

Faculté des sciences de la motricité

Étude de l'association entre le perfectionnisme, les attitudes alimentaires et le burn-out athlétique en natation.

Auteur : DUMONT Olivia

Promoteur : BREVERS Damien

Année académique : 2024-2025

Master en sciences de la motricité, orientation éducation physique [120.0]

EDPH2M Finalité didactique

**UCLouvain FSM : Déclaration d'utilisation des aides et outils Intelligence Artificielle
(IA)**

J'ai utilisé l'IA pour ce projet : ☒ **Oui**
☐ Non

Si vous avez utilisé l'IA dans ce travail, veuillez préciser comment ci-dessous :

Texte (par exemple, vérification orthographique, génération de texte, production d'idées, ...)

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

J'ai utilisé l'IA (principalement ChatGPT) pour m'aider dans la rédaction de mon mémoire. Je l'ai beaucoup utilisé dans la reformulation des phrases et de mes idées. Parfois, je décrivais ce que je voulais dire, et l'IA générait des phrases. Il m'a également aidé pour améliorer la structure et la clarté du mémoire. Enfin, je m'en suis servie pour clarifier certains concepts théoriques et m'assurer du respect des normes bibliographiques (APA 7^e édition).

Images

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Je n'ai pas utilisé l'IA pour générer des images ou des tableaux.

Code, aide à la programmation, ou algorithmes

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Je me suis servie de l'IA pour m'aider à comprendre certains concepts statistiques et le fonctionnement du logiciel SPSS.

Autres utilisations

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Je me suis aidée de l'IA (principalement Copilot) pour m'aider à trouver certains articles pour rédiger ma revue de littérature.

Je connais les règles de la Faculté des sciences de la motricité de l'UCLouvain en matière d'intelligence artificielle. Je déclare que toute utilisation d'aides ou d'outils d'intelligence artificielle est explicitement mentionnée dans le présent formulaire de déclaration

Nom	DUMONT	Prénom	OLIVIA
-----	--------	--------	--------

REMERCIEMENTS

Avant de commencer ce mémoire, je souhaite remercier celles et ceux qui ont contribué à sa réalisation.

Je remercie tout d'abord mon promoteur, Damien Brevers, pour son accompagnement durant ce projet. Je lui suis également très reconnaissante de m'avoir permis d'intégrer un projet aussi passionnant qu'enrichissant.

Je remercie aussi les participants de cette étude, qui ont pris le temps de répondre au questionnaire et de le partager.

Je remercie aussi ma famille et mon copain, qui m'ont soutenue tout au long de mes études, mais encore plus dans la réalisation de ce mémoire. Merci d'avoir été là et d'avoir cru en moi. Je tiens à remercier particulièrement ma maman pour le temps et l'énergie qu'elle a bien voulu passer à relire mes travaux.

Enfin, une pensée toute particulière pour mes amies, qui m'ont encouragée, motivée et tirée vers le haut durant ces cinq années.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
PARTIE THÉORIQUE	3
REVUE DE LITTÉRATURE.....	3
0. La natation compétitive.....	3
1. La pratique sportive mal-adaptée.....	4
1.1. Approche symptomatique et processuelle : le burn-out athlétique...5	
1.1.1. Définition.....	5
1.1.1.1. Origine du concept.....	5
1.1.1.2. Adaptation au milieu sportif.....	5
1.1.1.3. Définition actuelle.....	6
1.1.2. Les causes.....	7
1.1.3. Les symptômes et conséquences.....	8
1.2. Approche centrée sur les processus : le perfectionnisme.....	9
1.2.1. Définition.....	9
1.2.2. Lien entre le perfectionnisme et le burnout.....	10
1.2.3. Impact sur les troubles alimentaires.....	11
1.3. Approche centrée sur les processus : les attitudes alimentaires...11	
1.3.1. Définition.....	11
1.3.2. Les TCA dans le contexte sportif.....	13
1.3.2.1. Les facteurs de risques.....	13
1.3.2.2. Les conséquences.....	15
1.4. Résumé.....	16
1.5. Limites de la littérature.....	16
1.6. Question de recherche et hypothèses.....	17
PARTIE EMPIRIQUE.....	18
1. MÉTHODOLOGIE.....	18
1.1. Contexte de l'étude.....	18
1.2. Procédure de récolte des données.....	19
1.3. Éthique.....	19
1.4. Présentation du questionnaire.....	20
1.5. Échelles utilisées.....	21
1.5.1. ABO_S.....	21

1.5.2. MIPS.....	21
1.5.3. EAT_26.....	22
1.6. Population.....	22
1.7. Traitement et analyse des données.....	23
2. RÉSULTATS.....	24
2.1. Analyse descriptive de la population.....	24
2.2. Analyse descriptive des variables.....	26
2.3. Corrélations.....	28
2.3.1. Corrélations entre le burn-out et le perfectionnisme.....	29
2.3.2. Corrélations entre le burn-out et les TCA.....	30
2.3.3. Corrélations entre le perfectionnisme et les TCA.....	31
2.4. Médiations.....	32
2.4.1. Médiation 1	32
2.4.2. Médiation 2.....	35
3. DISCUSSION.....	38
3.1. Interprétations des résultats.....	38
3.2. Limites.....	43
3.3 Perspectives.....	45
4. CONCLUSION.....	47
BIBLIOGRAPHIE.....	48
ANNEXES.....	56
1. Questionnaire.....	56
2. Matrice de corrélation (SPSS).....	74
3. Modèle de régression 1.....	75
4. Modèle de régression 2.....	76
5. Sortie Process Modèle 4.....	77

INTRODUCTION

Pratiquer une activité physique est reconnu pour apporter de nombreux bienfaits et bénéfices pour la santé (Rouquette, 2018). Cela permet de se développer sur plusieurs plans : physique, psychologique, émotionnel, social et intellectuel (Rouquette, 2018). Toutefois, si les sportifs s'entraînent de manière excessive et que cela dépasse leurs capacités d'adaptation ou si la pratique devient inadaptée, des effets contraires peuvent se manifester (Pène et al., 2009). Dans ces moments-là, la pratique sportive peut engendrer des conséquences négatives, aussi bien physiologiques que psychologiques, pouvant aller jusqu'à une véritable souffrance (Pène et al., 2009). La pratique sportive peut même entraîner des violences psychologiques, physiques, voire sexuelles, ainsi que des troubles du comportement alimentaire comme la boulimie ou l'anorexie (Rouquette, 2018). De plus, les athlètes participant à des compétitions peuvent ressentir plus de pression liée à la performance ainsi qu'une augmentation du stress et de l'anxiété (Rouquette, 2018). Il est largement reconnu que dans le domaine du sport compétitif, l'aspiration à la performance et à la réussite peut susciter des processus inappropriés tels que le perfectionnisme. Ce dernier peut alors contribuer à un épuisement mental et provoquer des effets délétères sur la santé psychologique des sportifs, comme le burn-out ou le surentraînement (Mandić et al., 2022). Le sport peut donc être une opportunité de développement positif, mais il peut aussi dans certains cas entraîner des effets délétères et mener à des situations d'adversité (Rouquette, 2018). Ces conséquences négatives, souvent méconnues ou cachées, sont aujourd'hui de plus en plus exposées au grand public, c'est le cas dans le milieu de la natation (Bidet, 2022; De Saint Albin, 2023).

En effet, ces dernières années, le burn-out en natation est de plus en plus fréquent dans la presse, de nombreux articles mettent en lumière ce phénomène autrefois tabou (Bidet, 2022; De Saint Albin, 2023; Fourny, 2024; Le Borgne, 2023; Lepoidevin, 2020). Des nageurs de haut niveau ont partagé publiquement leurs expériences, permettant une prise de conscience accrue et une envie de s'intéresser à ce phénomène. Parmi ces nageurs, le quintuple champion du monde Camille Lacourt a révélé avoir souffert d'un burn-out suite aux Jeux olympiques de Londres en 2012. Il a confié que cette période difficile l'avait conduit à remettre en question

sa carrière et son rapport à l'échec (Le Borgne, 2023). De son côté, Léon Marchand, champion olympique, a évoqué avoir fait face à un burn-out en 2020 qui avait failli le pousser à arrêter la compétition. Il a expliqué comment un accompagnement mental l'avait aidé à surmonter cette épreuve (Fourny, 2024). Mais aussi Charlotte Menière, ancienne nageuse de haut niveau, nous fait part que le surentrainement l'a conduite à des troubles du comportement alimentaire (anorexie) et au burn-out (Lepoidevin, 2020). C'est le cas également de Michael Phelps, l'athlète le plus médaillé de toute l'histoire des Jeux olympiques. Il a révélé qu'il avait souffert de dépression après chaque olympiade. Il a même évoqué ces mots très durs : « *J'ai pensé à me suicider, et ça fait peur. Il y a la lumière au bout du tunnel, et je veux soutenir les gens qui luttent. Parler de santé mentale m'a sauvé la vie.* » (De Saint Albin, 2023, para. 2.). Il a aussi évoqué qu'il s'est battu contre la boulimie (Hervais, 2024).

Tous ces témoignages montrent à quel point les nageurs de haut niveau peuvent souffrir à cause des fortes exigences du sport. Ils nous ont touchés et nous ont donné envie de mieux comprendre ce qui peut conduire au burn-out en natation. Nous allons nous pencher plus particulièrement sur le perfectionnisme et les attitudes alimentaires, deux aspects encore peu explorés dans la littérature sur ce sport (Mandić et al., 2022; Timmermans, 2024). Il est important d'étudier l'impact de ces facteurs pour mieux comprendre comment ils affectent la performance et la santé mentale des athlètes.

Pour explorer les enjeux de cette étude, il convient d'abord de faire une revue de littérature dans lequel nous ferons un point sur les exigences de la natation compétitive. Ensuite, nous allons définir ce qui constitue une pratique sportive mal-adaptée et nous aborderons les concepts de burn-out athlétique, perfectionnisme et attitudes alimentaires chez les sportifs, en explorant les liens possibles entre ces notions ainsi que les limites de la littérature. Ensuite, la partie empirique débute par une description détaillée de la méthodologie employée. Elle se poursuit par la présentation des résultats où l'objectif est de mettre en évidence d'éventuels liens significatifs entre les différentes variables étudiées, notamment à travers des analyses de corrélation et de médiation. Elle se termine par une discussion. Cette dernière propose une interprétation des résultats, met en évidence les limites de l'étude et ouvre des perspectives pour de futures recherches.

PARTIE THÉORIQUE

REVUE DE LITTÉRATURE

La natation compétitive : enjeux et spécificités

Avant d'aborder la revue de littérature, il est essentiel de comprendre les particularités de la natation compétitive. Cette section clarifie les exigences et le contexte de cette pratique, créant ainsi une base solide pour les analyses suivantes :

La natation compétitive est un sport qui combine à la fois performance physique, technique et mentale (Alouane & Ferguen, 2012). Ce sport apporte de nombreux bienfaits sur la santé. Cependant lorsqu'il est pratiqué à haut niveau, cela nécessite de nombreux sacrifices pour le nageur. Il doit y consacrer beaucoup de temps et d'énergie pour remplir les exigences de ce sport (Alouane & Ferguen, 2012). Sa pratique à un niveau de compétition requiert donc un grand investissement personnel sur le plan temporel, humain et émotionnel (Alouane & Ferguen, 2012).

La natation se caractérise par la recherche de performance, évaluée à travers des critères de temps et de distance, dans des conditions d'épreuve qui peuvent être plus ou moins réglementées (Pelayo, 2010). Elle peut être définie comme suit : « *Franchir dans l'eau une distance délimitée à sa surface plus rapidement que les autres et/ou le plus rapidement possible tout en respectant la réglementation imposée par la Fina* » (Pelayo, 2010, p.31).

La Fédération internationale de natation (FINA) établit des règles très strictes et dirige les modalités des compétitions, les critères de performance et les sanctions. A ce jour, la FINA regroupe 209 fédérations nationales (Comité International Olympique, 2025).

Les nageurs sont donc tous soumis à des exigences techniques strictes, ils doivent respecter des normes précises pour les quatre styles de nage (papillon, dos, brasse et crawl), y compris les départs, les virages et les arrivées. S'il y a non-respect d'une règle, cela entraîne la disqualification du nageur (Fédération Francophone Belge de Natation, 2024).

1. La pratique sportive mal-adaptée

Il est fréquemment considéré comme indispensable de pratiquer une activité physique régulière pour maintenir une bonne santé et un bien-être quotidien (Kern et al., 2017). En plus de ses avantages physiques, la pratique régulière d'un sport a aussi des effets bénéfiques sur la santé mentale (Poirel, 2017). Elle a un effet bénéfique sur l'humeur, l'anxiété, le stress, la dépression, l'estime de soi, le sentiment de compétence et les capacités cognitives (Poirel, 2017). Si elle est effectuée régulièrement et qu'elle est conforme aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la pratique du sport offre des bienfaits tant physiques que psychologiques (World Health Organization, 2024). En revanche, si la pratique devient trop intense ou dépasse les capacités d'adaptation de l'athlète, cet effet peut s'inverser, entraînant des conséquences physiologiques et psychologiques négatives pouvant aller jusqu'à causer une véritable souffrance psychologique chez l'athlète (Pène et al., 2009).

Pour bien cerner ce phénomène, nous exposerons deux approches complémentaires. La première est l'approche basée sur les symptômes et le processus. Elle porte une attention particulière aux signes apparents de la détresse psychologique, tels que le burn-out athlétique, qui représente un aspect central de ce mémoire. Le burn-out est défini comme un processus évolutif résultant d'un stress chronique prolongé, souvent lié à un déséquilibre entre les ressources disponibles, les exigences sportives, et une perte progressive de motivation (Gustafsson et al., 2018). L'approche centrée sur les processus internes constitue la seconde. Elle cherche à comprendre les mécanismes psychologiques sous-jacents, comme le perfectionnisme ou les attitudes alimentaires problématiques, qui peuvent progressivement mener à une pratique sportive mal-adaptée (Hill et al., 2018; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010)

En combinant ces deux approches, nous tenterons de mieux saisir les processus qui conduisent à la souffrance psychologique et plus spécifiquement au burn-out chez les nageurs.

1.1. Approche symptomatique et processuelle : le burn-out athlétique

1.1.1. Définition

1.1.1.1. *Origine du concept*

Auparavant, le terme épuisement professionnel faisait uniquement référence au monde du travail. D'ailleurs, ce terme est complexe à définir. En effet, il comporte près d'une cinquantaine de définitions (Zawieja & Guarnieri, 2013). Le terme épuisement professionnel, appelé aussi burnout, a d'abord été introduit en 1969 par Harold Bradley qui le définit comme un stress lié au travail (Beaulieu, 2024). Le terme a ensuite été redéfini par le psychanalyste allemand Herbert J. Freudenberger comme une perte de motivation (Beaulieu, 2024). C'est quelques années plus tard que Christina Maslach et Susan E. Jackson ont défini l'épuisement professionnel tel qu'il est connu aujourd'hui, soit un syndrome marqué par de l'épuisement émotionnel, de la dépersonnalisation et une baisse de l'accomplissement personnel (Beaulieu, 2024). L'épuisement professionnel peut s'accompagner de plusieurs symptômes, qu'ils soient physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux ou motivationnels (Beaulieu, 2024).

1.1.1.2. *Adaptation au milieu sportif*

Après son apparition dans le domaine du travail, le concept d'épuisement professionnel a progressivement été appliqué au monde du sport, notamment grâce aux travaux de Smith en 1986. Smith a développé un modèle basé sur le stress et l'épuisement professionnel. Selon ce modèle, l'épuisement professionnel est une réaction au stress chronique (Smith, 1986). Il est vrai que le stress est inévitable dans les sports de compétition, les athlètes qui s'engagent dans des entraînements intensifs sont généralement confrontés à des facteurs de stress liés aux compétitions, aux activités organisationnelles et aux événements personnels et extra-sportifs (Lu et al., 2016). Néanmoins, les athlètes ne doivent pas développer un stress chronique qui peut nuire à leur bien-être ainsi qu'à leurs performances voire même les amener jusqu'à l'épuisement professionnel (Lu et al., 2016).

Malgré son apparition dans le monde du sport, il existe une distinction majeure entre l'épuisement professionnel lié au travail et celui que l'on observe dans le milieu sportif. Au travail, les personnes adoptent un comportement cynique, en se coupant affectivement de leurs collègues, de leur environnement et de leur travail, tandis que dans le sport, les athlètes ressentent plutôt une perte progressive de plaisir dans leur pratique et une diminution de leur désir de performance. L'élément relationnel, part intégrante de l'épuisement au travail, ne se retrouve pas dans l'épuisement dans le milieu sportif (Loiselle, 2010).

1.1.1.3. Définition actuelle

Raedeke (1997) a proposé un modèle basé sur trois dimensions ce qui a donné la définition actuelle de l'épuisement professionnel dans le sport (DeFreese et al., 2023). Dans le milieu sportif, l'épuisement professionnel connu généralement sous le nom de burn-out athlétique est donc défini comme un syndrome cognitivo-affectif multidimensionnel caractérisé par des dimensions d'épuisement émotionnel et physique, une diminution du sentiment d'accomplissement et une dévalorisation du sport (DeFreese et al., 2023).

- L'épuisement émotionnel et physique se caractérise par une sensation de réduction des ressources émotionnelles et physiques qui sont nécessaires à la pratique d'une activité sportive (Olsson et al., 2022). L'athlète ressent l'entraînement comme une lourde obligation et exprime un sentiment d'être « vidé » et sans ressource (Fleurance, 2001).
- La diminution du sentiment d'accomplissement se caractérise par une évaluation négative de ses capacités et de ses performances sportives (Olsson et al., 2022). L'athlète développe une perception d'inefficacité personnelle et a le sentiment d'être incapable d'évoluer, se considérant ainsi comme voué à l'échec (Fleurance, 2001).
- La dévalorisation ou la lassitude du sport peuvent être définies comme une perte de motivation, accompagnée du développement d'une vision négative de la pratique sportive (Olsson et al., 2022).

1.1.2. Les causes

Le burn-out athlétique ne survient pas brutalement, mais s'installe progressivement (Gustafsson, 2007). Il est le résultat de l'accumulation d'efforts physiques et émotionnels intenses sur une période prolongée sans repos nécessaire (Gustafsson, 2007). Cette fatigue psychophysiologique se construit progressivement sous l'effet d'une pression constante liée à la performance, au surentraînement, à l'hyperinvestissement personnel, ainsi qu'à des attentes parfois irréalistes venant de l'athlète lui-même ou de son entourage (entraîneur, famille, etc.) (Gustafsson, 2007). Les premiers signes de ce processus peuvent facilement passer inaperçus car c'est souvent après une exposition prolongée à un stress chronique non résolu que l'athlète commence à ressentir fortement les effets délétères l'amenant progressivement au burn-out athlétique (Gustafsson, 2007).

Dans ce processus d'installation, plusieurs facteurs entrent en jeu. D'une part, les caractéristiques individuelles de l'athlète jouent un rôle majeur. Parmi ces facteurs personnels, on retrouve notamment les préoccupations perfectionnistes, une motivation peu autodéterminée, la non-satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux, le désir de maintenir une bonne estime de soi, une identité athlétique compétitive unidimensionnelle, une orientation de l'accomplissement tournée vers l'ego, ainsi qu'un trait d'anxiété élevé (Isoard-Gauthier et al., 2017). D'autre part, l'environnement sportif et l'organisation du sport exercent aussi une influence importante. Le sentiment de pression externe, provenant des attentes des coaches, des parents ou encore du public combiné à une pression interne liée au perfectionnisme, à la peur de l'échec ou au besoin d'approbation, favorise le développement du burn-out (Olsson et al., 2022). De plus, un volume d'entraînement excessif, non équilibré par des périodes de récupération suffisantes, contribue directement à l'épuisement physique et mental (Gustafsson, 2007). Cette situation est particulièrement marquée dans les sports d'endurance, comme la natation. Ce sport impose un programme d'entraînement extrêmement exigeant, comprenant non seulement des séances intensives dans l'eau mais également en dehors (Kristiansen et al., 2012). La natation est ainsi considérée comme l'un des sports les plus éprouvants sur les plans physique et mental (Alouane & Ferguen, 2012). De plus, les nageurs doivent s'entraîner tout au long de l'année, en raison

des compétitions estivales et hivernales, ce qui réduit considérablement les périodes de repos (Fleurance, 2001). Exposés à des charges d'entraînement élevées en volume et en intensité, ils sont particulièrement vulnérables à l'épuisement (Alouane & Ferguen, 2012). Cette surcharge, combinée aux contextes d'entraînement, peut amener les nageurs à développer une fatigue psychologique, qui, si elle n'est pas prise en charge, évolue vers un burn-out athlétique (Fleurance, 2001). D'après Alouane et Ferguen (2012), la pratique de la natation, en raison du stress et des diverses sollicitations qu'elle engendre, ne peut qu'avoir des répercussions sur le psychisme du nageur.

1.1.3. Les symptômes et conséquences

Le burn-out athlétique s'accompagne de divers symptômes comme une perte d'intérêt et de motivation pour le sport, une chute du désir de jouer, une baisse d'attention, une dépression et une augmentation de l'anxiété, une diminution de l'estime de soi, des sentiments de résignation et de perte de contrôle, des troubles du sommeil, des changements d'humeur et une augmentation de la consommation de substances médicamenteuses (Fleurance, 2001).

Le burn-out athlétique entraîne également des conséquences négatives pour les athlètes et il a un impact défavorable sur leurs performances. Sur le plan psychologique, le burnout entraîne des conséquences telles que la perception de surcharge, la baisse de la motivation, la perception de faible contrôle, la faible perception de ses compétences, le sentiment de piège, la baisse de la satisfaction de la vie, la crise d'identité, les troubles de la concentration, l'oscillation de l'humeur, l'anxiété et plus encore (Gustafsson et al., 2018).

Au niveau physiologique, le burnout entraîne des troubles du sommeil, des blessures, des douleurs musculaires, une baisse de la libido, une sensibilité aux infections ou aux virus, une baisse de l'énergie, une perte de l'appétit et une perte ou un gain de poids (Gustafsson et al., 2018).

1.2. Approche centrée sur les processus : le perfectionnisme

1.2.1. Définition

Le perfectionnisme est une caractéristique commune aux athlètes. En effet, dans le sport de haut niveau, la recherche de perfection est presque une évidence. Être perfectionniste n'est pas considéré comme un trouble mais c'est plutôt vu comme un trait de personnalité caractérisé par des normes personnelles excessivement élevées et des évaluations trop critiques (Olsson et al., 2022). Cela désigne les tentatives conscientes ou obsessionnelles pour parvenir à des objectifs définis par soi-même ou par autrui (Yang et al., 2023).

La littérature évoque fréquemment le perfectionnisme sous deux aspects : un perfectionnisme adapté, qui se manifeste par des exigences élevées envers soi-même, une motivation intrinsèque forte et l'épanouissement dans l'effort (Chen et al., 2008), et un perfectionnisme mal-adapté, lié à une obsession excessive pour les erreurs, une crainte profonde de la critique et un désir de satisfaire des attentes jugées contraignantes (Chen et al., 2008). Selon le modèle de Hewitt et Flett (1991), le perfectionnisme peut être orienté vers soi : l'individu se fixe des objectifs très élevés et cherche à les atteindre de manière parfaite. Chez ces athlètes, la recherche de perfection et l'exigence envers soi-même font partie intégrante de leur personnalité. Le perfectionnisme peut également être socialement prescrit, c'est-à-dire que la personne ressent une forte pression extérieure pour être parfaite, surtout afin de répondre aux attentes perçues de son entourage. Enfin, le perfectionnisme peut être orienté vers les autres, lorsqu'un individu attend des autres qu'ils atteignent des standards de perfection qu'il a lui-même définis.

Au-delà de ces aspects et ces orientations, le perfectionnisme est décrit en fonction de deux grandes sous-dimensions, celles-ci sont utilisées dans des outils de mesure comme Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS) utilisé dans ce mémoire :

- Les aspirations perfectionnistes liées à la recherche de perfection et à la fixation d'objectifs extrêmement élevés (Stoeber, 2018).

- Les préoccupations perfectionnistes associées à la peur de l'échec, au souci du jugement des autres et aux émotions négatives issues du décalage entre les attentes et les performances (Stoeber, 2018).

Les préoccupations perfectionnistes sont donc considérées comme une forme de perfectionnisme mal-adapté (Lainas & Cho, 2017) et, selon Stoeber (2018), elles peuvent contribuer au développement de troubles de la santé mentale chez les athlètes. Par ailleurs, Kristiansen et al. (2012) ont mis en évidence une corrélation positive entre les préoccupations perfectionnistes et l'échelle de récupération chez des nageurs de haut niveau. D'après Hill & Curran (2016), les athlètes ayant des préoccupations perfectionnistes représente un risque majeur de développer un burn-out athlétique.

1.2.2. Lien entre le perfectionnisme et le burnout

Plusieurs études ont identifié les préoccupations perfectionnistes comme étant un facteur favorisant le burn-out athlétique.

C'est le cas de Yang et al. (2023), d'après ces auteurs, les préoccupations perfectionnistes entraînent des émotions négatives, telles que la peur d'une mauvaise performance ou la honte. Yang et al. (2023) ont constaté que les préoccupations perfectionnistes sont fortement corrélées à un niveau élevé de burnout chez les athlètes. À l'inverse, ils ont constaté que les aspirations perfectionnistes semblent moins liées à l'épuisement, il peut même avoir un effet protecteur.

D'après Chen et al. (2008), il y a aussi une corrélation significative entre les préoccupations perfectionnistes et les trois dimensions du burn-out. Les athlètes perfectionnistes mal-adapté ont tendance à revenir sur leurs erreurs et à adopter des stratégies de coping inefficaces, comme l'évitement, ce qui aggrave leur façon de percevoir le stress. Ils sont donc plus vulnérables au burn-out. Selon Chen et al. (2008), les aspirations perfectionnistes peuvent en revanche avoir un effet protecteur dans certains contextes. Ces athlètes sont capables de canaliser leurs objectifs ambitieux de manière constructive, sans ressentir une pression excessive.

D'après Madigan et al. (2017), les athlètes ayant des préoccupations perfectionnistes ont tendance à rester focalisés sur leurs échecs et à repenser sans cesse à leurs erreurs, ce qui augmente leur perception du stress. De plus, cela perturbe leur capacité de récupération mentale après une contre-performance.

1.2.3. Impact sur les troubles alimentaires

Les préoccupations perfectionnistes peuvent également favoriser l'apparition de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) chez les sportifs. Selon Favier (2019), c'est principalement le perfectionnisme socialement prescrit, par les entraîneurs ou les coéquipiers, qui est significativement associé aux troubles alimentaires. Selon Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville (2012), c'est le perfectionnisme orienté vers soi qui pousse les athlètes à adopter des régimes stricts et à accorder une importance excessive à leur poids et à leur apparence physique. Haase et al. (2002) soulignent aussi que le perfectionnisme orienté vers soi est étroitement lié aux troubles alimentaires, car il renforce la volonté de contrôler son image corporelle tout en augmentant la peur de l'échec dans d'autres domaines de la vie. Lorsque l'apparence physique, et notamment la minceur, devient un critère central de l'estime de soi, ne pas atteindre cet idéal est souvent vécu comme un échec personnel (Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012).

Favier (2019), met également en évidence que les athlètes féminines sont plus à risque de rechercher cette perfection corporelle et donc de développer des TCA.

1.3. Approche centrée sur les processus : les attitudes alimentaires

1.3.1. Définition

Le comportement alimentaire remplit trois fonctions : biologique, hédonique et symbolique. Il contribue à l'équilibre interne et externe de l'individu, permettant ainsi son bien-être physiologique, psychologique et social, essentiel à la santé (Haase et al., 2002). Il est donc primordial d'adopter une alimentation saine et équilibrée.

Néanmoins, on constate une hausse alarmante des TCA, qui sont encore trop fréquemment sous-évalués. Selon Grigioni et Déchelotte (2012), leur prévalence peut toucher près de 20 % de la population. Les TCA se manifestent par des modifications persistantes des habitudes alimentaires, associées à une dégradation de l'image corporelle et à des fixations sur le poids et la nourriture, ce qui entraîne d'importants impacts sur la santé (Grigioni & Déchelotte, 2012). Par ailleurs, en raison de leur caractère compulsif, ils présentent de nombreuses similitudes avec les addictions et sont parfois envisagés comme des formes d'addictions comportementales (Grigioni & Déchelotte, 2012). Ces troubles ont des conséquences physiques (déséquilibres métaboliques, fractures de stress, aménorrhée), psychologiques (anxiété, dépression) et physiologiques (diminution des capacités énergétiques et musculaires) considérables (Filaire et al., 2008).

Dans la littérature scientifique, les troubles du comportement alimentaire sont généralement classés en trois grandes catégories principales (Cadwallader, 2018) :

- La boulimie se manifeste par des crises répétées d'ingestion incontrôlée de nourriture, suivies de comportements compensatoires tels que le jeûne, les vomissements ou l'exercice physique en excès.
- L'anorexie mentale se caractérise par une limitation drastique de l'alimentation, une appréhension excessive de la prise de poids et une vision altérée de sa propre silhouette.
- Les troubles alimentaires non spécifiés englobent des comportements problématiques qui ne correspondent pas aux critères précis de la boulimie ou de l'anorexie, mais manifestent des habitudes alimentaires problématiques.

Toutefois, dans des instruments de mesure spécifiques tels que le Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), la conception est quelque peu différente. Cet outil est conçu pour détecter les comportements alimentaires problématiques via trois sous-échelles distinctes (Garner et al., 1982) :

- Régime alimentaire restrictif : illustre les habitudes de restriction alimentaire et l'obsession pour le poids et la maigreur.

- Boulimie et préoccupations alimentaires : évalue la tendance à des comportements boulimiques ainsi que l'obsession associée à la nourriture.
- Contrôle oral : évalue le désir de maîtriser la consommation alimentaire et l'impact ressenti de la pression sociale sur l'alimentation.

Cette méthode du EAT-26 permet de cibler diverses dimensions des troubles alimentaires, même sans un diagnostic clinique.

1.3.2. Les TCA dans le contexte sportif

Les sportifs sont plus sujets aux TCA que la population générale, environ un athlète sur trois présente un comportement alimentaire perturbé et donc se situe à risque de développer un TCA (Favier, 2019). La prévalence des TCA chez les sportifs peut atteindre jusqu'à 62 % (Favier, 2019). En effet, l'idée d'un corps parfait et la nécessité de maîtriser son corps font partie intégrante de la culture sportive. Cependant, certains athlètes, en voulant trop contrôler leur poids, peuvent développer des TCA (Filaire et al., 2008).

1.3.2.1. Les facteurs de risque

- La discipline

Certaines activités sportives favorisent particulièrement l'émergence de TCA. Filaire et al. (2008) repèrent plusieurs domaines présentant un risque accru :

- Les sports esthétiques, tels que de la gymnastique, du patinage ou de la danse.
- Les sports d'endurance, où la minceur est souvent associée à la performance, telles que la course à pied, la natation.
- Les disciplines sportives avec des divisions de poids comme le judo, la boxe.

Certaines études élargissent la définition des sports esthétiques pour y inclure toutes les disciplines où les athlètes portent des tenues révélatrices, comme des justaucorps ou des maillots de bain, ce qui comprend la natation dans cette catégorie (Comeau, 2015).

- Les contraintes sportives

D'autres éléments, tels que les règlements sportifs, la régularité et l'intensité de l'entraînement, ainsi qu'un engagement précoce dans le sport, peuvent aussi conduire à des TCA. Comme l'indiquent Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville (2012), un entraînement rigoureux et continu, notamment dans des disciplines nécessitant une grande performance physique, peut mener à un trouble alimentaire. Il y a aussi les restrictions alimentaires imposées par les entraîneurs ou par des standards externes qui augmentent la pression exercée sur les athlètes, favorisant ainsi l'apparition de TCA (Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012).

Il est aussi important de souligner que la nature du soutien social disponible a un impact significatif sur l'évolution des TCA. Les discussions concernant l'alimentation ont tendance à être plus courantes dans les sports d'équipe que dans les sports individuels, ce qui pourrait justifier un risque accru chez les athlètes engagés dans des activités individuelles, en raison du manque de soutien social (Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012).

- La pression sociale

L'évolution des médias et des réseaux sociaux a intensifié la pression sociale associée à l'apparence physique chez les athlètes. L'aspiration à ces critères de beauté joue un rôle croissant dans l'émergence des TCA (Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012). Dans le domaine de la natation, où le corps est particulièrement visible, cette pression se renforce, augmentant par conséquent le danger de comportements alimentaires inappropriés (Haase et al., 2002).

- La personnalité

Finalement, la personnalité des sportifs peut avoir un impact déterminant dans l'apparition des TCA. Filaire et al. (2008), reconnaissent que des éléments tels qu'une faible confiance en soi, une anxiété intense, une gestion du stress défailante et le perfectionnisme constituent des facteurs de risque avérés.

1.3.2.2. Les conséquences

Les TCA ont des conséquences significatives sur la santé physique, psychologique et la performance des athlètes (Filaire, 2008).

- Conséquences physiques

Les TCA sont responsables de déséquilibres hormonaux, influant sur la croissance, la fertilité et la densité minérale osseuse (Filaire, 2008). Les sportifs ayant des troubles alimentaires courent aussi le risque de manques nutritionnels, comme les déficits en vitamines et minéraux indispensables, qui peuvent conduire à des fractures de stress, surtout communes dans les sports d'endurance (Filaire, 2008). Le métabolisme peut également être altéré, conduisant à des problèmes digestifs et une diminution des capacités physiques. Dans certaines situations, ces affections peuvent toucher le cœur, amplifiant le danger d'arythmies et d'autres complications cardiaques sérieuses (Filaire, 2008).

- Conséquences psychologiques

Les conséquences psychologiques des TCA sont tout aussi sérieuses. Les sportifs peuvent ressentir de l'isolement, de la culpabilité et de l'anxiété, généralement liés à une intense pression découlant du perfectionnisme. Cette tension continue peut provoquer des phases de dépression, des problèmes d'image corporelle et une hausse du stress (Filaire, 2008). De plus, les troubles alimentaires peuvent porter atteinte aux relations sociales en diminuant les interactions avec les coéquipiers et dans la vie privée (Filaire, 2008).

Selon Toutain (2023), il est également fréquent que les TCA soient liés à une forte prévalence de troubles anxiodépressifs, pouvant aller jusqu'à 90%. Selon Toutain (2023), les sportifs atteints de troubles alimentaires manifestent souvent des signes d'anxiété généralisée et connaissent des épisodes de dépression sévère.

- Impact sur les performances sportives

Les TCA ont un impact direct sur les performances sportives en diminuant l'énergie disponible et en retardant le processus de récupération post-effort (Filaire, 2008). Selon Filaire (2008), une restriction dans l'alimentation peut réduire l'endurance, la force et la concentration des sportifs, mettant en péril leur aptitude à exceller dans

leurs performances et à évoluer dans leur domaine sportif. Étant une activité d'endurance aérobie intense, la natation entraîne une forte consommation d'énergie. Il est donc essentiel pour l'athlète de suivre une nutrition adéquate afin de faire des progrès. Par conséquent, l'évolution des TCA est particulièrement inadaptée et peut causer de graves complications physiques et psychologiques chez les sportifs (Toutain, 2023).

1.4. Résumé

Dans cette revue de littérature, nous avons d'abord souligné que même si le sport est généralement lié à de nombreux avantages physiques et psychologiques, il peut aussi avoir des conséquences négatives lorsqu'il n'est pas bien adapté. Dans le domaine de la natation, les exigences techniques élevées, l'entraînement rigoureux et la pression permanente en matière de performance mettent les nageurs à risque élevé de burn-out. Celui-ci est décrit comme un syndrome cognitivo-affectif multidimensionnel, caractérisé par l'épuisement émotionnel et physique, la diminution du sentiment d'accomplissement et la dévalorisation du sport. Parmi les processus susceptibles de contribuer à cette déviation, nous avons identifié les préoccupations perfectionnistes qui représentent une pratique inadaptée. Par ailleurs, ces préoccupations liées au perfectionnisme peuvent aussi favoriser le développement de troubles alimentaires. Ces derniers sont accentués par la pression sociale et les critères esthétiques dans des domaines tels que la natation. De plus, les comportements alimentaires problématiques, en créant une tension supplémentaire sur le corps et l'esprit de l'athlète, peuvent également contribuer à l'émergence d'une fatigue psychologique. Tous ces facteurs indiquent une interaction complexe entre le burn-out, le perfectionnisme et les comportements alimentaires, mettant en évidence la nécessité d'examiner leurs relations pour mieux prévenir les risques psychologiques chez les nageurs qui sont de plus en plus fréquents.

1.5. Limites de la littérature

Malgré une progression considérable des études sur le burn-out chez les athlètes, le perfectionnisme et les comportements alimentaires ces dernières années, certaines limites persistent, notamment en ce qui concerne la natation. La plupart des

recherches se concentrent sur les relations directes entre le perfectionnisme mal-adapté et l'épuisement professionnel. (Yang et al., 2023 ; Chen et al. ,2008 ; Madigan et al. ,2017) ou entre le perfectionnisme et les TCA (Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012 ; Favier, 2019) mais elles abordent rarement l'interaction globale entre ces variables. D'ailleurs, malgré plusieurs facteurs de risque associés à la natation tels que la pression esthétique (Comeau, 2015 ; Haase et al., 2002), le volume d'entraînement important (Kristiansen et al., 2012) et l'augmentation de la visibilité médiatique (Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012), peu d'études se sont spécifiquement intéressées à ce sport.

De plus, certains travaux ont décidé d'écarter l'analyse complète du burn-out pour ne se concentrer que sur certaines dimensions psychologiques (Timmermans, 2024). Explorer le burn-out sous l'angle de l'hyper-investissement sportif, en le mettant en lien avec le perfectionnisme et les attitudes alimentaires, offrirait une perspective particulièrement pertinente pour mieux saisir les mécanismes de vulnérabilité propres aux nageurs de haut niveau. (Timmermans, 2024). Ces limites soulignent la nécessité d'études intégrant simultanément ces trois dimensions dans une perspective plus globale.

1.6. Question de recherche et hypothèses

Notre étude va donc se pencher sur plusieurs aspects. Dans un premier temps, nous allons chercher à voir si les trois dimensions du burn-out athlétique sont liées au perfectionnisme. L'hypothèse ici est que les préoccupations perfectionnistes (avec des attentes trop élevées et une peur de l'échec) seraient positivement corrélées à certaines dimensions du burn-out.

Ensuite, nous allons examiner si les attitudes alimentaires ont un lien avec le burn-out athlétique. Étant donné que plusieurs facteurs de risques peuvent développer une préoccupation accrue pour l'alimentation en lien avec la performance, il est possible que des attitudes alimentaires problématiques (comme des restrictions trop strictes ou des préoccupations excessives pour le poids) soient associées à un plus grand risque de burn-out.

Enfin, on va vérifier si les attitudes alimentaires jouent un rôle de médiateur entre le perfectionnisme et le burn-out. L'idée serait que les nageurs perfectionnistes ont plus de risques d'adopter des attitudes alimentaires rigides ou malsaines, ce qui pourrait ensuite les mener à l'épuisement.

La question centrale de notre recherche est donc : Le perfectionnisme et les attitudes alimentaires sont-ils associés au burn-out athlétique au sein d'un échantillon de nageurs ?

PARTIE EMPIRIQUE

Dans cette partie empirique, la méthodologie et les échelles utilisées sont d'abord présentées. Les résultats obtenus sont ensuite exposés. Enfin, une discussion permet d'interpréter les résultats et de les mettre en lien avec la littérature, avant d'aborder les limites de l'étude et les perspectives qu'elle ouvre pour des recherches futures.

1. METHODOLOGIE

Dans ce premier chapitre, nous détaillerons la méthodologie de l'étude. Nous commencerons par présenter le contexte de l'étude, suivi de la description de la procédure de récolte des données. Nous aborderons ensuite les aspects éthiques de la recherche, puis la présentation du questionnaire et des échelles utilisés. Enfin, nous décrirons la population et les méthodes de traitement et d'analyse des données.

1.1 Contexte de l'étude

Ce mémoire s'inscrit dans une vaste recherche inter facultaire centrée sur une étude de prévalence réalisée via un questionnaire en ligne. Cette étude, dirigée par Damien Brevers (UCLouvain - Sciences psychologiques) en collaboration avec l'Université de Grenade, vise des populations spécifiques afin d'alimenter une recherche de plus vaste ampleur. Les données récoltées sont combinées à celles d'autres projets en cours utilisant le même protocole. L'étude repose sur des échelles psychométriques largement reconnues dans la littérature scientifique, adaptées en fonction des besoins spécifiques de la recherche.

1.2 Procédure de récolte des données

Les étudiants participants avaient pour mission de se concentrer sur un sport en particulier puis de contacter directement les sportifs ou de collaborer avec les clubs pour diffuser le questionnaire. Pour notre part, nous avons choisi de nous concentrer sur la natation. Dans un premier temps, nous avons envoyé le questionnaire directement à des athlètes répondant aux critères d'échantillonnage. Dans un second temps, nous avons diffusé le lien aux entraîneurs, aux clubs et à la FFBN (Fédération Francophone Belge de Natation) via emails et les réseaux sociaux. Les courriels et publications contenaient les informations clés concernant les objectifs de l'étude, les critères d'inclusion et les modalités d'utilisation des données. En cliquant sur le lien, les participants accédaient à une page d'introduction expliquant plus en détail le but de l'étude, le contenu du questionnaire ainsi que les modalités de consentement.

Les critères d'inclusion étaient simples : être âgé de plus de 18 ans et pratiquer un ou plusieurs sports en compétition, à un niveau amateur ou professionnel. La participation à l'enquête se fait de manière anonyme et volontaire. Les données personnelles sont automatiquement chiffrées. Le questionnaire nécessitait environ vingt minutes pour être complété. Toutefois, les réponses étant sauvegardées automatiquement, les participants pouvaient interrompre l'enquête et la reprendre ultérieurement sans rien perdre. Même s'ils ne la terminaient pas, les réponses déjà fournies étaient tout de même considérées dans les données récoltées. Enfin, deux questions de contrôle ont été intégrées afin de s'assurer de la validité des réponses. Elles permettent de vérifier la cohérence des données et de limiter les réponses aléatoires, contribuant ainsi à garantir la qualité et la fiabilité des résultats obtenus.

1.3 Éthique

Cette recherche implique la participation des athlètes sur une base totalement volontaire et nécessite un consentement éclairé, en accord avec les normes éthiques actuelles. Chaque individu a la liberté de participer à l'étude ou de s'en désengager à tout instant, sans contrainte ni obligation.

Les informations collectées sont traitées de manière strictement confidentielle, conformément aux normes de protection des données personnelles, assurant leur emploi exclusif pour les objectifs de cette recherche, sans risque d'identification des participants. Enfin, ce projet a été validé par le comité d'éthique de l'Institut de Recherche en Sciences Psychologiques, garantissant le respect des normes en matière d'études impliquant des êtres humains.

1.4 Présentation du questionnaire

Le questionnaire utilisé dans le cadre de cette étude (Annexe 1) a été conçu sur la plateforme REDCap, dans le contexte d'un projet de recherche de grande ampleur. Il débute par une page d'introduction reprenant toutes les informations nécessaires à la compréhension de l'étude, ainsi qu'une case pour donner son consentement à la participation. Le questionnaire comprend dix sections auto-rapportées, traduites en français et validées par des experts en psychologie du sport. Il est donc composé d'un total de 179 questions, qui abordent des thématiques différentes telles que la description des participants ; l'engagement ; le burn-out ; la satisfaction et la frustration des besoins psychologiques fondamentaux ; la compulsion ; l'addiction ; les stratégies d'adaptation face à la douleur ; le perfectionnisme dans le sport ; les symptômes de dépression-anxiété-stress et les attitudes alimentaires.

La première partie du questionnaire porte sur la description du participant et son historique de blessures. Elle comprend douze questions. Huit d'entre elles concernent le profil général du sportif : le genre, l'âge, le statut professionnel, la discipline pratiquée, l'âge de début de la pratique, le nombre d'heures et de jours d'entraînement hebdomadaires, ainsi que le niveau de compétition. Les quatre autres questions abordent les blessures : le nombre de blessures ayant entraîné une interruption de l'activité physique de plus de quatre semaines, l'état physique actuel, la peur de se blesser et le sentiment de contrôle sur la blessure. La deuxième partie du questionnaire mesure les différents concepts psychologiques pertinents grâce à neuf échelles validées.

1.5 Échelles utilisées

Dans le cadre de ce mémoire, les participants ont répondu à toutes les sections, mais nous nous concentrerons uniquement sur quatre d'entre-elles : la description des participants, le burn-out, le perfectionnisme sportif et les attitudes alimentaires. Et, donc nous allons utiliser trois échelles : Athlete Burn-Out Scale (ABO-S) ; Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS) et Eating Attitudes Test-26 (EAT-26).

1.5.1 ABO-S

Le Athlete Burn-Out Scale validé en français par Isoard-Gauthier et al. (2017) a été soumis aux participants. Il s'agit de la première échelle permettant d'établir un lien clair entre le burn-out et le surentraînement dans le contexte sportif.

L'ABO-S comprend 15 items répartis en trois sous-échelles (5 items par sous-échelle) :

- L'épuisement physique et émotionnel (ex. : « Je suis épuisé par les exigences mentales et physiques de mon sport »)
- La lassitude cognitive ou dévalorisation du sport (ex. : « Je ne me soucie plus autant de mes performances sportives qu'avant »)
- La réduction du sentiment d'accomplissement (ex. : « Je ne suis pas à la hauteur de mes capacités dans mon sport »).

Les réponses sont recueillies à l'aide d'une échelle de type Likert à 7 points, allant de 1 (jamais) à 7 (toujours). Un item a été inversé afin d'être aligné avec le sens des autres, ce qui permet d'assurer une cohérence dans l'analyse des données : plus la réponse se situe vers le haut de l'échelle, plus cela reflète un risque élevé de burn-out.

1.5.2 MIPS

La Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport développée et validée par Stoeber, Otto et Stoll (2006), a été conçue sous plusieurs versions afin d'offrir une évaluation globale de l'environnement du sportif. À l'origine, elle comprenait quatre sous-échelles, incluant notamment la perception des comportements du cercle proche du sportif (par exemple, les entraîneurs, les parents ou les coéquipiers). Toutefois, dans le cadre de cette recherche, une version centrée

uniquement sur les dimensions intrapersonnelles a été utilisée, composée de deux sous-échelles de cinq items chacune :

- Les aspirations perfectionnistes (ex. : « Je me fixe des standards très élevés dans mon sport »)
- Les préoccupations perfectionnistes (ex. : « Je m'inquiète de ne pas être à la hauteur »).

Les réponses sont recueillies à l'aide d'une échelle de type Likert en 5 points allant de 1 (fortement en désaccord) à 5 (fortement en accord).

1.5.3 EAT-26

Le Eating Attitudes Test-26 développé et validé par Garner et al. (1982), constitue une version révisée et abrégée de l'EAT-40, initialement conçu pour dépister les attitudes alimentaires problématiques. L'échelle EAT-26 est utilisée dans le domaine de la recherche et du dépistage pour identifier les individus présentant un risque de trouble du comportement alimentaire.

Elle comprend 26 items répartis en trois sous-échelles :

- Les comportements de régime (ex. : « Je suis terrifié à l'idée de prendre du poids »)
- La boulimie (ex. : « J'ai des envies incontrôlables de manger »)
- Le contrôle oral (ex. : « Je me force à manger moins même si j'ai faim »).

La version utilisée dans cette étude est la traduction et l'adaptation française proposée par Leichner et al., 1994.

Les réponses sont recueillies à l'aide d'une échelle de type Likert en 6 points, allant de 1 (jamais) à 6 (toujours). Un score global élevé reflète une tendance plus marquée à présenter des attitudes alimentaires à risque.

1.6 Population

L'échantillon de l'étude est composé de 56 nageurs, dont 35 femmes et 21 hommes, avec un âge moyen de 22 ans. La majorité des participants sont des étudiants. Un participant est sportif professionnel et neuf sont des sportifs élite espoir. Les participants ont commencé la natation en moyenne à l'âge de 5 ans et s'entraînent en moyenne 18 heures par semaine, réparties sur six jours. La plupart participent régulièrement à des compétitions nationales et/ou internationales.

1.7 Traitement et analyse des données

Afin de garantir la fiabilité des résultats obtenus, les données ont tout d'abord été triées et vérifiées dans le logiciel Excel. Cette étape préliminaire a permis d'identifier et de corriger d'éventuelles erreurs de saisie, d'assurer la cohérence des réponses et de préparer les bases nécessaires aux analyses statistiques.

Les analyses descriptives ont ensuite été réalisées à l'aide du logiciel Jamovi. Elles visaient à explorer les principales caractéristiques de notre échantillon, telles que les données démographiques, le niveau de pratique sportive et l'expérience des blessures. Elles nous ont aussi permis d'analyser les scores moyens des questionnaires et de leurs sous-dimensions, fournissant un premier aperçu des tendances présentes au sein de l'échantillon. Parallèlement, la consistance interne de chaque questionnaire et sous-dimension a été évaluée à l'aide du coefficient alpha de Cronbach ($C\alpha$), afin de vérifier la fiabilité des échelles utilisées dans cette recherche. La normalité de la distribution des données a ensuite été examinée à l'aide du test de Shapiro-Wilk. Une p-valeur inférieure à 0.05 a été interprétée comme un rejet de l'hypothèse de normalité, indiquant une distribution non conforme aux critères de normalité classique. Étant donné qu'une partie des sous-échelles présentaient une distribution non normale ($p < 0.001$), il a été décidé d'utiliser la méthode du Bootstrap pour toutes les analyses, avec un échantillonnage de 5000 répétitions et un intervalle de confiance fixé à 95 %.

Pour analyser les relations entre les variables principales de l'étude, burn-out athlétique, perfectionnisme et attitudes alimentaires, des matrices de corrélations ont été réalisées à l'aide du logiciel SPSS. Des corrélations de Pearson ont été appliquées.

Enfin, sur base des résultats des corrélations, des analyses de médiation ont été réalisées afin d'explorer le rôle potentiel des attitudes alimentaires comme variable médiatrice dans la relation entre perfectionnisme et burn-out athlétique. Pour toutes nos analyses, le seuil de significativité a été fixé à 0.05.

2. RÉSULTATS

Cette partie présente les résultats de l'étude. Dans un premier temps, nous exposerons les résultats descriptifs de l'étude. Dans un second temps, nous présenterons les résultats issus des analyses de corrélations et de médiations entre les différentes variables. L'objectif est d'examiner les relations potentielles entre ces diverses variables, sans pour autant conclure à un lien de cause à effet.

2.1. Analyse descriptive de la population

Le « Tableau 1 » nous donne les résultats descriptifs des sujets participant à l'étude. 56 participants ont répondu à notre étude, l'échantillon est composé de 35 femmes et de 21 hommes. L'âge moyen des nageurs est de 21.789 ± 6.93 ans. Au niveau de leur activité sportive, celle-ci est pratiquée en moyenne 5.747 ± 0.95 jours par semaine, soit un total moyen de 18.304 ± 9.39 heures par semaine. Concernant le statut professionnel, la majorité des participants sont étudiants (64.3 %), suivis par des salariés (16.1 %) et des indépendants (1.8 %). D'autres profils plus spécifiques apparaissent également, comme les sportifs élite espoir (3.6 %), les étudiants + sportifs élite espoir (12.5 %) et les salariés + sportifs professionnels (1.8 %). Ensuite, 50% des nageurs de l'échantillon participent à des compétitions au niveau international, 46.4% participent à des compétitions au niveau national et 3.6% à des compétitions au niveau provincial/régional ou autre. En ce qui concerne l'historique de blessures sévères, 19.6 % des nageurs déclarent n'en avoir jamais subi. Par ailleurs, 28.6 % rapportent avoir été confrontés à 1 à 3 blessures sévères ; 14.3 % en ont connu entre 3 et 6 ; 26.8 % entre 6 et 9 ; 7.1% entre 9 et 12 et enfin, 3.6 % indiquent avoir subi plus de 12 blessures sévères au cours de leur parcours sportif. Au moment de répondre à l'enquête, la majorité des participants (75 %) ne présentait pas de blessure récente. Parmi les autres, 12.5 % avaient été blessés mais avaient repris pleinement l'entraînement et la compétition, 5.4 % étaient en reprise progressive, 5.4 % suivaient une rééducation, et 1.8 % étaient toujours en arrêt complet en raison d'une blessure.

Tableau 1
Caractéristiques des participants (N=56)

<i>Caractéristiques</i>	<i>Valeurs</i>
Âge (M ± ET)	21.821 ±6.93
Jours de pratique (M ± ET)	5.832±0.95
Heures de pratique (M ± ET)	18.304±9.39
Âge du début (M ± ET)	5.304±3.02
Sexe (F/H)	35/21
<i>Statut professionnel</i>	
Etudiant(e)	36 (64.3%)
Salarié(e)	9 (16.1%)
Indépendant(e)	1 (1.8%)
Sans emploi	0(0.0%)
Retraité	0(0.0%)
Sportif élite espoir	2(3.6%)
Etudiant(e) + Sportif élite espoir	7 (12.5%)
Salarié(e)+ Sportif professionnel	1 (1.8%)
<i>Niveau de compétition</i>	
International	28 (50.0%)
National	26 (46.4%)
Provincial/régional	1 (1.8%)
Autre	1 (1.8%)
<i>Nombres de blessures sévères</i>	
0	11 (19.6%)
Entre 1-3	16 (28.6%)
Entre 3-6	8 (14.3%)
Entre 6-9	15 (26.8%)
Entre 9-12	4 (7.1%)
Plus de 12	2 (3.6%)
<i>Statut de blessures</i>	
Blessé	1 (1.8%)
Blessé et rééducation	3 (5.4%)
Était blessé et se réentraîne	3 (5.4%)
Était blessé, se réentraîne + compétition	7 (12.5%)
Ne s'est pas blessé récemment	42 (75.0%)

Note. M = Moyenne ; ET = Écart-type ; F = Femme ; H = Homme.
 Les pourcentages sont calculés sur un total de N = 56 participants.

2.2. Analyse descriptive des variables

Le « Tableau 2 » présente les statistiques descriptives (moyenne, médiane, écart-type, minimum et maximum) pour différents scores liés au burn-out athlétique, aux attitudes alimentaires et au perfectionnisme chez 56 participants. Il contient également un test de Shapiro-Wilk afin d'évaluer la normalité de la distribution de chaque variable. Ce test permet de déterminer si les données s'écartent d'une distribution normale ou non : un $p < 0.05$ indique que la distribution s'écarte de la normalité, tandis qu'un $p > 0.05$ indique que les données ne s'écartent pas d'une distribution normale.

Tableau 2

Statistiques descriptives et normalité des variables mesurées (N = 56)

Variable	M	Médiane	ÉT	Min	Max	W	P
Burn-out athlétique (total)	49.91	49.00	12.94	25	83	0.975	0.297
Lassitude	15.29	15.00	5.27	6	29	0.965	0.100
Épuisement émotionnel et physique	18.79	19.50	5.23	6	30	0.983	0.608
Diminution du sentiment d'accomplissement	15.84	16.00	5.23	6	32	0.964	0.094
Attitudes alimentaires (total)	2.51	2.37	0.89	1.23	5.12	0.902	< .001
Régime alimentaire restrictif	2.63	2.31	1.12	1.00	5.69	0.902	< .001
Boulimie	2.58	2.50	0.86	1.17	4.33	0.962	0.071
Contrôle oral	2.24	2.14	0.93	1.14	5.43	0.859	< .001
Aspirations perfectionnistes	19.68	20.00	3.75	12	25	0.939	0.007

Préoccupations perfectionnistes	16.91	17.00	4.42	7	25	0.981	0.506
---------------------------------	-------	-------	------	---	----	-------	-------

Note. M = Moyenne ; ÉT = Écart-type ; W = Statistique du test de Shapiro-Wilk. Une valeur de $P < .05$ indique une distribution non normale.

Les résultats montrent que certaines variables, notamment les scores liés au burn-out et au perfectionnisme, tendent à ne pas s'écarter de la normalité ($p > 0.05$). En revanche, les scores liés aux attitudes alimentaires présentent des distributions non normales ($p < 0.05$).

Afin d'assurer la cohérence de nos analyses croisées entre les différentes sous-dimensions, nous avons choisi de considérer l'ensemble des variables comme ne suivant pas la loi normale. Par conséquent, pour la suite du traitement statistique, nous avons complété nos analyses par une technique de Bootstrap avec 5000 permutations afin d'obtenir des résultats et des conclusions plus robustes. Pour ceci, nous avons utilisé le logiciel SPSS.

Le « Tableau 3 » fournit des informations sur la cohérence interne des différentes échelles utilisées, évaluée à l'aide du coefficient alpha de Cronbach. Ce coefficient permet de mesurer la fiabilité interne d'une échelle, c'est-à-dire dans quelle mesure l'ensemble des items qui la composent mesure bien le même concept. Une valeur d'alpha proche de 1 indique une bonne cohérence interne, tandis qu'une valeur plus proche de 0 indique une fiabilité plus faible (Prieto & Delgado, 2010). Le « Tableau 4 » détaille les seuils d'interprétation de ce coefficient (Statistics How To, 2024).

Tableau 3
Alpha de Cronbach des échelles utilisées

Variable	Alpha de Cronbach
Burn-out athlétique (total)	0.907
Lassitude	0.823
Épuisement émotionnel et physique	0.896
Diminution du sentiment d'accomplissement	0.865
Attitudes alimentaires (total)	0.925
Régime alimentaire restrictif	0.922

Boulimie	0.641
Contrôle oral	0.724
Aspirations perfectionnistes	0.887
Préoccupations perfectionnistes	0.825

Tableau 4

Interprétation des valeurs de l'alpha de Cronbach

Alpha de Cronbach	Consistance interne
$C\alpha \geq 0.9$	Excellente
$0.9 > C\alpha \geq 0.8$	Bonne
$0.8 > C\alpha \geq 0.7$	Acceptable
$0.7 > C\alpha \geq 0.6$	Questionnable
$0.6 > C\alpha \geq 0.5$	Pauvre
$0.5 > C\alpha$	Inacceptable

Dans notre cas, tous les alphas sauf un l'item « boulimie » sont supérieurs au seuil de 0.7, indiquant que l'échelle est acceptable. Nous sommes donc confiants dans le fait de les utiliser. Pour l'item « boulimie », la valeur est un peu en dessous de 0.7 (0.641) indiquant une échelle questionnable. Cependant, le EAT-26 et toutes ces sous-échelles ont été validées (Leichner et al., 1994), nous sommes donc confiants de l'utiliser. De plus, le score n'est pas très éloigné du seuil, ce qui nous rassure également.

2.3. Corrélations

Dans ce paragraphe, nous présentons les principaux résultats concernant les relations entre le burn-out athlétique, le perfectionnisme et les attitudes alimentaires au sein de l'échantillon de nageurs. Pour pouvoir vérifier nos hypothèses, nous avons commencé par analyser les liens entre les différentes variables en croisant toutes nos échelles dans une matrice de corrélations (Annexe 2). Comme mentionné précédemment, la base de données a été bootstrappée avec 5000 permutations pour obtenir une évaluation plus robuste de la significativité statistique des corrélations. Dans cette matrice, une première partie présente les résultats sans Bootstrap : on y retrouve la valeur de corrélation de Pearson. Le coefficient peut aller de -1 à 1 : un score positif veut dire que les deux variables augmentent ensemble, un score négatif signifie que quand l'une augmente, l'autre diminue. Si le coefficient est proche de

zéro, cela indique qu'il n'y a pas de lien linéaire entre elles (Rakotomalala, 2015). En effet, un coefficient de Pearson inférieur à 0.30 indique une faible corrélation. Un coefficient de Pearson compris entre 0.3 et 0.5 indique une corrélation modérée. Enfin, un coefficient de Pearson supérieur à 0.5 indique une forte corrélation. Le tableau mentionne à l'aide d'astérisques l'intensité de la significativité de la corrélation de la manière suivante : « ** » veut dire que la corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral) et « * » la corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). Cependant, pour interpréter la significativité des corrélations, nous nous basons sur les résultats du Bootstrap, en examinant l'intervalle de confiance à 95 % (borne inférieure et borne supérieure). Si l'intervalle de confiance comprend 0, la corrélation est considérée comme non significative. En revanche, si 0 n'est pas compris dans l'intervalle, alors la corrélation est jugée significative.

2.3.1. Corrélations entre le burn-out et le perfectionnisme

Dans le cadre de notre hypothèse portant sur l'existence d'une corrélation entre les préoccupations perfectionnistes et les trois dimensions du burn-out athlétique, nous avons examiné les liens entre ces variables et mis en évidence plusieurs corrélations significatives « Tableau 5 ».

D'abord, les préoccupations perfectionnistes présentent des liens positifs modérés, statistiquement significatifs, avec la sous-échelle de lassitude $r(54) = 0.405$ ($p < 0.01$). Un lien positif modéré significatif est également retrouvé avec la sous-échelle d'épuisement émotionnel et physique $r(54) = 0.396$ ($p < 0.01$). Enfin, un lien positif plus faible, mais significatif, est observé avec la sous-échelle de diminution du sentiment d'accomplissement $r(54) = 0.259$ ($p > 0.05$ mais l'intervalle de confiance à 95% ne contient pas 0).

Ensuite, concernant les aspirations perfectionnistes, aucune corrélation significative n'a été retrouvée avec les dimensions du burn-out (tous les intervalles de confiance contiennent 0).

Tableau 5*Corrélations entre le perfectionnisme et les dimensions du burn-out*

		<i>Aspirations perfectionnistes</i>	<i>Préoccupations perfectionnistes</i>	
<i>Lassitude</i>	<i>r</i>	-0.079	0.405**	
	Sig.	0.563	0.002	
	IC 95	Inf.	-0.316	0.176
	%	Sup.	0.176	0.611
<i>Épuisement émotionnel et physique</i>	<i>r</i>	0.008	0.396**	
	Sig.	0.956	0.002	
	IC 95	Inf.	-0.257	0.156
	%	Sup.	0.277	0.599
<i>Diminution du sentiment d'accomplissement</i>	<i>r</i>	-0.158	0.259	
	Sig.	0.244	0.054	
	IC 95	Inf.	-0.405	0.020
	%	Sup.	0.150	0.498

Note. *r* = coefficient de corrélation de Pearson ; IC = intervalle de confiance à 95%.

p < .05 (*), *p* < .01 (**), bilatéral.

2.3.2. Corrélations entre le burn-out et les TCA.

Nous avons émis une seconde hypothèse portant sur l'existence d'une corrélation entre les attitudes alimentaires problématiques et les dimensions du burn-out athlétique. Nous avons ainsi examiné les liens entre ces variables dans le « Tableau 6 ».

Tout d'abord, la sous-échelle d'épuisement émotionnel et physique est positivement corrélée, de manière modérée et significative, avec le régime alimentaire restrictif $r(54) = 0.365$ ($p < 0.01$). De plus, la diminution du sentiment d'accomplissement présente également une corrélation positive faible mais significative avec le régime alimentaire restrictif $r(54) = 0.260$ ($p > 0.05$ mais l'intervalle de confiance à 95% ne contient pas 0).

En dehors de ces résultats, aucune autre corrélation significative n'a été observée entre les différentes dimensions du burn-out athlétique et les attitudes alimentaires problématiques.

Tableau 6*Corrélations entre les attitudes alimentaires et les dimensions du burn-out*

			Régime alimentaire restrictif	Boulimie	Contrôle oral
Lassitude		<i>r</i>	0.189	0.191	0.137
		Sig.	0.162	0.159	0.313
	IC	Inf.	-0.038	-0.037	-0.090
	95	Sup.	0.409	0.391	0.421
	%				
Épuisement émotionnel et physique		<i>r</i>	0.365**	0.242	0.155
		Sig.	0.006	0.072	0.255
	IC	Inf.	0.161	-0.024	-0.088
	95	Sup.	0.551	0.490	0.382
	%				
Diminution du sentiment d'accomplissement		<i>r</i>	0.260	0.186	0.185
		Sig.	0.053	0.171	0.172
	IC	Inf.	0.033	-0.094	-0.063
	95	Sup.	0.472	0.435	0.436
	%				

Note. *r* = coefficient de corrélation de Pearson ; IC = intervalle de confiance à 95%.

p < .05 (*), *p* < .01 (**), bilatéral.

2.3.3. Corrélations entre le perfectionnisme et les TCA

Nous avons également exploré les liens entre le perfectionnisme et les attitudes alimentaires problématiques dans le « Tableau 7 ». Cette étape vise à examiner la possibilité d'effets médiateurs des attitudes alimentaires dans la relation entre perfectionnisme et burn-out.

D'abord, les préoccupations perfectionnistes présentent des corrélations positives modérées et statistiquement significatives avec toutes les dimensions des attitudes alimentaires. Ainsi, un lien positif est observé avec le régime alimentaire restrictif $r(54) = 0.489$ ($p < 0.01$), la boulimie $r(54) = 0.266$ ($p < 0.01$) et aussi le contrôle oral $r(54) = 0.504$ ($p < 0.01$).

Ensuite, concernant les aspirations perfectionnistes, une corrélation positive modérée est retrouvée uniquement avec le contrôle oral $r(54) = 0.424$ ($p < 0.01$), sans lien significatif avec les autres dimensions des attitudes alimentaires.

Tableau 7

Corrélations entre les attitudes alimentaires et le perfectionnisme

			Régime alimentaire restrictif	Boulimie	Contrôle oral
Aspirations perfectionnistes	<i>r</i>		0.210	0.010	0.424**
	Sig.		0.119	0.940	0.001
	IC	Inf.	-0.073	-0.280	0.181
	95 %	Sup.	0.442	0.296	0.610
Préoccupations perfectionnistes	<i>r</i>		0.489**	0.266*	0.504**
	Sig.		0.000	0.048	0.000
	IC	Inf.	0.272	0.026	0.259
	95 %	Sup.	0.671	0.479	0.691

Note. r = coefficient de corrélation de Pearson ; IC = intervalle de confiance à 95%.

$p < .05$ (*), $p < .01$ (**), bilatéral.

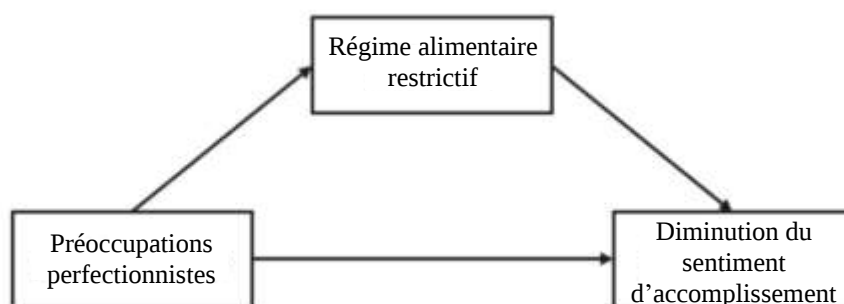
À la suite de ces résultats, nous allons vérifier notre hypothèse que les attitudes alimentaires joueraient un rôle de médiateur entre le perfectionnisme et le burn-out.

2.4. Médiations

2.4.1. Médiation entre les préoccupations perfectionnistes et la diminution du sentiment d'accomplissement par un régime alimentaire restrictif

Une analyse de médiation a été réalisée afin d'évaluer si le régime alimentaire restrictif médie la relation entre les préoccupations perfectionnistes et la diminution du sentiment d'accomplissement « Fig. 1 ». L'analyse a été conduite à l'aide du modèle 4 de PROCESS (SPSS) avec un Bootstrap de 5000 échantillons.

Fig 1.



Le modèle de régression multiple n'a révélé aucun effet direct significatif des préoccupations perfectionnistes ($B = 0.204$, $p = 0.255$; IC bootstrap 95% = [-0.119 ; 0.577]) ni du régime alimentaire restrictif ($B = 0.819$, $p = 0.248$; IC bootstrap 95% = [-0.542 ; 2.186]) sur la diminution du sentiment d'accomplissement « Tableau 8 à 10 ».

Tableau 8

Indices de qualité du modèle de régression prédictif sur la diminution du sentiment d'accomplissement via les préoccupations perfectionnistes et le régime alimentaire restrictif

<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² ajusté</i>	<i>RMSE</i>
0.3004	0.0903	0.056	5.084

Note. R^2 = coefficient de détermination. ; RMSE = racine de l'erreur quadratique moyenne

Tableau 9

Coefficients de la régression linéaire prédictifs sur la diminution du sentiment d'accomplissement via les préoccupations perfectionnistes et le régime alimentaire restrictif

<i>Paramètre</i>	<i>B</i>	<i>Erreur standard</i>	<i>β</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Intercepte)	10.233	2.732		3.745	0.000

Préoccupations perfectionnistes	0.204	0.178	0.173	1.150	0.255
Régime alimentaire restrictif	0.819	0.701	0.175	1.168	0.248

Note. B = coefficient de régression non standardisé ; β = coefficient standardisé ; T= statistique de test de Student ; P = p-valeur.

Tableau 10

Coefficients de la régression linéaire prédictifs sur la diminution du sentiment d'accomplissement via les préoccupations perfectionnistes et le régime alimentaire restrictif estimés en Bootstrap

Paramètre	B Boot	Boot erreur standard	Boot IC 95% Inférieur	Boot IC 95% Supérieur
(Intercepte)	10.083	2.6287	4.935	15.541
Préoccupations perfectionnistes	0.2146	0.1748	-0.119	0.577
Régime alimentaire restrictif	0.8318	0.6905	-0.542	2.186

Notes. Estimations Bootstrap calculées avec 5000 rééchantillonnages. IC = intervalle de confiance.

L'effet indirect des préoccupations perfectionnistes sur la diminution du sentiment d'accomplissement via un régime alimentaire restrictif n'est pas significatif (effet indirect = 0.101 ; IC bootstrap 95% = [-0.076 ; 0.253]) « Tableau 11 ». Cet effet a été estimé via le modèle de régression disponibles en annexe 3.

Tableau 11

Résultats de l'effet indirect des préoccupations perfectionnistes sur la diminution du sentiment d'accomplissement via le régime alimentaire restrictif

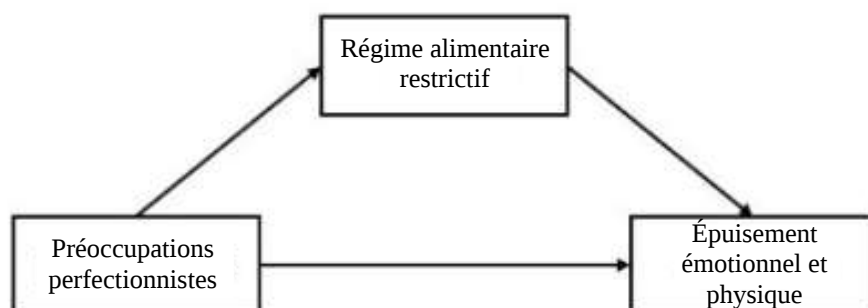
<i>Effet</i>	<i>B Boot</i>	<i>Boot erreur standard</i>	<i>Boot standardisé</i>	<i>Boot IC 95% Inférieur</i>	<i>Boot IC 95% Supérieur</i>
Effet indirect	0.101	0.082	0.086	-0.076	0.253

Ainsi, aucun effet direct ni effet indirect n'a été observé, suggérant l'absence de médiation nous échouons donc à démontrer la présence de médiation.

2.4.2. Médiation entre les préoccupations perfectionnistes et l'épuisement émotionnel et physique par un régime alimentaire restrictif

Une analyse similaire a été réalisée pour étudier la médiation d'un régime alimentaire restrictif entre les préoccupations perfectionnistes et l'épuisement émotionnel et physique « Fig. 2 ».

Fig.2



Le modèle de régression multiple a montré un effet direct significatif des préoccupations perfectionnistes sur l'épuisement émotionnel et physique ($B =$

0.338, $p = 0.048$; IC bootstrap 95% = [0.001 ; 0.630]). En revanche, le régime alimentaire restrictif n'a pas présenté d'effet significatif sur l'épuisement émotionnel et physique ($B = 1.049$, $p = 0.117$; IC bootstrap 95% = [-0.020 ; 2.350]) « Tableau 12 à 14 ».

Tableau 12

Indices de qualité du modèle de régression prédictif sur l'épuisement émotionnel et physique via les préoccupations perfectionnistes et le régime alimentaire restrictif

<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² ajusté</i>	<i>RMSE</i>
0.442	0.196	0.165	4.774

Note. R^2 = coefficient de détermination. ; RMSE = racine de l'erreur quadratique moyenne

Tableau 13

Coefficients de la régression linéaire prédictifs sur l'épuisement émotionnel et physique via les préoccupations perfectionnistes et le régime alimentaire restrictif

<i>Paramètre</i>	<i>B</i>	<i>Erreur standard</i>	<i>β</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Intercepte)	10.313	2.566		4.020	0.000
Préoccupations perfectionnistes	0.338	0.167	0.286	2.026	0.048
Régime alimentaire restrictif	1.049	0.658	0.225	1.593	0.117

Note. B = coefficient de régression non standardisé ; β = coefficient standardisé T = statistique de test de Student ; P = p-valeur

Tableau 14

Coefficients de la régression linéaire prédictifs sur l'épuisement émotionnel et physique via les préoccupations perfectionnistes et le régime alimentaire restrictif estimés en Bootstrap

<i>Paramètre</i>	<i>B Boot</i>	<i>Boot erreur standard</i>	<i>Boot IC 95% Inférieur</i>	<i>Boot IC 95% Supérieur</i>
(Intercepte)	10.304	2.664	5.217	15.610
Préoccupations perfectionnistes	0.332	0.161	0.001	0.630
Régime alimentaire restrictif	1.093	0.600	-0.020	2.350

Notes. Estimations Bootstrap calculées avec 5000 rééchantillonnages. IC = intervalle de confiance.

L'effet indirect des préoccupations perfectionnistes via un régime alimentaire restrictif est non-significatif (effet indirect = 0.130 ; IC bootstrap 95% = [-0.002 ; 0.303]) « Tableau 15 ». Cet effet a été estimé via le modèle de régression disponibles en annexe 4.

Tableau 15

Résultats de l'effet indirect des préoccupations perfectionnistes sur l'épuisement émotionnel et physique via le régime alimentaire restrictif

<i>Effet</i>	<i>B Boot</i>	<i>Boot erreur standard</i>	<i>B Boot</i>	<i>Boot IC 95% Inférieur</i>	<i>Boot IC 95% Supérieur</i>
Effet indirect	0.130	0.078	0.110	-0.002	0.303

Ces résultats indiquent que le régime alimentaire restrictif ne médie pas la relation entre les préoccupations perfectionnistes et l'épuisement émotionnel et physique, laquelle est portée uniquement par un effet direct.

3. DISCUSSION

Dans cette partie, nous allons d'abord interpréter nos résultats en les mettant en lien avec nos hypothèses et la littérature. Ensuite nous exposerons les limites de notre étude ainsi que les perspectives pour de futures recherches.

3.1. Interprétation des résultats

Actuellement, il n'existe pas d'étude qui se soit spécifiquement intéressée aux liens entre le perfectionnisme, les attitudes alimentaires et le burn-out athlétique chez les nageurs. La natation étant un sport avec un entraînement intensif, une forte pression de performance et une exposition corporelle fréquente (Comeau, 2015 ; Haase et al., 2002 ; Filaire et al., 2007), les nageurs sont donc une population à risque de développer une pratique sportive mal-adaptée. Ce mémoire a donc pour objectif de mieux comprendre la pratique mal-adaptée à l'exercice physique en explorant les liens entre ces trois dimensions psychologiques (perfectionnisme, attitudes alimentaires et burn-out) au sein d'un échantillon de nageurs compétitifs. Le but est de mieux comprendre les mécanismes psychologiques en jeu dans le développement d'une fatigue psychologique extrême, connue sous le nom de burn-out athlétique. Certains résultats que nous avons obtenus sont en adéquation avec des éléments existants dans la littérature tandis que d'autres s'en écartent.

Pour commencer, notre première hypothèse selon laquelle les préoccupations perfectionnistes, avec des attentes trop élevées et une peur de l'échec, seraient positivement corrélées à certaines dimensions du burn-out chez les nageurs est confirmée suite à nos résultats. En effet, nous avons observé que les préoccupations perfectionnistes présentent une corrélation positive modérée et significative avec deux dimensions du burn-out athlétique à savoir la lassitude envers son sport et l'épuisement émotionnel et physique. Ce lien explique que les nageurs ayant un haut niveau de préoccupations perfectionnistes auraient tendance à ressentir plus de fatigue physique et émotionnelle et un sentiment de lassitude envers leur sport. Ce constat s'aligne avec les études présentées dans notre revue de littérature, notamment celles de Yang et al. (2023), Chen et al. (2008), Madigan et al. (2017) et Stoeber (2018), qui suggèrent que les préoccupations perfectionnistes peuvent

constituer un facteur de risque et contribuer au développement de troubles de la santé mentale chez les athlètes. Cette association entre les préoccupations perfectionnistes, la lassitude et l'épuisement émotionnel et physique est également cohérent avec les résultats de Kristiansen et al. (2012), qui ont montré qu'un perfectionnisme axé sur les préoccupations était associé à une moins bonne récupération chez des nageurs de haut niveau. Nos résultats s'inscrivent dans cette même logique, en mettant en évidence, que les préoccupations perfectionnistes sont liées à une fatigue à la fois émotionnelle et physique. Cela semble indiquer qu'un haut niveau d'exigence envers soi-même, combiné à une peur de l'échec, pourrait freiner les processus de récupération, tant sur le plan mental que physique, chez les nageurs.

Nous avons également observé une corrélation positive faible mais significative avec la diminution du sentiment d'accomplissement. Même si cette relation est plus faible, elle reste significative et peut s'expliquer par le fait que les nageurs ayant des préoccupations perfectionnistes élevées auraient tendance à évaluer leurs capacités et leurs performances négativement et à se focaliser sur leurs erreurs. Comme le soulignent Chen et al. (2008) et Madigan et al. (2017), les athlètes ayant des préoccupations perfectionnistes ont tendance à rester focalisés sur leurs échecs et à repenser sans cesse à leurs erreurs, ce qui augmente leur perception du stress.

Dans le cadre d'une pratique sportive aussi rigoureuse que la natation, caractérisée par des séances d'entraînement soutenues et une pression de performance constante (Kristiansen et al., 2012), ce type de perfectionnisme peut engendrer des conséquences néfastes. De plus, les nageurs font souvent face à des attentes sociétales et personnelles élevées, ce qui peut augmenter la pression ressentie, la peur de l'échec et amener à une fatigue psychologique progressive.

Nos résultats montrent également que les aspirations perfectionnistes, c'est-à-dire le fait de se fixer des objectifs élevés sans forcément ressentir une pression négative (Stoeber 2018), ne sont pas liées au burn-out. Cela rejoint les propos de Chen et al. (2008), qui dit que viser l'excellence tout en étant capable de canaliser ses objectifs de manière constructive, sans ressentir une pression excessive ou une peur constante de l'échec, ne semble pas poser problème. Au contraire, cela pourrait même renforcer la motivation et la passion chez certains athlètes.

Passons maintenant à notre seconde hypothèse, selon laquelle les attitudes alimentaires problématiques (comme des restrictions trop strictes ou une préoccupation excessive pour le poids) seraient associées à un plus grand risque de burn-out. Nos résultats montrent un lien partiel. En effet, nous avons observé une corrélation positive modérée et significative entre le régime alimentaire restrictif et l'épuisement émotionnel et physique, ainsi qu'une corrélation positive faible mais significative avec la diminution du sentiment d'accomplissement. Cela suggère que les nageurs qui suivent des régimes trop stricts pour contrôler leur poids ou leur apparence physique pourraient progressivement développer une fatigue extrême et une réduction de leur sentiment d'accomplissement. Ce constat est en accord avec les propos de Toutain (2023) qui explique que les sportifs atteints de troubles alimentaires manifestent souvent des signes d'anxiété généralisée et connaissent des épisodes de dépression sévère. Cela rejoint aussi les propos de Filaire (2008) qui dit que les sportifs ayant des troubles alimentaires ont des risques de manques nutritionnels, comme les déficits en vitamines et minéraux indispensables, qui peuvent affecter le métabolisme et donc provoquer une diminution des capacités physiques. Cela rejoint nos résultats sur le fait que faire un régime alimentaire trop strict peut avoir des conséquences sur l'épuisement physiques et émotionnel. Dans notre revue de littérature nous avons mis en évidence que la natation présente plusieurs facteurs de risque dans l'apparition des TCA. En effet, ce sport combine une forte dépense énergétique, une exposition corporelle fréquente due au port du maillot, et une pression liée à la performance et à l'apparence (Comeau, 2015 ; Haase et al., 2002 ; Filaire et al., 2007). Les nageurs peuvent donc se sentir poussés à suivre des régimes alimentaires restrictifs pour répondre aux attentes esthétiques ou pour optimiser leur efficacité dans l'eau. Dès lors, le lien que nous avons trouvé entre le régime alimentaire restrictif et certaines dimensions du burn-out semble cohérent avec ces contraintes spécifiques à la natation.

Par contre, aucun lien significatif n'a été observé avec les autres sous-échelles de l'EAT-26, à savoir la boulimie et le contrôle oral. Il est possible que ces comportements soient tout simplement moins présents dans notre échantillon, ou plus difficiles à détecter à travers un questionnaire auto-rapporté. De plus pour l'item « boulimie », l'alpha de Cronbach était questionnable, cela pourrait expliquer l'absence de résultats significatifs. Dans ce type d'outil, les réponses peuvent aussi

être influencées par la manière dont les sportifs perçoivent leurs propres attitudes, mais aussi par une certaine gêne ou une crainte du jugement, ce qui peut entraîner une sous-déclaration. Par ailleurs, comme le soulignent Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville (2012), les athlètes pratiquant des sports individuels, comme la natation, peuvent développer des troubles alimentaires de façon plus discrète. Le manque de soutien social ou l'absence de dialogue autour de ces problématiques, parfois perçues comme taboues, peut rendre leur repérage plus difficile. De plus, certains comportements préoccupants peuvent être perçus comme normaux dans le contexte sportif, ce qui complique encore leur identification.

Enfin, notre dernière hypothèse supposait que les attitudes alimentaires joueraient un rôle de médiateur entre le perfectionnisme et le burn-out. Avant d'analyser ce rôle médiateur, nous avons observé qu'il existe une corrélation positive modérée et significative entre les préoccupations perfectionnistes et l'ensemble des dimensions des attitudes alimentaires (régime alimentaire restrictif, boulimie et contrôle oral). Ces résultats confirment ce qui a été mis en évidence dans la littérature, notamment par Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville (2012), Favier (2019) et Haase et al. (2002), qui montrent que les sportifs ayant des préoccupations perfectionnistes élevées sont plus susceptibles d'adopter des attitudes alimentaires problématiques. Dans le cadre de la natation, ce lien semble particulièrement pertinent comme évoqué dans notre revue de littérature, ce sport a plusieurs facteurs de risque pouvant amener au développement des TCA (Comeau, 2015 ; Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012 ; Haase et al., 2002). Ces facteurs peuvent augmenter le besoin de contrôle chez les nageurs perfectionnistes, les poussant à faire attention à leur alimentation ou à développer des comportements alimentaires déviants dans le but de répondre à des standards esthétiques ou de performance.

Par contre, nos résultats montrent que les aspirations perfectionnistes, c'est-à-dire avoir une volonté de se dépasser sans peur de l'échec, ne sont corrélées significativement qu'à la dimension de contrôle, et pas aux régimes alimentaires restrictifs ni à la boulimie. Ce résultat va dans le même sens que les travaux de Chen et al. (2008), qui indiquent que ce type de perfectionnisme peut parfois être protecteur. Dans le contexte de la natation, cela pourrait s'expliquer par le fait que

certains nageurs utilisent leur exigence personnelle pour structurer leur alimentation sans pour autant tomber dans des excès ou des comportements problématiques.

Néanmoins, notre hypothèse selon laquelle les attitudes alimentaires joueraient un rôle de médiateur entre le perfectionnisme et le burn-out athlétique n'a pas été confirmée. En effet, les médiations réalisées n'ont pas permis de mettre en évidence un effet indirect significatif, ni pour la dimension de l'épuisement émotionnel et physique, ni pour celle de la diminution du sentiment d'accomplissement. Pourtant, la littérature mentionnait que les athlètes perfectionnistes pouvaient plus développer des attitudes alimentaires problématiques, ce qui pourrait favoriser l'apparition de symptômes liés au burn-out (Haase et al., 2002 ; Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012 ; Favier, 2019).

Dans notre étude, même si nous avons observé des corrélations significatives entre les préoccupations perfectionnistes et les différentes dimensions des attitudes alimentaires, cela n'a pas suffi à confirmer un rôle de médiateur. L'absence d'effet médiateur des attitudes alimentaires entre les préoccupations perfectionnistes et le burn-out pourrait être expliquées par plusieurs choses. Une explication possible pourrait être que le modèle statistique utilisé ne permet pas de capter toute la complexité des liens entre ces variables. Les interactions sont peut-être plus dynamiques ou influencées par d'autres éléments que nous n'avons pas pris en compte ici. Par exemple, l'intensité du lien entre perfectionnisme et attitudes alimentaires pourrait varier en fonction du niveau de stress perçu, de la fréquence des compétitions ou du soutien psychologique disponible. Dans ce cas, un modèle de médiation simple ne suffirait pas. Par ailleurs, il est possible que des variables modératrices influencent cette relation. Le genre, par exemple, pourrait jouer un rôle. En effet, Favier (2019) a montré que les athlètes féminines sont plus exposées aux pressions liées à l'image corporelle, ce qui pourrait renforcer le lien entre perfectionnisme et attitudes alimentaires. Le niveau de compétition ou encore le soutien social perçu (entraîneurs, coéquipiers, famille) pourraient aussi atténuer ou amplifier ces liens (Scoffier-Mériaux & D'Arripe-Longueville, 2012). L'absence de prise en compte de ces modérateurs peut donc limiter la capacité du modèle à détecter un effet médiateur. Enfin, les modèles de médiation sont souvent plus puissants et informatifs lorsqu'ils sont évalués dans des études longitudinales,

permettant de suivre l'évolution temporelle des variables (Maxwell & Cole, 2007). Dans le cas présent, il est possible que les attitudes alimentaires ne jouent pas un rôle immédiat entre le perfectionnisme et le burn-out, mais qu'elles s'inscrivent dans un processus progressif. Une évaluation répétée dans le temps serait alors plus intéressante pour révéler ce type de mécanisme de médiation.

Même si notre hypothèse de médiation n'a pas été confirmée, ces résultats permettent de mieux cerner les mécanismes psychologiques associés au burn-out chez les nageurs, en apportant des éléments nouveaux dans un domaine encore peu exploré. Nos résultats mettent en évidence des liens significatifs entre les préoccupations perfectionnistes et les dimensions du burn-out, notamment l'épuisement émotionnel et physique ainsi que la lassitude envers son sport. Nos résultats montrent qu'un régime alimentaire restrictif peut aussi être associé à certaines dimensions du burn-out telles que l'épuisement émotionnel et physique ainsi que la diminution du sentiment d'accomplissement. De plus, nos données montrent que les aspirations perfectionnistes ne sont pas forcément problématiques. Enfin, le fait que nous n'ayons pas trouvé d'effet médiateur pousse à réfléchir autrement ; les liens entre perfectionnisme, attitudes alimentaires et burn-out sont certainement beaucoup plus complexes, ou évoluent dans le temps. Cela ouvre des pistes intéressantes pour de futures recherches.

3.2. Limites

Plusieurs limites peuvent être relevées dans le cadre de cette recherche.

Tout d'abord, la taille de l'échantillon n'est pas très élevée ($N = 56$), ce qui limite la généralisation des résultats à l'ensemble des nageurs compétitifs. Le recrutement a également été rendu difficile par le critère d'inclusion lié à l'âge, les participants devaient être âgés de plus de 18 ans. Or, dans de nombreux clubs de natation, une grande partie des nageurs en compétition sont mineurs. Cela a donc limité l'accès à des répondants majeurs et volontaires, réduisant la constitution de notre échantillon.

Une autre limite concerne la longueur du questionnaire. Sa passation durait en moyenne 20 minutes, ce qui a pu décourager certains participants. Un certain

nombre d'entre eux n'a pas complété l'ensemble des questions, ce qui a conduit à l'exclusion de leurs données dans les analyses. Cela a de nouveau réduit la taille finale de notre échantillon. De plus, les items relatifs aux attitudes alimentaires se trouvaient à la toute fin du questionnaire, et ceux sur le perfectionnisme apparaissaient à la page 9 sur 11. Il est donc possible qu'à ce stade, certains participants aient été moins concentrés ou investis, ce qui pourrait avoir influencé la qualité de leurs réponses sur ces échelles spécifiques.

Le contexte de diffusion constitue également une limite. Le questionnaire a été diffusé en ligne, principalement via les clubs, les entraîneurs et les réseaux sociaux. Même si nous avons essayé de le partager pendant des périodes de compétitions intensives, afin de capter les ressentis des nageurs lorsqu'ils sont potentiellement soumis à plus de pression ou de fatigue, nous n'avons pas eu de contrôle total sur le moment exact où les participants ont répondu. Il est donc possible que certains l'aient complété en dehors de ces périodes plus exigeantes, ce qui pourrait avoir influencé leur état au moment de répondre.

De plus, l'état psychologique et émotionnel des participants n'a pas été pris en compte lors de la passation. Par exemple, un nageur ayant récemment réalisé une bonne performance pourrait percevoir sa pratique sportive de manière plus positive, comparé à un autre venant de vivre une contre-performance. Ces facteurs contextuels peuvent influencer temporairement les réponses et ainsi biaiser les résultats.

Les variations dans les volumes horaires hebdomadaires des participants représentent également une limite. Dans notre échantillon, les nageurs s'entraînent entre 6 et 30 heures par semaine, ce qui montre une grande hétérogénéité en termes d'engagement. Cette différence peut refléter des niveaux d'investissement sportif très variés, allant d'une pratique modérée à une implication beaucoup plus intense. Or, comme mentionné dans notre revue de littérature, un volume d'entraînement très élevé, s'il n'est pas équilibré par des périodes de récupération, peut favoriser une pratique sportive mal-adaptée (Gustafsson, 2007).

Par ailleurs, même si notre étude se concentre spécifiquement sur la natation, elle ne prend pas en compte les différentes nages au sein de ce sport (crawl, brasse, papillon, dos). Aucune distinction n'a non plus été faite entre les niveaux de pratique (amateur, élite) ni entre les sexes. Or, la littérature montre que ces variables peuvent jouer un rôle important dans la manière dont se manifestent le perfectionnisme, les attitudes alimentaires et le burn-out (Filaire et al., 2007 ; Favier, 2019). Leur absence de prise en compte limite donc la précision de l'analyse.

Enfin, le modèle de médiation utilisé reste relativement simple, puisqu'il n'inclut qu'une seule variable médiatrice à la fois. Il est pourtant possible que d'autres éléments influencent également les liens entre perfectionnisme, alimentation et burn-out. Ces variables n'ont pas été explorées ici, mais pourraient faire l'objet de recherches complémentaires.

3.3. Perspectives

Cette étude amène à des perspectives pour de futures recherches qui permettraient d'approfondir la compréhension des liens entre perfectionnisme, attitudes alimentaires et burn-out chez les nageurs compétitifs.

Tout d'abord, utiliser des modèles de médiation plus complexes, incluant plus de médiateurs, pourrait permettre de mieux saisir les interactions entre les variables. Comme mentionné précédemment, c'est possible que d'autres facteurs influencent les interactions entre perfectionnisme, attitudes alimentaires et burn-out chez les nageurs.

Ensuite, une étude longitudinale pourrait permettre de suivre l'évolution du perfectionnisme, des attitudes alimentaires et du burn-out dans le temps, notamment à travers les différentes périodes d'une saison sportive à savoir, la période de préparation, compétition et repos. L'approche longitudinale pourrait permettre d'avoir une représentation plus concrète et plus précise du vécu des nageurs.

Nous pensons qu'il serait également intéressant et pertinent de faire une étude comparative entre les femmes et les hommes. En effet, selon Favier (2019), les femmes accorderaient plus d'attention à l'égard de leur apparence physique et sont plus sujettes à se mettre une forte pression liée aux attentes sociales.

En outre, examiner l'interaction des variables en fonction des différentes nages (papillon, dos, brasse, crawl) et/ou par rapport au niveau de pratique (amateur, régional, national ou élite) pourrait peut-être aider à repérer quand des comportements à risques sont plus fréquents et ainsi mieux identifier les athlètes les plus sujets à développer un burn-out athlétique.

Enfin, faire le lien avec des comportements tels que l'addiction, la compulsion ou encore l'hyper-investissement sportif chez les nageurs pourrait s'avérer pertinent. En effet, ces formes d'engagement excessif pour son sport pourraient aussi jouer un rôle significatif dans l'apparition du burn-out. Ce type d'étude permettrait de mieux comprendre dans quelle mesure un engagement trop intense peut devenir un facteur de risque de développer un burn-out.

4. CONCLUSION

Ce mémoire avait pour objectif d'analyser les interactions complexes entre le perfectionnisme, les attitudes alimentaires problématiques et le burn-out athlétique chez les nageurs. La natation étant un sport intensif où la recherche de performance et la pression psychologique sont constantes. Cette étude a mis en évidence des liens importants entre les préoccupations perfectionnistes et les trois dimensions du burn-out athlétique. Nous avons également souligné que certaines attitudes alimentaires comme un régime alimentaire restrictif pourraient avoir un impact sur l'apparition du burn-out. Ces résultats montrent que derrière les entraînements intensifs et les efforts pour performer, il peut parfois se cacher une véritable souffrance psychologique qui peut être amenée par des préoccupations perfectionnistes excessives ou des comportements alimentaires problématiques. Si cette souffrance psychologique n'est pas prise en charge, elle pourrait altérer la passion de l'athlète envers son sport, conduire l'athlète à un épuisement émotionnel et physique sévère et diminuer son sentiment de réussite. Les résultats ont aussi mis en évidence un lien entre les préoccupations perfectionnistes et les attitudes alimentaires problématiques mais nous n'avons pas pu confirmer que les attitudes alimentaires jouent un rôle de médiateur entre les préoccupations perfectionnistes et l'épuisement émotionnel et physique ainsi que la diminution du sentiment d'accomplissement. Cela montre bien l'interaction complexe des facteurs psychologiques et souligne l'importance de poursuivre les recherches sur ce sujet. Cette étude présente néanmoins certaines limites mais elle permet d'offrir de premiers éléments de réflexion sur une réalité de plus en plus présente et encore trop peu étudiée. Dans le futur, il serait essentiel de mieux prendre en compte ces dimensions psychologiques dans les programmes d'entraînements des nageurs. Il est également important de sensibiliser les entraîneurs, les fédérations mais aussi les athlètes eux-mêmes à ces enjeux pour protéger leur bien-être physique et psychologique.

5. BIBLIOGRAPHIE

- Alouane, R., & Ferguen, A. (2012). *Profils psychologiques différentiels de pratiquants de natation de compétition*. Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques, 1(1), 14–25.
<https://asjp.cerist.dz/en/article/16927>
- Beaulieu, A.-A. (2024). *Intervention pour le perfectionnisme chez des personnes souffrant d'épuisement professionnel ou de dépression : un protocole à niveaux de base multiples* [Essai doctoral, Université du Québec à Trois-Rivières]. Dépôt institutionnel de l'UQTR. <https://depote.uqtr.ca/id/eprint/11530>
- Bidet, J. (2022, juin 6). *Phelps, Thorpe... Pourquoi tant de nageurs souffrent ou ont souffert de burn out ? L'Équipe*.
<https://www.lequipe.fr/Natation/Article/Phelps-thorpe-pourquoi-tant-de-nageurs-souffrent-ou-ont-souffert-de-burn-out/1336373> consulté le 23 mars 2025
- Cadwallader, J.-S. (2018). *TCA-MG : Prise en charge des patients atteints de troubles des conduites alimentaires par les médecins généralistes français* [Thèse de doctorat, Université Paris-Saclay]. <https://theses.hal.science/tel-01755242>
- Chen, L. H., Chen, M.-Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y.-M. (2008). *Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examination. Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 811–820. <https://doi.org/10.2466/pms.106.3.811-820>
- Comité International Olympique. (2025, janvier 8). *La naissance de la FINA*. Olympics.com. <https://olympics.com/cio/news/la-naissance-de-la-fina> consulté le 28 mars 2025

- Comeau, S. (2015). *Relations entre l'estime de soi, la dépression et les multiples modalités de pratique sportive chez les adolescents québécois* [Thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/8189/>
- De Saint Albin, A. H. (2023, novembre 16). *JO de Paris 2024 : « J'ai pensé au suicide, parler de santé mentale m'a sauvé », confesse Michael Phelps*. 20 Minutes. https://www.20minutes.fr/sport/jo_2024/4062625-20231116-jo-paris-2024-pense-suicide-parler-sante-mentale-sauve-confesse-michael-phelps consulté le 23 mars 2025
- DeFreese, J. D., Madigan, D. J., & Gustafsson, H. (2023). Eras of burnout research: What does the past tell us about the future of burnout in sport? *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0046>
- Favier, F. (2019). *Troubles du comportement alimentaire chez les sportifs : Prévalence et facteurs de risque* [Thèse de doctorat en médecine, Université de Lille]. Pépite – Dépôt institutionnel de l'Université de Lille. https://pepite-depot.univ-lille.fr/LIBRE/Th_Medecine/2019/2019LILUM121.pdf
- Fédération Francophone Belge de Natation. (2024, octobre). *Officiels et règlements*. <https://www.ffbn.be/page3.asp?PageGroupeID=2527&Selecte dSectionMenu=2527&ParentSectionMenuAff=2526&ClubID=637&LG=FR>
- Filaire, E. (2008). Les troubles du comportement alimentaire chez le sportif. *Les Cahiers de l'INSEP*, 40, 59–80. https://www.persee.fr/doc/insep_1241-0691_2008_num_40_1_2022

- Filaire, E., Rouveix, M., & Bouget, M. (2008). Troubles du comportement alimentaire chez le sportif. *Science & Sports*, 23(2), 49–60.
<https://doi.org/10.1016/j.scispo.2007.10.009>
- Fleurance, P. (2001). Aspects psychologiques du surentraînement et prévention. *INSEP*. <https://insep.hal.science/hal-03282851>
- Fourny, M. (2024, octobre 3). Le champion olympique Léon Marchand revient sur ce burn-out qui l’a mis à terre. *Le Point*.
https://www.lepoint.fr/sport/le-champion-olympique-leon-marchand-revient-sur-ce-burn-out-qui-l-a-mis-a-terre-03-10-2024-2571790_26.php
consulté le 23 mars 2025
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878.
<https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- Grigioni, S., & Déchelotte, P. (2012). Épidémiologie et évolution des troubles du comportement alimentaire. *Médecine & Nutrition*, 48(1), 28–32.
<https://doi.org/10.1051/mnut/201248102>
- Gustafsson, H. (2007). *Burnout in competitive and elite athletes* [Thèse de doctorat, Örebro University].
<https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva-1737>
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in athletes. In R. Fuchs & M. Gerber (Éds.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (pp. 489–504). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_24
- Haase, A. M., Prapavessis, H., & Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 209–222.

[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00018-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00018-8)

Hervais, C. (2024, septembre 6). Michael Phelps révèle la boulimie chez les sportifs de haut niveau—Boulimie. *Boulimie.fr*.

<https://www.boulimie.fr/michael-phelps-revele-la-boulimie-chez-les-sportifs-de-haut-niveau/> consulté le 23 mars 2025

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288.

<https://doi.org/10.1177/1088868315596286>

Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235–270.

<https://doi.org/10.1037/spy0000125>

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Ferrand, C. (2017). Revue de littérature du burnout dans le milieu sportif: Vers une opérationnalisation des conceptualisations et une meilleure compréhension de ce phénomène.

Movement & Sport Sciences - Science & Motricité, 95(1), 31–52.

<https://doi.org/10.3917/sm.095.0031>

Kern, L., Kotbagi, G., & Romo, L. (2017). La pratique problématique de l'activité physique. *Pratiques en Nutrition*, 13(52), 24–26.

<https://doi.org/10.1016/j.pranut.2017.09.006>

Kristiansen, E., Abrahamsen, F. E., & Stensrud, T. (2012). *Stress-related breathing problems: An issue for elite swimmers* [Manuscrit non publié].

ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/274509282_Stress-Related_Breathing_Problems_An_Issue_for_Elite_Swimmers

Lainas, H., & Cho, S. (2017). The relationship between athlete burnout and perfectionism: A meta-analysis. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 29(2), 225–232. <https://doi.org/10.24985/ijass.2017.29.2.225>

Le Borgne, J. (2023, mars 24). Natation: Camille Lacourt se confie sur son burn-out post-JO. *Le Point*. https://www.lepoint.fr/sport/natation-camille-lacourt-se-confie-sur-son-burn-out-post-jo-24-03-2023-2513312_26.php
consulté le 23 mars 2025

Leichner, P., Steiger, H., Puentes-Neuman, G., Perrault, M., & Gottheil, N. (1994). Validation of an eating attitude scale in a French-speaking population. *Canadian Journal of Psychiatry*, 39(1), 49–54. <https://doi.org/10.1177/070674379403900110>

Lepoidevin, B. (2020, février 10). Troubles du comportement alimentaire et burn out sportif: Un livre pour donner de l'espoir. *Le Dauphiné Libéré*. <https://www.ledauphine.com/edition-cluses-mont-blanc/2020/02/10/troubles-du-comportement-alimentaire-et-burn-out-sportif-un-livre-pour-donner-de-l-espoir>

Loiselle, O. (2010). *Liens entre le type de passion pour le sport et l'épuisement professionnel chez les étudiants-athlètes universitaires* [Mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/2819>

Lu, F. J. H., Lee, W. P., Chang, Y.-K., Chou, C.-C., Hsu, Y.-W., Lin, J.-H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress–burnout relationship: A conjunctive moderation

perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202–209.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.005>

Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2017). Perfectionism and training distress in junior athletes: A longitudinal investigation. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 470–475. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1172726>

Mandić, A., Čerkez Zovko, I., & Pehar, M. (2022). Assessment of psychological characteristics of perfectionism in junior swimmers. In O. Uljević, M. Perić, & D. Pivalica (Eds.), *The proceedings book of 1st International Conference on Science and Medicine in Aquatic Sports: Split, Croatia, 1st–4th September 2022* (pp. 121–124). University of Split, Faculty of Kinesiology. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:223826>

Maxwell, S. E., & Cole, D. A. (2007). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. *Psychological Methods*, 12(1), 23–44. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.23>

Olsson, L. F., Madigan, D. J., Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2022). Do athlete and coach performance perfectionism predict athlete burnout? *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1073–1084. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1916080>

Pelayo, P. (2010). De l’art de nager à la science de la natation. *La revue pour l’histoire du CNRS*, 26, Article 26. <https://doi.org/10.4000/histoire-cnrs.9266>

Pène, P., Touitou, Y., Boudène, C., Bazex, J. A., Boulu, R., Bounhoure, J. P., Boutelier, P., Crépin, G., Giudicelli, C., Marini, F., Rieu, M., Commandré, F., & Rivière, D. (2009). Sport et santé. *Bulletin de l’Académie Nationale de Médecine*, 193(2), 415–429. [https://doi.org/10.1016/S0001-4079\(19\)32592-0](https://doi.org/10.1016/S0001-4079(19)32592-0)

- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147–164.
<https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Prieto, G., & Delgado, A. R. (2010). Fiabilidad y validez [Reliability and validity]. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 67–74.
- Raedeke, T. D. (1997). *Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396–417.
- Rakotomalala, R. (2015). *Analyse de corrélation*. Université Lumière Lyon 2.
https://eric.univ-lyon2.fr/ricco/cours/cours/Analyse_de_Correlation.pdf
- Rouquette, O. Y. (2018). La psychologie du sport comme approche préventive. *Journal de Traumatologie du Sport*, 35(3), 173–175.
<https://doi.org/10.1016/j.jts.2018.07.010>
- Scoffier-Mériaux, S., & d'Arripe-Longueville, F. (2012). Facteurs psychosociaux des attitudes alimentaires déséquilibrées en contexte sportif: Une revue de littérature. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 76(2), 47–57. <https://doi.org/10.3917/sm.076.0047>
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50.
<https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>
- Statistics How To. (2024, 9 janvier). *Cronbach's Alpha: Definition, Interpretation, SPSS*. <https://www.statisticshowto.com/probability-and-statistics/statistics-definitions/cronbachs-alpha-spss/>
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: An introduction*. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3–16). Routledge.

<https://kar.kent.ac.uk/59772/1/Stoeber%20%282018%29%20BC%20-%20Introduction.pdf>

Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2006, novembre). *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS): English version* [Other]. School of Psychology, University of Kent. <https://kar.kent.ac.uk/41560/>

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(S2), 112–121. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x>

Timmermans, C. (2024). *Étude des liens entre le perfectionnisme et les attitudes alimentaires sur les concepts d'hyper-investissement de la pratique des gymnastes de haut niveau* [Mémoire de master, Université catholique de Louvain]. DIAL. UCLouvain. <https://dial.uclouvain.be/memoire/ucl/object/thesis:48138>

Toutain, M. (2023). *Activité physique et troubles du comportement alimentaire: Facteur de risque ou levier thérapeutique ?* [Thèse de doctorat, Normandie Université]. <https://theses.hal.science/tel-04431511>

World Health Organization. (2024, juin 26). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
consulté le 25 mars 2025

Yang, J.-H., Yang, H.-J., Choi, C., & Bum, C.-H. (2023). Systematic review and meta-analysis on burnout owing to perfectionism in elite athletes based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *Healthcare*, 11(10), Article 10. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101417>

Zawieja, P., & Guarnieri, F. (2013). Épuisement professionnel: Principales

approches conceptuelles, cliniques et psychométriques (p. 11). Armand

Colin. <https://minesparis-psl.hal.science/hal-00848200>

6. ANNEXES

⇒ Annexe 1 : Questionnaire

Questionnaire sur l'(ultra)implication dans le sport

A A A



Page 1 of 11

Vous êtes invité.e à participer à une étude sous forme de questionnaire. Avant de décider si vous souhaitez y participer, il est important de comprendre les principaux objectifs de cette étude ainsi que son contenu. Veuillez lire attentivement les informations ci-dessous. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter via l'email sportlep@gmail.com

Objectif de l'étude :

Ce projet a pour objectif de mieux comprendre les processus psychologiques liés à la pratique adaptative (source de bien-être) ou maladaptative (source de souffrance psychologique) de l'exercice physique.

Contenu de l'étude :

- L'étude consiste en un questionnaire en ligne. Vos réponses sont strictement anonymes. Vos données seront traitées conformément aux dispositions de la loi sur la protection des données.
- Vous allez répondre à des questions qui visent à identifier les processus psychologiques (par exemple: perfectionnisme, degré d'engagement envers le sport, tolérance à la douleur durant l'exercice physique, attitude alimentaire, niveaux d'anxiété et de stress).
- Votre participation devrait durer environ 20 minutes.
- Toute personne âgée de > 18 ans et pratiquant un sport de compétition (collectif ou individuel; peu importe le niveau) peut participer à l'étude.
- Nous vous demandons (i) de remplir ce questionnaire dans un endroit calme, (ii) de vous assurer de ne pas être dérangé, et (iii) de rester bien concentré lorsque vous répondrez aux questions.

Les désagréments associés la participation à cette étude sont mineurs. Les questionnaires utilisés sont des mesures standards dans le domaine de la psychologie du sport. Toutefois, il se pourrait que le fait de répondre à certaines questions (par exemple, liées au burn-out) peut être difficile sur un plan émotionnel. Afin de nous assurer que la passation n'entraîne pas de désagrément: votre participation est anonyme, repose sur une base strictement volontaire, et vous êtes libre d'arrêter de répondre au questionnaire à tout moment.

Déclaration de consentement:

- J'ai été informé.e des objectifs et du déroulement de cette étude, ainsi que des désagréments potentiels liés la participation à cette étude.
- Je suis conscient.e que je participe à cette étude de manière totalement anonyme et volontaire et que je peux retirer ma participation à tout moment sans donner de motif et sans aucun inconvénient en découlant.
- J'ai eu l'occasion d'obtenir des réponses à mes questions éventuelles (via l'email lep.sport@gmail.com).

Je marque mon accord de participer à cette étude.

effacer

Page suivante

Sauvegarder et retourner plus tard

Section 1 sur 10.

Votre genre:

*

femme

homme

non-binaire

ne souhaite pas répondre

effacer

Votre âge:

*

Votre statut professionnel:

*

+ étudiant.e

+ salarié.e

+ indépendant.e

+ sans emploi

+ retraité.e

+ sportif.ve professionnel.le

+ sportif.ve élite espoir

+ ne souhaite pas répondre

plusieurs réponses possibles

Votre principale discipline sportive: *	 par exemple: triathlon
L'âge auquel vous avez commencé cette discipline: *	 réponse en nombre (par exemple: 21)
En moyenne, combien d'heures par semaine consacrez-vous à cette discipline (entraînement + compétition)? *	 réponse en nombre (par exemple: 28)
En moyenne, combien de jours par semaine consacrez-vous à cette discipline (entraînement + compétition)? *	 réponse entre 0 et 7
Quel est le niveau de compétition le plus élevé auquel vous avez participé? *	provincial/régional (Belgique)/départemental (France)/cantonal (Suisse) national international autre je ne participe pas à des compétitions sportives effacer
Combien de blessure(s) nécessitant une interruption sportive d'une durée minimum 4 semaines avez-vous déjà subi dans votre carrière? *	0 entre 1-3 entre 3-6 entre 6-9 entre 9-12 12 et + effacer

Actuellement: *	Je suis blessé.e Je suis blessé.e et en phase de rééducation J'ai été blessé.e et je me réentraîne J'ai été blessé.e, je me réentraîne et de retour à la compétition Je ne me suis pas récemment blessé.e effacer
À quel point avez-vous peur de vous blesser en pratiquant votre sport ? *	Pas du tout Très faiblement Faiblement Modérément Fortement Très fortement effacer
À quel point estimez-vous avoir du contrôle sur le fait d'éviter de vous blesser en pratiquant votre sport ? *	Aucun Très faible Faible Modéré Fort Très fort effacer

- ABO_S

Questionnaire sur l'(ultra)implication dans le sport

AAA



Page 4 of 11

Section 3 sur 10. Le questionnaire ci-dessous porte sur les sentiments que vous ressentez dans la pratique de votre sport. Choisissez la réponse qui décrit le mieux ce que vous pensez par rapport aux exigences des entraînements et/ou des compétitions. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, mettez vraiment ce que vous pensez.

Je suis incapable de réussir une bonne performance.

*

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je me sens lassé.e.

*

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je me sens en réussite.

*

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

J'ai des sentiments négatifs envers mon sport.



jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Il me semble que quoique je fasse, je suis en échec.



jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je suis crevé.e physiquement.



jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je me sens à bout de nerf.



jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je me sens faible physiquement.



jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je n'arrive pas à grand-chose.



jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je me sens vidé.e physiquement.

✖

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je ressens du dégoût envers mon sport.

✖

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

J'ai l'impression que mes batteries sont à plat.

✖

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

J'ai l'impression d'être incompetent.e.

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je me sens agacé.e.

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Je manque d'énergie.

jamais

très rarement

rarement

parfois

souvent

très souvent

toujours

effacer

Page précédente

Page suivante

Sauvegarder et retourner plus tard

- MIPS

AAA
 

Page 9 of 11

Questionnaire sur l'(ultra)implication dans le sport

Section 8 sur 10. Concernant la pratique de votre sport:

Je m'efforce d'être aussi parfait.e que possible.

✖

Fortement en désaccord

Plutôt en désaccord

Ni en accord, ni en désaccord

Plutôt d'accord

Fortement en accord

effacer

Il est important pour moi d'être parfait.e en tout.

✖

Fortement en désaccord

Plutôt en désaccord

Ni en accord, ni en désaccord

Plutôt d'accord

Fortement en accord

effacer

Je ressens le besoin d'être parfait.e.

✖

Fortement en désaccord

Plutôt en désaccord

Ni en accord, ni en désaccord

Plutôt d'accord

Fortement en accord

effacer

Je suis perfectionniste en ce qui concerne mes objectifs.

✖

Fortement en désaccord

Plutôt en désaccord

Ni en accord, ni en désaccord

Plutôt d'accord

Fortement en accord

effacer

J'ai le souhait de tout faire parfaitement. ✦	Fortement en désaccord Plutôt en désaccord Ni en accord, ni en désaccord Plutôt d'accord Fortement en accord effacer
Je me sens extrêmement stressé.e si tout ne se passe pas parfaitement. ✦	Fortement en désaccord Plutôt en désaccord Ni en accord, ni en désaccord Plutôt d'accord Fortement en accord effacer
Je deviens complètement furieux.se quand je fais une erreur. ✦	Fortement en désaccord Plutôt en désaccord Ni en accord, ni en désaccord Plutôt d'accord Fortement en accord effacer
Je suis frustré.e si je n'atteins pas mes attentes les plus élevées. ✦	Fortement en désaccord Plutôt en désaccord Ni en accord, ni en désaccord Plutôt d'accord Fortement en accord effacer
Après avoir pratiqué mon sport, je me sens déprimé si je n'ai pas été parfait.e. ✦	Fortement en désaccord Plutôt en désaccord Ni en accord, ni en désaccord Plutôt d'accord Fortement en accord effacer

Si quelque chose ne se passe pas parfaitement, je suis insatisfait.e de l'ensemble de l'entraînement/compétition/match.

☐ Fortement en désaccord
☐ Plutôt en désaccord
☐ Ni en accord, ni en désaccord
☐ Plutôt d'accord
☐ Fortement en accord

[effacer](#)

[Page précédente](#)
[Page suivante](#)

[Sauvegarder et retourner plus tard](#)

- *EAT_26*

Questionnaire sur l'(ultra)implication dans le sport

A A A



Page 11 of 11

Section 10 sur 10. Ces questions portent sur vos habitudes alimentaires. Veuillez cocher la case correspondant à votre situation actuelle.

Je suis terrifié.e à la pensée d'être trop gros.se.

☐ Jamais
☐ Rarement
☐ Parfois
☐ Souvent
☐ Très souvent
☐ Toujours

[effacer](#)

J'évite de manger quand j'ai faim.

☐ Jamais
☐ Rarement
☐ Parfois
☐ Souvent
☐ Très souvent
☐ Toujours

[effacer](#)

Je suis trop soucieux.se de la nourriture.

☐ Jamais
☐ Rarement
☐ Parfois
☐ Souvent
☐ Très souvent
☐ Toujours

[effacer](#)

J'ai eu des épisodes de glotonnerie durant lesquels je me sentais incapable d'arrêter de manger.

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je découpe mes aliments en petits morceaux.

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

J'ai conscience de la valeur calorique des aliments quand je mange.

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

J'évite spécialement les aliments riches en hydrates de carbone (pain, pomme de terre, riz...).

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je sens que les autres aimeraient que je mange davantage. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer
Je vomis après avoir mangé. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer
Je me sens très coupable après avoir mangé. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer
Le désir d'être plus mince me préoccupe. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer

Quand je me dépense physiquement, il me vient à l'idée que je brûle des calories.

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Les autres pensent que je suis trop mince.

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je suis préoccupé.e d'avoir trop de graisse sur le corps.

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je prends plus de temps que les autres à prendre mes repas.

+

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

J'évite de manger des aliments sucrés.



Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je mange des aliments diététiques.



Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

J'ai l'impression que la nourriture domine ma vie.



Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je parle volontiers de mes capacités à contrôler mon alimentation.



Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je sens que les autres me poussent à manger. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer
J'accorde trop de temps et je pense trop à la nourriture. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer
Je me sens mal à l'aise après avoir mangé des sucreries. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer
Je m'oblige à me mettre à la diète. +	Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent Toujours effacer

J'aime avoir l'estomac vide.



Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

J'aime essayer des aliments nouveaux et riches.



Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Je ressens le besoin de vomir après les repas.



Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

Toujours

effacer

Page précédente

Soumettre

Sauvegarder et retourner pus tard

⇒ **Annexe 2 : Matrice de corrélation (SPSS)**

Corrélations										
			<i>Aspl.</i>	<i>Préo.</i>	<i>Lass</i>	<i>Epuis</i>	<i>Dim.</i>	<i>Régime</i>	<i>Boul</i>	<i>Contr</i>
			<i>perf</i>	<i>perf</i>			<i>accom</i>		<i>imie</i>	<i>ôle</i>
<i>Aspl. perf</i>		<i>r</i>	1	,450**	-,079	,008	-,158	,210	,010	,424**
		<i>Sig.</i>		,001	,563	,956	,244	,119	,940	,001
	IC 95 %	<i>Inf</i>	1	,242	-,316	-,257	-,405	-,073	-,280	,181
		<i>Sup</i>	1	,622	,176	,277	,150	,442	,296	,610
<i>Préo. perf</i>		<i>r</i>	,450**	1	,405**	,396**	,259	,489**	,266*	,504**
		<i>Sig.</i>	,001		,002	,002	,054	,000	,048	,000
	IC 95 %	<i>Inf</i>	,242	1	,176	,156	,020	,272	,026	,259
		<i>Sup</i>	,622	1	,611	,599	,498	,671	,479	,691
<i>Lass</i>		<i>r</i>	-,079	,405**	1	,432**	,749**	,189	,191	,137
		<i>Sig.</i>	,563	,002		,001	,000	,162	,159	,313
	IC 95 %	<i>Inf</i>	-,316	,176	1	,221	,579	-,038	-,037	-,090
		<i>Sup</i>	,176	,611	1	,613	,857	,409	,391	,421
<i>Epuis</i>		<i>r</i>	,008	,396**	,432**	1	,361**	,365**	,242	,155
		<i>Sig.</i>	,956	,002	,001		,006	,006	,072	,255
	IC 95 %	<i>Inf</i>	-,257	,156	,221	1	,147	,161	-,024	-,088
		<i>Sup</i>	,277	,599	,613	1	,553	,551	,490	,382
<i>Dim.</i>		<i>r</i>	-,158	,259	,749**	,361**	1	,260	,186	,185
<i>accom</i>		<i>Sig.</i>	,244	,054	,000	,006		,053	,171	,172
	IC 95 %	<i>Inf</i>	-,405	,020	,579	,147	1	,033	-,094	-,063
		<i>Sup</i>	,150	,498	,857	,553	1	,472	,435	,436
<i>Régime</i>		<i>r</i>	,210	,489**	,189	,365**	,260	1	,690*	,701**
<i>Boulimie</i>		<i>Sig.</i>	,119	,000	,162	,006	,053		,000	,000
	IC 95 %	<i>Inf</i>	-,073	,272	-,038	,161	,033	1	,513	,431
		<i>Sup</i>	,442	,671	,409	,551	,472	1	,822	,833
<i>Boulimie</i>		<i>r</i>	,010	,266*	,191	,242	,186	,690**	1	,321*
		<i>Sig.</i>	,940	,048	,159	,072	,171	,000		,016
	IC 95 %	<i>Inf</i>	-,280	,026	-,037	-,024	-,094	,513	1	,051
<i>Sup</i>		,296	,479	,391	,490	,435	,822	1	,543	
<i>Contrôle</i>		<i>r</i>	,424**	,504**	,137	,155	,185	,701**	,321*	1
		<i>Sig.</i>	,001	,000	,313	,255	,172	,000	,016	
	IC 95 %	<i>Inf</i>	,181	,259	-,090	-,088	-,063	,431	,051	1
<i>Sup</i>		,610	,691	,421	,382	,436	,833	,543	1	

⇒ **Annexe 3 : Modèle de régression de l'effet indirect des préoccupations perfectionnistes sur la diminution du sentiment d'accomplissement via un régime alimentaire restrictif n'est pas significatif**

Indices de qualité du modèle de régression linéaire sur le régime alimentaire restrictif via les préoccupations perfectionnistes

<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² ajusté</i>	<i>RMSE</i>
0.489	0.239	0.211	0.987

Note. R² = coefficient de détermination. ; RMSE = racine de l'erreur quadratique moyenne

Coefficients de régression linéaire sur le régime alimentaire restrictif via les préoccupations perfectionnistes

<i>Paramètre</i>	<i>B</i>	<i>Erreur standard</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Intercepte)	0.531	0.525		1.011	0.316
Préoccupations perfectionnistes	0.124	0.030	0.489	4.123	0.000

Note. B = coefficient de régression non standardisé ; β = coefficient standardisé ; T = statistique de test de Student ; P = p-valeur

Coefficients de la régression linéaire prédictifs sur le régime alimentaire restrictif via les préoccupations perfectionnistes estimés en Bootstrap

<i>Paramètre</i>	<i>B Boot</i>	<i>Boot erreur standard</i>	<i>Boot IC 95% Inférieur</i>	<i>Boot IC 95% Supérieur</i>
(Intercepte)	0.522	0.520	0.505	1.500
Préoccupations perfectionnistes	0.124	0.034	0.060	0.193

Notes. Estimations Bootstrap calculées avec 5000 rééchantillonnages. IC = intervalle de confiance.

⇒ **Annexe 4 : Modèle de régression de l'effet indirect des préoccupations perfectionnistes sur l'épuisement émotionnel et physique via un régime alimentaire restrictif n'est pas significatif**

Indices de qualité du modèle de régression linéaire

<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² ajusté</i>	<i>RMSE</i>
0.489	0.239	0.211	0.987

Note. R^2 = coefficient de détermination. ; RMSE = racine de l'erreur quadratique moyenne

Coefficients de régression linéaire

<i>Paramètre</i>	<i>B</i>	<i>Erreur standard</i>	<i>β</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
(Intercepte)	0.531	0.525		1.011	0.316
Préoccupations perfectionnistes	0.124	0.030	0.489	4.123	0.000

Note. B = coefficient de régression non standardisé ; β = coefficient standardisé.

Intervalle de confiance Bootstrap des coefficients de régression

<i>Paramètre</i>	<i>B Boot</i>	<i>Boot erreur standard</i>	<i>Boot IC 95% Inférieur</i>	<i>Boot IC 95% Supérieur</i>
(Intercepte)	0.524	0.511	-0.485	1.501
Préoccupations perfectionnistes	0.124	0.034	0.060	0.191

Notes. Estimations Bootstrap calculées avec 5000 rééchantillonnages. IC = intervalle de confiance.

⇒ **Annexe 5 : Sortie Process Modèle 4**

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS
Version 4.2 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.
www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2022).
www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : abo_epui
X : perf_neg
M : EAT_diet

Sample
Size: 56

OUTCOME VARIABLE:
EAT_diet

Model Summary					
	R	R-sq	MSE	F	
df1	df2	p			
	,4893	,2394	,9738	16,9995	
1,0000	54,0000	,0001			

Model		coeff	se	t
p	LLCI	ULCI		
constant		,5314	,5254	1,0114
,3164	-,5220	1,5848		
perf_neg		,1240	,0301	4,1230
,0001	,0637	,1843		

Standardized coefficients

	coeff
perf_neg	,4893

OUTCOME VARIABLE:

abo_epui

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F
df1	df2	p		
	,4423	,1956	22,7868	6,4451
2,0000	53,0000	,0031		

Model

	coeff	se	t
p	LLCI	ULCI	
constant	10,3126	2,5656	4,0196
,0002	5,1666	15,4586	
perf_neg	,3380	,1668	2,0263
,0478	,0034	,6726	
EAT_diet	1,0488	,6583	1,5932
,1171	-,2716	2,3692	

Standardized coefficients

	coeff
perf_neg	,2862
EAT_diet	,2251

***** TOTAL EFFECT MODEL

OUTCOME VARIABLE:

abo_epui

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F
df1	df2	p		
	,3964	,1571	23,4360	10,0651
1,0000	54,0000	,0025		

Model

	coeff	se	t
p	LLCI	ULCI	
constant	10,8699	2,5776	4,2171
,0001	5,7021	16,0377	

perf_neg	,4681	,1475	3,1726
,0025	,1723	,7639	

Standardized coefficients

	coeff
perf_neg	,3964

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT
EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p
LLCI	ULCI	c_cs	
,4681	,1475	3,1726	,0025
,1723	,7639	,3964	

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p
LLCI	ULCI	c'_cs	
,3380	,1668	2,0263	,0478
,0034	,6726	,2862	

Indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI
BootULCI		
EAT_diet	,1301	,0785
,3028		-,0023

Completely standardized indirect effect(s) of X
on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI
BootULCI		
EAT_diet	,1101	,0630
,2410		-,0022

Bootstrap estimates were saved to a file

Map of column names to model coefficients:

	Conseqnt	Antecdnt
COL1	EAT_diet	constant
COL2	EAT_diet	perf_neg

```
COL3      abo_epui constant
COL4      abo_epui perf_neg
COL5      abo_epui EAT_diet
```

***** BOOTSTRAP RESULTS FOR REGRESSION
MODEL PARAMETERS *****

OUTCOME VARIABLE:
EAT_diet

	Coeff	BootMean	BootSE	
BootLLCI	BootULCI			
constant	,5314	,5240	,5112	-
,4848	1,5012			
perf_neg	,1240	,1245	,0338	
,0602	,1911			

OUTCOME VARIABLE:
abo_epui

	Coeff	BootMean	BootSE	
BootLLCI	BootULCI			
constant	10,3126	10,3043	2,6637	
5,2169	15,6100			
perf_neg	,3380	,3317	,1607	
,0012	,6304			
EAT_diet	1,0488	1,0930	,5999	-
,0201	2,3502			

***** ANALYSIS NOTES AND
ERRORS *****

Level of confidence for all confidence
intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile
bootstrap confidence intervals:
5000

----- END MATRIX -----

Résumé :

Le sport est souvent perçu comme bénéfique tant pour la santé physique que mentale. Néanmoins, si la pratique de ce sport devient trop intense jusqu'à en dépasser les capacités d'adaptation du sportif, le sport peut amener à des conséquences négatives pour la santé. Dans ce mémoire, nous nous intéressons aux nageurs, une population de plus en plus touchée par une fatigue psychologique extrême, appelée burn-out athlétique. Cette étude cherche à mettre en évidence si être perfectionniste et/ou avoir des troubles du comportement alimentaire pourraient amener à ce burn-out. Pour cela, un questionnaire s'appuyant sur des échelles validées a été partagé à 56 nageurs. Les résultats ont démontré que les préoccupations perfectionnistes et certains troubles du comportement alimentaires pourraient favoriser du burn-out chez les nageurs compétitifs. Par contre, certains liens attendus ne se sont pas avérés significatifs. Notre étude a également fait face à certaines limites qui pourrait expliquer ces résultats non-obtenus. Cependant, ce mémoire permet de mettre en évidence l'importance d'apporter un soutien plus complet aux athlètes non seulement d'un point de vue physique mais également psychologique.