissance de ce concept de résilience et sa

Conclusion

dynamique par ses sportifs peut être très bénéfique dans l'application et la promotion de cette capacité dans le milieu sportif.

On propose comme orientations pour des recherches futures, d'étudier la résilience chez les sportives ayant vécu une blessure, et comparer entre la résilience chez les sportifs hommes et femmes en Algérie ; car il semble que vu la spécificité culturelle et sociale de notre pays, ça va être intéressant de voir quelles sont leurs stratégies pour dépasser les traumatismes, sont-elles résilientes ? Si oui, quels sont les facteurs de protection ? Ça serait aussi pertinent si l'on pouvait suivre l'évolution des sportifs qu'on a étudiés et faire une étude longitudinale et les comparer avec d'autres cas en touchant aux autres ressources de résilience.

Cette étude ouvrera une voie à d'autres études ultérieures. Et pourquoi ne pas transformer les informations obtenues en informations pratiques, afin que le sportif et le psychologue puissent les utiliser plus facilement. Nous espérons à travers cette recherche avoir contribué à faire ressortir le sportif de son omertà et son silence, comprendre ses souffrances les transmettre et surtout lui accorder une écoute et prise en charge. De ce fait, il serait intéressant que d'autres travaux de recherche sur le thème de la résilience, voient le jour au cours des prochaines années universitaires.

La liste bibliographique

La liste bibliographique

I- La liste des ouvrages

1. Alderman R.B, Manuel de psychologie du sport, Vigot, Paris 1983.
2. Anaut M. (2002). Trauma, vulnérabilité et résilience en protection de l'enfance, Connexions, no77, 101-118.
3. Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. Recherche en soins infirmiers, N° 82, 4-11.
4. Anaut, M. (2008). La résilience surmonter les traumatismes. Villeneuve d'Ascq : Armond Colin.
5. Bénony, H, et Chahraoui, kh. (1999). L'entretien clinique, Paris : Dunod.
6. Blanchet A. (2015), Dire et faire : l'entretien, Paris, Armond Colin.
7. Block, H et All. (1991). Le grand dictionnaire de la psychologie, 1ère Edition, Québec
8. CyrulinkB, (1999), Un merveilleux malheur, Paris, Odile Jacob.
9. Cyrulink B. (2001), Les vilains petits canards, paris, Odile Jacob.
10. Lavarde, A.M. (2008). Guide méthodologique de la recherche en psychologie (1ère éd.). Bruxelles : De Boeck.
11. Freud, Au delà du principe de plaisir, (1920).
12. Jacob S. et Moutouh C. (2004), Le processus de résilience chez l'enfant et L'adolescent placé, Université de Provence Aix-Marseille I.
13. Hébert G. (1925), Le sport contre l'éducation physique, Paris, Vuibert.
14. Hérbet S. Jourdan-inescu C. (2001), La résilience, Québec.
15. G, Missoum. R, Thomas. (2003), Psychologie a l'usage des staps, Editions Vigot, Paris.
16. Lecomte, J. (2005), Favoriser la résilience des personnes handicapées mentales, Paris : Dunod.
17. Lecomte, J. (2009), Introduction à la psychologie positive, Paris : Dunod.

18. Lecomte, J. (2010), La résilience se reconstruire après un traumatisme, Paris: Editions Rue d'Ulm.
19. Mareau. Ch& al, (2004), L'indispensable de la psychologie, Edition Studyrama, France.
20. Michel Lemay. (2001), La résilience devant la violence, Québec.
21. Moussa.F. (2010), Psychothérapie pathologique limite et résilience. Casbah, Alger.
22. Manciaux, M. (2001), La résilience Un regard qui fait vivre, Etudes, Tome 395.
23. Monod, H .Flandrois, R, Physiologie du sport, Masson 5ème édition 2003.
24. M. Beaud, L'art de la thèse (2005), édition Casbah, Alger
25. Pourtois,J-P., Humbeek,B., &Desmet,H. (2012). Les ressources de la résilience. Ed puf, Paris
26. Pedinielli.J.L, Fernandez,L. (2005), L'observation clinique et l'étude de cas, Paris :Armand Colin, collection 128.1-330.
- 27.R. Quivy, L. van campenhoudt, Manuel de recherche en science sociales (2006), dunod, Paris
28. R.H. Cox, Psychologie du sport, De boeck, 2013.
29. Sillamy N. (2003), Dictionnaire de psychologie, France, édition Larousse.
30. Teneau G. et Koninckx G. (2010), La résilience organisationnelle, rebondir face aux turbulences, Bruxelles, édition Deboeck.
31. Wayne R. Halliwell (2012), L'optimisme et la résilience chez l'athlète, université de Montréal.

II- La liste des articles

1. Actualité activités physique et sportives et santé publique adsp n 39 juin 2002.
2. Allard.J, recherche et rédaction, passeport-santé. Fiche crée : avril 2012.

3. BEN MOUSSA, F. la psychologie de sport et les sciences de sports, Séminaire sur les sciences de sport. Ain Defla. (janvier 2016).
4. Charles worth H. 2004, Sports-Related Injury, Risk and Pain: The Experiences of English Female
5. Christine le scanff ; manuel de psychologie du sport, édition revue EPS 2003.
6. Chouiter, F. la médecine de sport en Algérie, les 6èmes cours de médecine du sport. Alger 2010.
7. Jean-Louis Hubiche et Michel Pradet, Comprendre l'athlétisme, mars 2000, INSEP-Publication, Paris.
8. Hellbrunn, R. (2003). Boxe. Dans, A poings nommés: La violence à bras-le-corps (pp. 48-65). Toulouse, France : ERES.
9. Langlois-Pelletier, N. L'optimisme et la résilience chez l'athlète. Dans le cadre du cours KIN 3073. Université de Montréal. (2012).
10. Garneau, J. Enseigner la résilience. La lettre du psy" Vol. 9, no 1. (2005)
11. Pouilly « Quelle place pour la performance ? » Revue EPS 1 n 129, octobre 2006.
12. Rutter, M. la résilience : Some conceptual Considerations, journal of Adolescent Health. (1993)
13. University Athletes, unpublished doctoral dissertation, Lough borough University, UK.
14. Vanistendael, F. Lecomte, J (2000) Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience, résumé par David Buick, 2006 .
15. Young, K. & Héas, S. (2007). Sociologie de la douleur et des blessures sportives corporelles. Corps, 2(1), 13-17.
16. Zaabar S. (juin 2010) Psychologie du sport et sport du haut en Algérie l'ambiguïté d'une position Approche épistémologique. Revue Scientifique Publiée Par Le Laboratoire Des STAPS, N°1, P 24- 28.

III- Les sites internet

1. <https://www.irbms.com/blessure-un-corps-qui-communique/> consulté le : **09/01/19.**
2. <https://www.psychologiesport.fr/psy-blessures-sportif/> consulté le : **12/01/19.**
3. <https://www.kinesport.info/Gerer-intelligemment-une-blessure> consulté le : **12/01/19.**
4. <http://www.lepape-info.com/sante/sportif-la-difficile-gestion-mentale-dune-blessure/> consulté le : **13/01/19.**
5. <https://www.irbms.com/blessure-un-corps-qui-communique/> consulté le : **16/01/19.**
6. <https://www.psychologiesport.fr/psy-blessures-sportif/> consulté le : **02/01/19.**
7. Société Suisse de médecine du sport: www.ssms.ch consulté le : **02/01/19.**
8. <http://lionel.mesnard.free.fr/le%20sit/psy-résilience.html> consulté le : **07/12/18.**
9. <http://www.ecosociosystemes.fr/resilience.html>. consulté le : **07/12/18.**
10. <http://www.onemda.fr/forme-et-bien-etre/resilience-selon-boris-cyrulink-la-definition-de-la-resilience-1331-2.html>. consulté le : **08/12/18.**
11. <http://agora.qc.ca>. consulté le : **08/12/18.**

Annexes

Annexe A : Guide d'entretien

Axe 1 : Les données personnel concernant le sportif :

Age :

Profession

Domaine sportif

Lieu de résidence

Axe 2 : les données concernant le sportif avant la blessure

- Comment était votre vie sportive avant votre blessure ?
- Quelles était vos ambitions avant votre blessure ?
- Décrivez nous votre relation avec votre environnement sportif (staff, joueurs, dirigeants, président)
- Décrivez nous votre relation avec votre entourage (environnement familiale et amical)

Axe 3 : les données concernant le sportif pendant la blessure

- Quelle est la nature de votre blessure ?
- Comment vous vous êtes blessé ?
- Quelle a été votre réaction face a cette blessure ?
- Combien a duré votre temps de blessure ?
- Comment vous jugez la réaction de votre club par rapport à votre blessure ?
- Quelle a été la réaction de votre entourage familial et amical par rapport a votre blessure ?

Axe 4 : les données concernant le sportif après la blessure

- Comment avez-vous vécu votre retour aux entrainements ?
- Comment avez-vous vécu votre processus de rééducation ?

- Qui vous a soutenu ?
- Y a-t-il un changement dans votre modus vivendi et operandi ?
- Avez-vous retrouvé toutes vos capacités d'avant ?
- Comment avez-vous su dépasser se traumatisme ?
- Décrivez nous votre relation avec votre environnement sportif (staff, joueurs, dirigeants, président) ?
- Décrivez nous votre relation avec votre entourage (environnement familial et amical) ?

Axe 5 : Les données relatives aux ressources affectives :

- Comment pouvez-vous définir votre humeur ?
- Étiez-vous quelqu'un qui aime rigoler ?
- Profitez-vous des moments de joie on s'amusant ?
- Faites-vous confiance ?
- Quelle relation entretenez-vous avec votre famille ?
- Est-ce que votre famille vous soutiens dans vos décisions ?
- sentez vous important dans votre entourage ?
- Avez-vous des projets ?

Axe 6 : Les données relatives aux ressources conatives :

- Êtes-vous croyant ?
- Arrivez-vous à contrôler vous émotions ?
- Comment pourriez-vous définir votre sensibilité ?
- vous Souciez-vous des problèmes des autres ?
- Êtes-vous quelqu'un compréhensif ?

Annexe B : L'inventaire des indices et des indicateurs

LISTE DES INDICES	LISTE DES INDICATEURS
AFFECTIFS	AFFECTIFS
1. SOURIT 2. SOURIT À UN INCONNU	1. SOURIT DANS UN CONTEXTE RELATIONNEL DE FAÇON ADAPTÉE
3. RIT 4. VIT DES MOMENT DE GAITE 5. PARTAGE SA JOIE	2. EST CAPABLE DE FAIRE PREUVE D'HUMOUR
6. AIME 7. SE SENT AIME 8. OSE CHARMER UN INCONNU 9. OSE DES GESTES DE TENDRESSE 10. RECOIT POSITIVEMENT DES MARQUES DE TENDRESSE	3. EST HABILE À SOLLICITER L'ÉCHANGE AFFECTIF ; UTILISE ADÉQUATEMENT LES SUPPORTS AFFECTIFS
11. FAIT CONFIANCE 12. SE SENT AIMÉ POUR LA VIE 13. FAIT DES PROJETS 14. SE SENT SOUTENU DANS SES PROJETS	4. EST CAPABLE DE SE REPRÉSENTER L'AVENIR DE FAÇON À LA FOIS RAISONNABLE ET POSITIVE
15. SE SENT A SA PLACE CHEZ LUI 16. SENT QU'IL EST UN MEMBRE IMPORTANT DE SA FAMILLE 17. SE SENT DIGNE DE CONFIANCE 18. A SON COIN A LUI	5. ÉPREUVE LA CONVICTION D'ÊTRE AIMÉ AU SEIN DE SA FAMILLE POUR CE QU'IL EST ; OCCUPE DANS SA FAMILLE UNE PLACE QUI NE DOIT ÊTRE DISPUTÉE À PERSONNE
CONATIFS	CONATIFS
1. FAIT PREUVE DE SENSIBILITE 2. SE MONTRE COMPREHENSIVE 3. ECOUTE LES AUTRES	1. SE PRÉOCCUPE DE L'ÉTAT ÉMOTIONNEL DES AUTRES ; MANIFESTE DE LA COMPASSION
4. S'EMEUT 5. MONTRE SES EMOTIONSS 6. PARLE DE SES EMOTIONS	2. RESSENT DES ÉMOTIONS ; CONTRÔLE SON ÉTAT ÉMOTIONNEL
7. VEUT 8. SE PASIONNE 9. OSE 10. PREND DES RISQUES 11. VA AU BOUT DES CHOSES	3. MANIFESTE DE LA VOLONTÉ ; SAIT CE QU'IL VEUT ET FAIT PREUVE D'OPINIÂTRETÉ ; SE MONTRE PERSÉVÉRANTE
12. CROIT A (EN) 13. DONNE DU SENS AU FRACAS 14. TROUVE LE MONDE SENSE 15. DONNE DU SENS A LA MORT	4. MANIFESTE DES CONVICTIONS ; TROUVE DU SENS DANS LA VIE ; ADHÈRE À UNE CROYANCE

<p>16. EST SENSIBLE AU BEAU 17. ADMIRE LA NATURE 18. SE LIVRE A DES ACTIVITES ARTISTIQUES</p>	<p>5. MANIFESTE UNE ATTIRANCE POUR LE BEAU ; EST CAPABLE D'APPRÉCIER CE QUI EST BEAU ; FAIT PREUVE DE DISCERNEMENT DANS SES GOÛTS ARTISTIQUES</p>
---	---

Guide d'entretien

Axe 1 : Les données personnel concernant le sportif :

Age :

Profession

Domaine sportif

Lieu de résidence

Axe 2 : les données concernant le sportif avant la blessure

- Comment était votre vie sportive avant votre blessure ?
- Quelles étaient vos ambitions avant votre blessure ?
- Décrivez nous votre relation avec votre environnement sportif (staff, joueurs, dirigeants, président)
- Décrivez nous votre relation avec votre entourage (environnement familiale et amical)

Axe 3 : les données concernant le sportif pendant la blessure

- Quelle est la nature de votre blessure ?
- Comment vous vous êtes blessé ?
- Quelle a été votre réaction face à cette blessure ?
- Combien a duré votre temps de blessure ?
- Comment vous jugez la réaction de votre club par rapport à votre blessure ?
- Quelle a été la réaction de votre entourage familial et amical par rapport à votre blessure ?

Axe 4 : les données concernant le sportif après la blessure

- Comment avez-vous vécu votre retour aux entraînements ?
- Comment avez-vous vécu votre processus de rééducation ?
- Qui vous a soutenu ?
- Y a-t-il un changement dans votre modus vivendi et operandi ?
- Avez-vous retrouvé toutes vos capacités d'avant ?
- Comment avez-vous su dépasser votre traumatisme ?

- Décrivez nous votre relation avec votre environnement sportif (staff, joueurs, dirigeants, président) ?

- Décrivez nous votre relation avec votre entourage (environnement familial et amical) ?

Axe 5 : Les données relatives aux ressources affectives :

- Comment pouvez-vous définir votre humeur ?

- Êtiez-vous quelqu'un qui aime rigoler ?

- Profitez-vous des moments de joie on s'amusant ?

- Faites-vous confiance ?

- Quelle relation entretenez-vous avec votre famille ?

- Est-ce que votre famille vous soutiens dans vos décisions ?

- sentez vous important dans votre entourage ?

- Avez-vous des projets ?

Axe 6 : Les données relatives aux ressources conatives :

- Êtes-vous croyant ?

- Arrivez-vous à contrôler vous émotions ?

- Comment pourriez-vous définir votre sensibilité ?

-vous Souciez-vous des problèmes des autres ?

- Êtes-vous quelqu'un compréhensif ?

La résilience chez les sportifs ayant subi une blessure

Etude de quatre (4) cas sportifs

Résumé

La survenue d'une blessure plus au moins grave est un événement qui peut détruire la carrière d'un sportif et laisser des souffrances, voir traumatisme. Malgré la présence d'impacts complexes de la blessure, certains ; continuent de vivre, et arrivent à dépasser leurs souffrances et s'en sortent mieux. Cette catégorie des sujets est appelés « résilient »

L'objectif principal de cette recherche dans sa globalité c'est de terminer les facteurs affectifs et conatifs chez les sportifs ayant subi une blessure à savoir notamment explorer la présence d'une résilience chez ces derniers.

Pour comprendre et expliquer le processus de résilience chez cette

Catégorie de personnes, on a adopté un modèle théorique explicatif et une méthode de travaille bien déterminer.

Suite à une situation désavantageuse, cette catégorie de personnes, en référence au sportifs ayant subi une blessure, ont la capacité de dépasser les obstacles, ainsi, de s'adapter à de nouvelles situations, tout en acceptant la présence de cette blessure parmi eux, ce qui va leur permettre de se projeter positivement dans l'avenir.

Donc face à l'adversité, le sportif résilient fait appel à des réponses

Adaptatives qui relèvent de deux ressources (affectives et conatives)

On signale que cette recherche ramène de la nouveauté, ou on a essayé d'aborder la question de la blessure et la capacité de résilience chez des sportifs de haut niveau. Cette étude inédite ouvrera une voie à d'autres études ultérieures et pourquoi pas transformer les informations obtenu en informations pratiques.