

Intelligence émotionnelle et relation entraîneur-athlète

Sophie Barre

Sophie Barre.

Résumé. Cette étude vise à investiguer le lien entre les composantes de l'intelligence émotionnelle (IE) de l'entraîneur et de l'athlète sur la qualité de leur relation. Pour cela, trois questionnaires portant chacun sur un niveau de l'IE sont remplis par les participants, ainsi qu'un questionnaire mesurant la qualité de la relation entraîneur-athlète. Les résultats suggèrent une transmission des connaissances entre les entraîneurs et athlètes, et qu'un haut niveau d'IE-Trait est positivement lié à la qualité de la relation. Les perspectives de l'étude portent sur l'intérêt du développement du trait d'IE des deux acteurs grâce à des programmes d'entraînement, afin d'optimiser l'interdépendance de leur relation sur le long terme.

Mots-clés. Trait de personnalité, Habileté mentale, Contagion émotionnelle, Efficacité de coaching, Théorie de l'interdépendance sociale

Introduction

À haut niveau, la place de l'entraîneur et sa relation avec l'athlète sont des paramètres importants à prendre en compte, car ils jouent un rôle dans la performance de l'athlète (Lorimer & Jowett, 2009 ; Pena-Sarrionandia et al., 2015). Jowett et Cockerill (2002, p.19) définissaient la relation entraîneur-athlète comme une « situation dans laquelle les pensées, sentiments et comportements d'un athlète et d'un entraîneur sont interdépendants ». La dimension émotionnelle est également très présente dans la vie sportive et impacte fortement les athlètes, du point de vue de leurs performances et de leur confiance en eux (Hwang, Feltz & Lee, 2013 ; Thelwell, Lane, Weston & Greenless, 2008). Nous parlerons ici d'Intelligence Emotionnelle (IE), représentant « la capacité à écouter nos propres émotions et celles des autres, pour les différencier entre elles et utiliser l'information pour guider nos propres pensées et actions » (Salovey & Mayer, 1990, p189). La littérature met en lumière différents liens avec l'IE. Laborde, Dosseville et Allen (2016) soulignent que les athlètes présentant un haut niveau d'IE performant davantage. D'autre part, ils expliquent qu'un haut niveau de trait d'IE est associé à un usage plus fréquent des habiletés mentales comme la motivation en vue d'une compétition sportive, dialogue interne, imagerie mentale, contrôle émotionnel, activation, fixation d'objectifs, relaxation.

Ainsi, cette étude a pour objet d'investiguer les effets des composantes de l'IE des membres de la dyade entraîneur-athlète sur la qualité de leur relation. Nous nous basons sur le modèle 3C+1C (Jowett, 2006) conceptualisant la qualité de la relation entraîneur-athlète, qui définit quatre construits : (1) la proximité, consistant à se sentir émotionnellement proche dans la relation, reflétant les croyances mutuelles, le respect et l'appréciation des deux protagonistes ; (2) l'engagement, représentant l'intention de maintenir la relation sur le long terme ; (3) la complémentarité, qui représente les interactions coopératives entre entraîneur et athlète ; (4) la co-orientation, concerne les perceptions que chaque membre de la dyade a de l'autre. Nous considérons également le modèle tripartite de l'IE (Mikolajczak, 2009) qui réunit trois niveaux : la connaissance, l'habileté et trait de personnalité.

Différents travaux portent sur l'aspect relationnel, en lien avec les émotions. Pena-Sarrionandia *et al.* (2015) rappellent que les émotions facilitent la lecture de réponses comportementales et guident les interactions interpersonnelles. Chan et Mallet (2011) expliquent que les sentiments et émotions contribuent à la qualité des relations interpersonnelles, et que la perception des émotions permet à l'entraîneur de prédire les comportements des athlètes et d'intervenir au plus tôt, dans l'optique d'optimiser la performance. Ils suggèrent également qu'un entraîneur émotionnellement intelligent a la capacité d'identifier et comprendre les émotions des athlètes.

Cependant, la littérature met en lumière un manque d'études menées à propos du lien entre l'IE et la relation entraîneur-athlète (Laborde et al., 2016 ; Hwang et al., 2013). Par conséquent, investiguer les liens entre IE et la relation entraîneur-athlète apparaît comme original et nécessaire pour mieux comprendre la relation. Nous nous demandons ainsi quels sont les liens entre les composantes de l'IE de l'entraîneur et de l'athlète et la qualité de leur relation. Au vu de la littérature, nous émettons les hypothèses qu'il existe un lien positif entre l'IE et la qualité de la relation entraîneur-athlète, ainsi qu'un lien positif entre l'IE et la co-orientation de la relation.

Méthodologie

Un échantillon de 74 athlètes et 10 entraîneurs âgés d'au moins 16 ans et en relation depuis au moins 1 an, a participé à l'étude. Chacun a répondu à 4 questionnaires. Les trois premiers permettaient de mesurer le niveau d'IE selon les trois niveaux (Mikolajczak, 2009) : le niveau des connaissances d'IE était recensé avec le Situational Test of Emotional Understanding – Brief (STEU-B) (Allen et al., 2014), puis, l'habileté d'EI était mesurée avec le Situational Test of Emotional Management – Brief (STEM-B) (Allen et al. 2015). Ces deux tests ont été traduits en français. Enfin, le trait d'IE était mesuré grâce à la version française du Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) (Petrides, 2009). Le dernier questionnaire du document présenté aux participants était le Coach-Athlete Relationship – Questionnaire (CART-Q) (Jowett & Ntoumanis, 2004), permettant de mesurer l'interdépendance de la relation entraîneur-athlète. Les entraîneurs devaient remplir un exemplaire du questionnaire CART-Q par athlète entraîné. Les athlètes le remplissaient une seule fois et par rapport à leur entraîneur. Le traitement statistique a été réalisé à l'aide de tests non-paramétriques (U de Mann Whitney et corrélations de Spearman).

Résultats

Les résultats (tableau 1) mettent en évidence un lien significatif, positif et de taille modérée entre l'IE-connaissance des athlètes et celle des entraîneurs ($r = 0,33, p < .05$), l'IE-connaissance et IE-habileté des entraîneurs ($r = 0,36, p < .05$), et l'IE-connaissance et IE-habileté des athlètes ($r = 0,33, p < .05$). Ils mettent aussi en évidence un lien négatif et de taille modérée entre l'IE-connaissance des athlètes et l'IE-trait des entraîneurs ($r = -0,35, p < .05$). Concernant la co-orientation de la relation, nous observons un lien positif avec l'IE-trait ($r = 0,42, p < .05$), et un lien négatif avec l'IE-connaissance ($r = -0,53, p < .05$) des dyades.

Tableau 1 : Corrélations des Rangs de Spearman entre les Composantes de l'Intelligence Émotionnelle, les Évaluations de la Relation Entraîneur-Athlète et la Durée de la Relation

Variabes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Q _A	1												
2. Q _E	.28	1											
3. Co-Or.	.23	.53*	1										
4. T _A	.06	.21	.30	1									
5. C _A	-.02	-.19	-.37*	-.17	1								
6. H _A	.07	.03	.09	.07	.33*	1							
7. T _E	-.30	.37	.44*	.14	-.35*	.00	1						
8. C _E	.31	-.53	-.46*	.08	.33*	.27	-.27	1					
9. H _E	.17	.23	-.32*	-.05	.26	.18	-.26	.36*	1				
10. T _D	-.10	.25	.42*	.90*	-.22	.13	.48*	-.07	-.24	1			
11. C _D	.29	-.27	-.53*	-.03	.83*	.37*	-.44*	.78*	.40*	-.20	1		
12. H _D	.15	.00	-.18	.07	.33*	.63*	-.04	.46*	.84*	-.05	.47*	1	
13. D	.23	.17	.25	.01	-.12	.10	.40	.24	.04	.11	-.25	0.08	1

Note. * $p < .05$; Q_A = degré d'interdépendance de la relation Entraîneur-Athlète pour l'athlète ; Q_E = degré d'interdépendance de la relation Entraîneur-Athlète pour l'entraîneur ; Co-Or. = co-orientation de la relation entraîneur-athlète ; T_A = trait d'IE de l'athlète ; C_A = connaissances d'IE de l'athlète ; H_A = habileté d'IE de l'athlète ; T_E = trait d'IE de l'entraîneur ; C_E = connaissances d'IE de l'entraîneur ; H_E = habileté d'IE de l'entraîneur ; T_D = trait d'IE de la dyade ; C_D = connaissances d'IE de la dyade ; H_D = habileté d'IE de la dyade ; D = durée de la relation entraîneur-athlète. Comme indiqué dans la présentation de l'échantillon, les nombres d'athlètes, d'entraîneurs et de dyades sont différents. Par conséquent, les degrés de liberté des analyses de corrélations peuvent différer.

Discussion

L'absence de liens significatifs entre l'IE-trait et la perception de la qualité de la relation entraîneur-athlète, et entre l'IE-habilité et cette même perception, est inattendue si nous prenons en considération la littérature. En effet les travaux de Chan et Mallet (2011) nous laissaient penser que de hauts niveaux d'IE-trait ou habileté de l'entraîneur seraient liés positivement à la qualité de la relation. Car les entraîneurs avec un haut niveau d'IE rapportent un style de leadership plus efficace, tout comme un meilleur soutien social et des feedbacks positifs, ce qui devrait ainsi impacter positivement la relation. L'absence de corrélations pourrait être expliquée en partie par la faible cohérence interne des réponses aux tests STEU-B et STEM-B, ainsi que par une mauvaise compréhension des participants.

Le lien positif entre l'IE-trait et la co-orientation de la dyade nous suggère que la personnalité des deux acteurs de

la dyade, notamment leur propension à gérer leurs émotions et celles de l'autre, contribue à l'amélioration de leur perception de la relation, et leur permet de mieux déterminer la perception que l'autre a d'eux même. Nous pensons que de hauts traits d'IE dans les dyades permettent d'être plus lucides et de mieux analyser ses propres besoins ainsi que ceux de l'autre.

Au vu des résultats, nous pouvons penser que seul un haut niveau d'IE-connaissance des dyades ne contribue pas à la qualité des relations entre les deux membres. Néanmoins, nous imaginons que cette qualité pourrait être plus élevée si l'IE-connaissance était associée à un niveau d'IE-habilité élevé. En effet, les entraîneurs et athlètes peuvent très bien avoir conscience de leurs émotions et de celles de l'autre, mais cependant ne pas savoir les gérer dans des situations émotionnelles, conduisant ainsi à une dégradation de la qualité de la relation qu'ils entretiennent. En ce sens, il serait utile de tester l'effet d'interaction IE-connaissance x IE-habilité sur la qualité de la relation entraîneur-athlète.

Conclusion

Ces résultats mettent en avant la notion de transmission de l'IE et l'intérêt du développement du trait d'IE des deux acteurs grâce à des programmes d'entraînement, afin d'optimiser l'interdépendance de leur relation sur le long terme.

Bibliographie

Allen, V. D., Weissman, A., MacCann, C., Hellwig, S., & Roberts, R. D. (2014). Development of the situational Test of Emotional Understanding – Brief (STEU) Using item Response Theory. *Personality and individual differences, 65*, 3-7.

Allen, V. D., Rahman, N., Weissman, A., MacCann, C., Lewiss, C., & Roberts, R. D. (2015). The situational test of Emotional Management – Brief (STEM-B) : Development and validation using item response theory and latent class analysis. *Personality and Individual Differences, 81*, 195-200.

Chan, J. T., & Mallett, C. J. (2011). The value of Emotional Intelligence for High Performance Coaching. *International Journal of Sport Science & Coaching, 6*(3), 315-328.

Hwang, S., Feltz, D. L., & Lee, J-D. (2013). Emotional intelligence in coaching : mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(3), 292-306.

Jowett, S. (2006). Interpersonal and Structural Features of Greek Coach-Athlete Dyads Performing Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 69-81.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. *Solutions in sport psychology, 16*-31.

Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 14*, 245-257.

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise : a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 26* (8), 862-874.

Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Emphatic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(2), 201-212.

Mikolajczak, M. (2009). Going beyond the ability – trait debate: the three-level model of emotional Intelligence. *Electronic Journal of Applied Psychology, 5*(2), 25-31.

Pena-Sarrionandia, A., Mikoljczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions : a meta analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.

Petrides, K. V. (2009). *Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue) (Assessing emotional intelligence)*. Boston, MA : Springer.

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J. V., & Greenless, L. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224-235.

PDF automatiquement généré le 2023-01-26 12:29:43

Url de l'article : <https://popups.uliege.be/sepaps20/index.php?id=468>

Publié par ULiège Library en Open Access et distribué suivant les termes et les conditions de la licence CC-BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fr>)