

Faculté des sciences de la motricité

Chez les joueurs de tennis en compétition, en quoi le perfectionnisme prédispose-t-il à l'addiction à l'exercice physique, à la pratique compulsive et au burnout athlétique ?

Auteur : Curnier Timothée et Moreau Loïc

Promoteur : Brevers Damien

Année académique 2024-2025

Master en kinésithérapie et réadaptation [60.0] - KINE2M

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) :

L'IA a été utilisée pour reformuler les phrases, correction de l'orthographe et structurer la rédaction du travail.

Images

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

--

Code, aide à la programmation, ou algorithmes

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

L'IA a été utilisée pour faciliter la compréhension et l'utilisation des logiciels de statistiques Jamovi et SPSS.
--

Autres utilisations

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

--

Je connais les règles 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	Curnier / Moreau	Prénom	Timothée / Loïc
-----	------------------	--------	-----------------

Remerciements :

Nous aimerions adresser quelques mots de remerciements aux différentes personnes nous ayant soutenus pendant l'élaboration de ce mémoire et ayant contribué à sa réalisation.

Nous remercions notre promoteur Damien Brevers, de nous avoir fait confiance sur le choix du mémoire et le temps qu'il nous a accordé.

Ensuite, nous tenons à remercier chaleureusement tous les athlètes qui ont pris le temps de répondre au questionnaire et sans qui ce mémoire n'aurait pas pu être réalisé. Merci également à toutes les personnes qui ont contribué en partageant le questionnaire.

Mention spéciale à Céline El Ghali qui n'a eu de cesse de partager le questionnaire durant des mois sans jamais perdre le sourire.

Table des matières :

1. INTRODUCTION :	1
2. CONTEXTE THEORIQUE	2
2.1. Le perfectionnisme dans le sport	2
2.1.1. Le perfectionnisme : Définition	2
2.1.2. Les aspirations perfectionnistes : une dimension adaptative du perfectionnisme	4
2.1.3. Les préoccupations perfectionnistes : une composante mal-adaptative retrouvée chez les sportifs qui n'est pas sans conséquence	5
2.1.4. Perfectionnisme et tennis	6
2.2. L'addiction à l'exercice physique	7
2.2.1. L'addiction à l'exercice : une définition imprécise	7
2.2.2. Addiction à l'exercice et perfectionnisme	10
2.2.3. Addiction et tennis	11
2.3. La compulsion	12
2.3.1. La compulsion : définition	12
2.3.2. La compulsion dans le sport	13
2.3.3. La compulsion : concept clé de l'ultra-implication dans le sport	13
2.3.4. Le perfectionnisme et la pratique compulsive de l'exercice physique	14
2.3.5. Pratique compulsive et tennis	14
2.4. Le burnout athlétique	15
2.4.1. Le Burnout : définition	15
2.4.2. Le burnout athlétique : un concept clé pour définir l'ultra implication sportive	16
2.4.3. Le perfectionnisme comme potentielle cause de burnout athlétique	17
2.4.4. Le burn-out dans le tennis	18
2.5 Résumé et objectifs	18
3. METHODE	19
3.1 Présentation de l'étude et de la forme du questionnaire	19
3.2 Participants	21
3.3 Le questionnaire	21
3.4. Les instruments de mesure spécifique à notre étude	21
3.4.1. Le perfectionnisme	21
3.4.2. L'addiction à l'exercice physique	22
3.4.3. La pratique compulsive	23
3.4.4. Le burnout sportif	24
3. 5 Analyse Statistique	24
3.5.1. Matrices de corrélations	25
3.5.2. Régressions linéaires multiples	25
4. RESULTATS	26
4.1. Statistiques descriptives	26
4.1.1. Caractéristiques démographiques et implication sportive	26
4.1.2. Fiabilité, tests de normalité et scores moyens des sous- questionnaires	27
4.2. Matrices de corrélation	29
4.2.1. Corrélation perfectionnisme et addiction (Tableau 8/9/10 en annexe)	30
4.2.3. Corrélation perfectionnisme et compulsion	31

4.3 Régressions linéaires multiples :	32
5. DISCUSSION :	36
5.1. Limites :	38
5.2. Perspectives :	39
6. CONCLUSION :	41
7. BIBLIOGRAPHIE	42
8. ANNEXE :	51
8.1. Matrices de corrélation entre addiction et perfectionnisme.....	51
8.2. Matrices de corrélation entre burnout et perfectionnisme.....	54
8.3. Questionnaires	55
Informations démographiques et implication dans le sport	55
L’Inventaire Multidimensionnel du Perfectionnisme dans le Sport (MIPS)	56
Exercise Dependence Scale Revised (EDS-R)	57
18-item Granada Assessment for Cross-Domain Compulsivity (GRACC18)	58
Athletic Burnout Questionnaire (ABQ)	59

1. INTRODUCTION :

L'engagement intense dans la pratique sportive suscite aujourd'hui un intérêt croissant, à la fois en tant que vecteur d'épanouissement personnel et en raison des risques physiques et psychologiques qu'il peut impliquer. Même si l'engagement intense dans le sport est de nos jours valorisé, une implication excessive peut entraîner des effets délétères sur notre santé aussi bien physique que mentale (Kern et al., 2020). Nous parlons alors d'ultra implication sportive. Malgré de nombreuses tentatives de conceptualisation, aucun consensus ne permet aujourd'hui de définir de manière claire l'ultra implication dans le sport (Brevers et al., 2022 ; Dinardi et al 2021). De nombreux modèles ont tenté de définir l'ultra implication sportive comme une forme d'addiction. Cette approche est toutefois remise en question pour sa tendance à pathologiser à tort une pratique intense mais saine (Brevers et al., 2022). Ainsi, le modèle basé sur l'addiction à l'exercice ne permet pas, à lui seul, de définir, de façon suffisamment précise l'ultra-implication sportive. Afin de mieux appréhender ce concept d'ultra implication dans le sport, Brevers (2022) propose ainsi de se tourner vers une approche basée sur les processus. Dans cette logique nous nous intéresserons ici à trois concepts de l'hyper investissement dans le sport : l'addiction à l'exercice physique, la pratique compulsive de celui-ci et le burnout athlétique.

Dans le sport en général, le perfectionnisme est un trait de personnalité fréquemment présent chez les athlètes et ce d'autant plus qu'il est pratiqué à haut niveau (Gould et al., 2002). Nous verrons que celui-ci se scinde en deux catégories distinctes, l'une étant bénéfique pour le sportif (Gotwals et al., 2012) et l'autre à risque de freiner les performances de l'athlète (Hewitt & Flett, 1991). Le tennis est un sport chronophage, exigeant de grandes qualités techniques et un entraînement rigoureux, il est dès lors évident que les joueurs, animés par une quête obsessionnelle de perfection, doivent sans cesse affronter la frustration et l'échec, les obligeant ainsi à redoubler d'exigence et de persévérance. C'est ainsi que bon nombre de joueurs tombent dans le surentraînement pour tenter de combler leurs lacunes. En effet, près d'un joueur sur deux a tendance à trop s'entraîner et négliger les temps de récupération nécessaires à l'organisme, le plus

souvent lors d'une période où les performances sont en-deçà des attentes (Hainline, 2013).

Les données scientifiques reliant le perfectionnisme à l'hyper investissement dans le tennis étant clairement limitées, ce mémoire vise à mettre en lumière les liens entre le perfectionnisme et l'ultra implication dans le tennis à travers les comportements qui y sont associés, à savoir l'addiction à l'exercice physique, la pratique compulsive et le burnout athlétique.

Après avoir défini ces trois dimensions et exploré leurs liens avec le perfectionnisme dans le contexte du tennis, nous chercherons à déterminer lequel de ces comportements présente l'interaction la plus marquée avec le perfectionnisme dans ce sport si exigeant.

2. CONTEXTE THEORIQUE

2.1. Le perfectionnisme dans le sport

2.1.1. Le perfectionnisme : Définition

Il a été affirmé que la plupart des individus manifestent une forme de perfectionnisme, au moins dans un domaine de leur vie qu'ils considèrent comme particulièrement important (Stoeber & Stoeber, 2009). C'est donc assez naturellement qu'il est retrouvé chez un grand nombre d'athlètes, et ce d'autant plus que le sport est pratiqué en compétition et à haut niveau (Gould et al., 2002). Cette caractéristique, définissant un individu, est parfois mal employée en raison d'un manque de clarté dans sa définition. Au fil des années, ce terme est passé d'une vision unidimensionnelle (Garner et al., 1983) à un regard plus holistique, synthétisé par deux grands aspects explicitant avec plus de précision ce qu'est le perfectionnisme (Stoeber & Otto, 2006).

Il a été défini par les scientifiques comme un trait de la personnalité se caractérisant par la fixation de normes de performance excessivement élevées, associée à une tendance à des évaluations parfois trop critiques (A. P. Hill & Curran, 2016). Des chercheurs en psychologie du sport ont également montré qu'il peut jouer un rôle important dans le fonctionnement affectif, cognitif et

comportemental chez les athlètes dans de nombreux contextes sportifs (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Étant ainsi un trait largement observé chez les athlètes compétitifs (Dunn et al., 2005), une question s'est logiquement posée dans la littérature scientifique, à savoir si le perfectionnisme peut être bénéfique aux athlètes lors de leur pratique sportive ou s'il est principalement inadapté, menant ainsi à des comportements délétères (Gotwals et al., 2012).

Les scientifiques (Stoeber & Madigan, 2016) se sont mis d'accord sur le fait de scinder le perfectionnisme en deux dimensions distinctes. D'une part, les *perfectionistic strivings (PS)* que l'on peut traduire par les **aspirations perfectionnistes**, se définissant par les aspects du perfectionnisme tournés vers la recherche de la perfection ainsi que l'établissement de normes de performance élevées (Gotwals et al., 2012) voire même irréalisables (Damián Núñez et al., 2024) ; et d'autre part, les **préoccupations perfectionnistes** (*perfectionistic concerns, PC*) comprenant une évaluation excessivement critique de soi-même, une préoccupation excessive de ses erreurs (Frost et al., 1990; R. W. Hill et al., 2004), une discordance entre les normes personnelles et les performances réelles (Slaney et al., 2001) ainsi que des réactions inadaptées à l'échec (R. W. Hill et al., 2004).

En outre, certains articles scientifiques offrent une nouvelle perspective sur le perfectionnisme en se concentrant non pas sur son contenu, mais sur la source de celui-ci : ainsi, un modèle regroupant 3 types de perfectionnisme est élaboré (Hewitt & Flett, 1991). La première forme est le *self-oriented perfectionism* (SOP) qu'on peut traduire comme le perfectionnisme auto-centré, impliquant des exigences élevées à l'égard de soi-même. Le second type s'intitule *Socially prescribed perfectionism* (SPP), ou le perfectionnisme correspondant aux croyances d'un individu selon lesquelles son entourage attend de lui des standards de performance extrêmement élevés, voire inatteignables. Enfin, le dernier est le *other oriented perfectionism* (OOP) ou le perfectionnisme tourné sur les autres. Il renvoie aux exigences excessives qu'un individu projette sur autrui (Smith et al., 2018). Il ne s'intègre pas dans notre étude puisqu'il ne reflète pas la façon dont l'individu réagit aux exigences internes ou externes mais plutôt à celles que l'individu portent sur les autres, ce qui constitue un autre sujet.

Des liens ont été établis entre les deux modèles présentés précédemment. Ceux-ci sont résumés dans le tableau suivant (Stoeber & Otto, 2006).

Tableau 1

Résumé des liens entre les différentes caractéristiques du perfectionnisme

	Perfectionistic strivings	Perfectionistic concerns
Self-oriented perfectionism (SOP)	SOP : exigences élevées à l'égard de soi-même → Composante des perfectionistic strivings	
Socially prescribed perfectionism (SPP)		SPP : croyances d'un individu selon lesquelles son entourage attend de lui des performances élevées → Composante des perfectionistic concerns

A présent, nous parlerons donc uniquement du perfectionnisme selon les 2 composantes que sont les perfectionistic strivings et concerns.

2.1.2 Les aspirations perfectionnistes : une dimension adaptative du perfectionnisme

La littérature scientifique s'est fréquemment penchée sur ces perfectionistic strivings : nous retrouvons ainsi des avis divergents à ce sujet. Pour certains, les aspirations perfectionnistes permettent une amélioration des performances au fil du temps grâce au développement de la confiance en soi, une quête du succès plus saine impliquant des niveaux faibles de peur de l'échec mais aussi avec la mise en place d'un plan de progression impliquant des objectifs (Stoeber, 2011). De façon moins théorique et plus orientée vers le terrain, d'autres études démontrent que ces aspirations entretiennent la motivation intrinsèque des sportifs, augmentant ainsi l'engagement dans leur discipline (Oliveira et al., 2015; Vink & Raudsepp, 2018) Ces tendances perfectionnistes ont également été associées à une plus grande réussite lorsqu'une nouvelle tâche est entreprise (Stoll et al., 2008)

Bien que les ambitions de perfection démontrent des corrélations satisfaisantes avec plusieurs facteurs de la performance, quelques études restent sceptiques, ne partageant pas les conclusions positives des PS (Smith et al., 2018)

Malgré tout, une méta-analyse ayant pour but de clarifier les potentielles implications du perfectionnisme sur l'individu a assuré que les PS sont, dans la très grande majorité des cas, bien utilisés pour faire face aux difficultés se présentant à l'individu, améliorant ainsi les performances (A. P. Hill & Curran, 2016).

2.1.3. Les préoccupations perfectionnistes : une composante mal-adaptative retrouvée chez les sportifs qui n'est pas sans conséquence

Les préoccupations perfectionnistes (ou perfectionistic concerns), comme définies précédemment, regroupent les aspects du perfectionnisme associés à la crainte de l'échec, à la peur d'être exposé à des jugements négatifs des autres, ainsi qu'à une insatisfaction marquée face à des performances jugées imparfaites (Stoeber, 2011). De par tous ces côtés délétères pour le bien-être physique, mental et social du sportif, il convient que les PC soient définis comme mal-adaptatifs (A. P. Hill & Curran, 2016).

De fait, les préoccupations perfectionnistes chez les athlètes peuvent avoir des répercussions à différents niveaux, conduisant à une baisse de performance et, dans certains cas, à une progression plus lente que celle initialement envisagée. Sur le plan physiologique, nous avons tout d'abord une augmentation de la fatigue du sportif, qu'elle soit physique ou émotionnelle, réduisant ainsi les capacités physiques et fatalement, impactant les performances (Hassmén et al., 2023).

A l'inverse des aspirations perfectionnistes, une association entre les perfectionistic concerns et la difficulté lors de l'apprentissage d'une nouvelle tâche motrice a été mise en évidence.

D'un point de vue psychologique, les perfectionistic concerns (PC) ont été associés, dans la littérature scientifique, à plusieurs effets délétères sur la performance.

Tout d'abord, Smith et al. (2018) ont montré que les compétitions étaient perçues comme plus menaçantes par les individus présentant un fort niveau de PC. Cette

perception accrue de la menace peut conduire à une augmentation des limites auto-imposées, c'est-à-dire des freins que le sportif s'impose lui-même, souvent de manière inconsciente, même lorsque la situation ne le justifie pas. Ces stratégies d'auto-sabotage visent principalement à se protéger contre un éventuel échec et à préserver son estime de soi (Török et al., 2022).

Pour continuer, Oliveira et al. (2015) ont montré que contrairement aux athlètes présentant un perfectionnisme adaptatif, ceux associés à de hauts niveaux de préoccupations perfectionnistes trouvent principalement leur motivation de source extrinsèque, par exemple dans les attentes des parents ou des entraîneurs. Le profil extrinsèque, en opposition avec celui intrinsèque, a été associé à des performances plus faibles, par exemple dans le sport individuel qu'est la course à pied (Gillet & Vallerand, 2016).

De plus, il a été observé que les personnes avec de fortes préoccupations perfectionnistes sont plus enclines à associer excessivement des événements qui se sont mal déroulés avec des causes internes bien qu'ils ne soient pas responsables de l'échec (Harper et al., 2020; Török et al., 2022).

Ces préoccupations apparaissent donc lorsque l'individu cherche à satisfaire des attentes imposées par son entourage. Dès lors, nous pouvons penser qu'elles ne sont pas bénéfiques, notamment dans un contexte de performance sportive. La recherche en psychologie du sport confirme cette idée : des corrélations ont été mises en évidence entre les préoccupations perfectionnistes et certains aspects néfastes du bien-être mental, tels que l'anxiété de performance ou la peur de l'échec (Stoeber, 2011).

En matière de perfectionnisme dans le sport, il est donc important de distinguer deux sous-types : les **aspirations perfectionnistes**, qui regroupent un ensemble de stratégies adaptées à la quête ambitieuse et personnelle de la perfection, des **préoccupations perfectionnistes** qui sont mal-adaptatives dans un contexte de progression saine dans le sport (Damián Núñez et al., 2024; A. P. Hill & Curran, 2016; Olsson et al., 2022; Stoeber, 2011).

2.1.4. Perfectionnisme et tennis

Comme introduit précédemment, le tennis est un sport très exigeant sur tous les plans (Girard et al., 2018 ; Herr, 1998). De plus, les erreurs commises par les joueurs sont au cœur du jeu : c'est très souvent le joueur commettant le moins de fautes directes qui remporte le match (Attray & Attray, 2021). Ceci explique oh combien la quête de la perfection dans ce sport est frustrante puisqu'il est quasi-impossible de terminer un match sans commettre la moindre erreur. Ainsi, le perfectionnisme apparaît comme une caractéristique intrinsèquement liée à l'essence même de ce sport.

Cependant, présenter une forme de perfectionnisme n'est pas forcément délétère, y compris dans le tennis (Young, 2010). Cette notion est multidimensionnelle, pouvant présenter des aspects négatifs (perfectionistic concerns) comme des positifs (perfectionistic strivings). L'objectif de chaque joueur est donc de parvenir à un équilibre entre exigence et lâcher-prise afin de progresser, mais également d'être en mesure de s'épanouir dans ce sport.

De ce fait, les relations entre le perfectionnisme et la performance dans le tennis doivent encore être investiguées, afin de mieux comprendre le lien entre ces deux notions. Notre mémoire vise ainsi à déterminer les formes de perfectionnisme que nous retrouvons le plus dans le tennis et les potentielles conséquences psychologiques et comportementales qui peuvent en découler.

2.2. L'addiction à l'exercice physique

2.2.1. L'addiction à l'exercice : une définition imprécise

La pratique d'un sport, comme nous l'avons déjà évoquée, a beaucoup d'aspects positifs pour l'individu, sur le plan physique et psychologique, sans oublier les nombreuses interactions sociales qui naissent de la pratique d'un sport (Parker et al., 2022).

Ces nombreux bienfaits peuvent parfois laisser place à un excès d'implication, n'entraînant plus une pratique adaptée, mais bien mal-adaptative (Terry et al., 2004).

Parmi les composantes mal-adaptatives liées à la sur-implication dans le sport, nous retrouvons l'addiction à l'exercice. Nous pouvons la définir comme une tendance à la perte de contrôle du sportif, que ce soit dans les méthodes d'entraînement ou le volume. En découle un sentiment d'obligation de pratiquer, engendrant des conséquences négatives aussi bien physiques que mentales (Griffiths, 1997 ; Szabo, 2010). D'autres études ont ajouté que cette contrainte à la pratique et la nécessité d'augmenter l'intensité de celle-ci prennent le dessus sur les autres aspects de la vie du sportif : familial, professionnel et social (Godoy-Izquierdo et al., 2023). Ainsi, ce qui distingue le sportif addict de celui qui ne l'est pas, est le fait que le premier place le sport au centre, et les autres aspects de sa vie autour ; tandis que chez le second, son équilibre de vie est au centre, le sport étant un des aspects contribuant à cet équilibre (Cockerill & Riddington, 1996). L'addiction, également définie comme la dépendance à l'exercice (Goodman, 1990), est un sujet autour duquel gravitent beaucoup de débats et d'interrogations : d'un côté, il semble évident que certains sportifs ressentent une impérieuse nécessité de s'entraîner et d'accorder une place toujours plus importante à leur sport (Godoy-Izquierdo et al., 2023). La réduction du stress, mais aussi l'évitement du sevrage, par l'exercice, font partie de ces processus qui contribuent au maintien de la dépendance à l'exercice (Weinstein & Szabo, 2023). D'un autre côté, la dépendance à l'exercice est une notion très peu précise et dont la définition est encore aujourd'hui très floue, notamment en raison de la difficulté à établir des limites entre ce qui est adaptatif et ce qui ne l'est pas (Nogueira, 2018). Elle n'est d'ailleurs pas reconnue comme une catégorie distincte de dysfonction mentale dans le manuel de référence pour le diagnostic des troubles mentaux et psychiatriques (DSM-5, Association Américaine de Psychiatrie, 2013). Afin de clarifier cette notion d'addiction à l'exercice, nous trouvons donc pertinent d'utiliser le modèle multidimensionnel d'Hausenblas et Downs (2002). En se basant sur le modèle de l'addiction défini dans le DSM-5, ces auteurs ont avancé que "la dépendance à l'exercice est mesurée comme un pattern multidimensionnel d'exercice mal-adaptatif, menant à une déficience ou une détresse cliniquement significative, qui se manifeste par trois ou plus des symptômes suivants". Une traduction française de ces symptômes a été proposée comme ceci (Kern, 2007):

- **La tolérance** ou la nécessité d'augmenter la quantité d'exercice physique pour atteindre les effets désirés ou comme une réduction de ceux-ci malgré le maintien du même niveau d'exercice ;
- **Le sevrage** qui se manifeste soit par des effets psychologiques (ex. : inquiétude, fatigue, irritabilité) se produisant pendant les périodes sans exercice physique, soit par la réalisation de la même quantité d'exercice physique pour soulager ou éviter des symptômes de manque ;
- **L'intention** correspondant à la pratique de l'exercice physique dans de plus grande quantité que prévue ou sur une période plus longue que prévue.
- **Le manque de contrôle** qui s'exprime par un désir persistant ou des efforts infructueux pour mettre fin ou contrôler la pratique de l'exercice physique ;
- **Le temps passé** désigne le temps consacré par la personne à la pratique de son exercice physique ;
- **L'abandon ou la réduction des autres activités** se caractérisant par les activités sociales, professionnelles ou de loisir abandonnées ou diminuées pour s'adonner à l'exercice physique ;
- **La continuité**, définie comme la pratique de l'exercice physique malgré un problème physique ou psychologique persistant ou récurrent et susceptible d'avoir été provoqué ou aggravé par l'exercice physique.

Bien que cette échelle semble cohérente pour évaluer le niveau de dépendance à l'exercice physique, les auteurs d'études plus récentes se sont interrogés sur la pertinence des modèles actuels définissant l'addiction à l'exercice physique.

Parmi ces modèles, nous retrouvons notamment « Le modèle interactionnel élargi de la dépendance à l'exercice » (Dinardi et al., 2021). Brevers et al. (2022) se sont penchés sur les différents biais que comprend ce modèle.

Ils avancent tout d'abord que ce modèle se base sur des concepts dont l'interprétation est erronée : la façon dont est modélisée l'addiction à l'exercice physique ici tend à inclure des pratiques intensives qui ne sont pas mal-adaptatives et à surestimer, à tort, la prévalence de l'addiction à l'exercice physique. Par ailleurs, les auteurs soulignent qu'avec ce modèle, nous ne pouvons

pas discerner clairement si l'addiction à l'exercice doit être catégorisée comme un trouble primaire, donc lié à l'envie constante de faire du sport pour se dépasser, ou un trouble secondaire, aidant par exemple à la gestion du stress. Ainsi, cette distinction entre dépendance "primaire" et "secondaire" est sans doute imprécise et insuffisamment fondée. Brevers et al. (2022) préconisent plutôt des approches plus holistiques et centrées sur les processus (Kinderman & Tai, 2007 ; Philippot et al., 2019) pour mieux définir et mesurer l'ultra-implication dans l'activité physique.

Enfin, la validité des échelles utilisées (EDS, EAI, CET) peut également interroger : en effet, elles paraissent peu aptes à distinguer un engagement sain d'un engagement problématique, ce qui tend à surévaluer le nombre de cas d'addiction.

Pour conclure, Brevers et al. (2022) insistent sur le fait qu'il est nécessaire d'investiguer la sur-implication dans le sport mais que cela devrait se faire selon un cadre basé sur les processus par lesquels ceux effectuant une activité physique peuvent tomber dans une forme de dépendance. Cela permettrait d'avoir une vue plus dynamique en mettant en évidence les interactions entre les différents facteurs contribuant à l'addiction. Il faut donc faire évoluer le modèle de Dinardi et al. (2021) afin d'évaluer l'addiction à l'activité physique correctement, pour ensuite proposer des solutions thérapeutiques y faisant face.

Dans l'optique d'illustrer au mieux le concept d'ultra-implication dans le sport, parler uniquement d'addiction à l'exercice ne s'avère donc pas suffisant. Comme mentionné ci-dessus, une définition basée sur les processus par lesquels se manifeste cette implication excessive semble plus pertinente. Ainsi, nous ajouterons à l'addiction à l'exercice physique la pratique compulsive, ainsi que le burnout athlétique, afin de préciser le concept d'ultra-implication dans le sport.

2.2.2. Addiction à l'exercice et perfectionnisme

Comme vu précédemment, le perfectionnisme est une composante psychologique d'un individu qui le pousse à toujours aspirer à être parfait dans tout ce qu'il réalise. Cela peut être aussi bien bénéfique, si ce trait de caractère est contrôlé et qu'il pousse seulement le sportif à se dépasser tout en préservant son intégrité

physique et mentale, que délétère lorsque cette tendance à vouloir continuellement exceller prend trop de place et devient ingérable.

Voyons à présent le lien entre perfectionnisme et addiction à l'exercice physique. Une revue systématique de la littérature a fortement étudié ce sujet et en a tiré les points suivants (Çakın et al., 2021) : un lien entre perfectionnisme et dépendance à l'exercice est effectivement présent. L'analyse des résultats des différentes études sur ce sujet a révélé une corrélation faible à modérée entre ces deux composantes que ce soit chez les adolescents ou les adultes. La revue indique que l'addiction à l'exercice est présente aussi bien chez les sportifs ayant des inquiétudes perfectionnistes que chez ceux ayant des aspirations perfectionnistes. En effet, les individus aux standards élevés sont plus enclins à s'entraîner quand bien même ils seraient blessés ou en manque de repos. Le perfectionnisme, que ce soit sa dimension positive ou négative, est donc susceptible d'entraîner une addiction à l'exercice.

2.2.3. Addiction et tennis

Dans la littérature scientifique, il n'y a actuellement pas d'étude se penchant spécifiquement sur l'addiction à l'exercice chez les joueurs de tennis. Cependant, Petit et Lejoyeux (2013) ont avancé que les sports individuels sont plus touchés par le phénomène d'addiction car la performance est davantage au centre des préoccupations, par rapport à des sports collectifs plus axés sur la coopération et l'unité. En outre, les sports exigeants comme le tennis sont associés à un risque plus élevé de développer une addiction à l'exercice (Hausenblas & Downs, 2002b). Par ailleurs, la possibilité de participer à des compétitions dès le niveau débutant stimule l'envie de progresser et de se dépasser. Cet aspect favorise ainsi une implication intense, faisant du tennis un sport propice à une pratique excessive.

2.3. La compulsion

Lorsque la question de l'hyper-investissement dans le sport est abordée, les termes addiction, compulsion et burnout sont souvent utilisés pour en préciser les contours. Après avoir passé un temps sur la redéfinition du terme addiction, nous allons maintenant nous pencher sur la compulsion, afin de montrer que ce concept ajoute une plus-value à la conceptualisation de l'ultra implication dans le sport, et tenter d'évaluer sa capacité à faire le lien entre perfectionnisme et la pratique sportive mal-adaptative.

2.3.1. La compulsion : définition

En examinant de plus près la définition du terme compulsion dans les études sur les addictions comportementales (Stark et al., 2018), celui-ci est majoritairement utilisé pour décrire tout type de comportement excessif ou non régulé, ou encore comme synonyme de mal-adaptatif.

Dans leurs recherches sur les addictions comportementales, à travers leur revue systématique, Muela et al. (2022) ont catégorisé six items distincts permettant de définir la compulsion avec plus de précision et de cesser de la reléguer à un simple adjectif désignant un comportement excessif :

1. Comportement automatique ou habituel se produisant sans objectif conscient précis.
2. Comportement persistant malgré la connaissance des conséquences négatives liées à celui-ci.
3. Envie irrésistible qui pousse à commencer l'activité et rend difficile son contrôle.
4. Incapacité à s'arrêter une fois l'activité commencée, entraînant une durée ou une intensité bien plus grande que prévu.
5. Difficultés à détourner son attention, le comportement capte l'attention de manière irrésistible.
6. Règles inflexibles, comportements stéréotypes et rituels liés à l'achèvement ou à l'exécution de la tâche.

La compulsion peut ainsi être définie de façon plus synthétique comme « une tendance à des actions répétitives, habituelles, qu'un individu se sent obligé d'accomplir et qui sont répétées en dépit de conséquences négatives » (Hook et al., 2021) . De ce fait, la compulsion peut être vue comme un stade plus extrême ou pathologique que l'addiction.

2.3.2. La compulsion dans le sport :

Des recherches supplémentaires ont été effectuées afin d'explorer le lien entre la compulsivité en tant que trait de personnalité et le risque de développer des comportements compulsifs dans des domaines spécifiques, tels que le sport. Nous allons donc nous pencher brièvement sur ce sujet.

D'après Goodwin et al. (2011), l'exercice compulsif se manifeste par un comportement rigide et excessif, guidé par des pensées obsessionnelles et une perte de contrôle. Il répond principalement à un besoin impérieux d'activité physique visant à réguler le poids et l'apparence, tout en servant de stratégie pour apaiser les émotions négatives. De plus, l'exercice compulsif peut être maintenu par le renforcement négatif, c'est-à-dire la nécessité de pratiquer pour éviter les effets psychologiques désagréables ressentis en cas d'arrêt (Meyer et al., 2011).

2.3.3. La compulsion : concept clé de l'ultra-implication dans le sport

La notion de compulsion complète donc bien celle d'addiction pour parler d'hyper-investissement : en effet, le caractère répétitif de la pratique sportive et la perte de contrôle qu'elle implique renvoient directement à un engagement excessif, retrouvé dans la notion d'ultra-implication dans le sport. Goodwin et al. (2011) ajoutent que la compulsion est adaptée pour parler de tout comportement excessif ou rigide dans le domaine du sport. Enfin, le modèle de Muela et al. (2022) définit ce concept en six sous-items, expliquant la façon dont un comportement excessif peut être considéré comme mal-adaptatif. Ainsi, le concept de compulsion semble être pertinent pour mieux appréhender la notion d'ultra implication dans le sport.

2.3.4. Le perfectionnisme et la pratique compulsive de l'exercice physique :

Même s'il est probable que certaines caractéristiques psychologiques et de personnalité, comme l'anxiété (Peñas-Lledó et al., 2002), des niveaux accrus d'obsession-compulsion (Gulker et al., 2001) et le **perfectionnisme** (Goodwin et al., 2011), rendent un individu plus vulnérable au développement d'une pratique compulsive à l'exercice physique, les facteurs de risque liés à l'exercice compulsif sont encore mal compris (Goodwin et al., 2011). Il existe tout de même un consensus dans la littérature pointant du doigt le fait que le perfectionnisme est fortement associé à l'exercice compulsif (Shroff et al., 2006). De ce fait, Bhar et Kyrios (1999) ont pu constater que les préoccupations perfectionnistes sont un facteur de prédiction des comportements compulsifs.

Même si le sport pratiqué de façon compulsive est fréquemment associé aux troubles des conduites alimentaires (TCA) (Bamber et al., 2000), l'exercice compulsif peut se manifester pour d'autres raisons, notamment la régulation des émotions négatives (telles que l'anxiété, la colère, la culpabilité ou encore la tristesse) ou certains traits de personnalité comme le perfectionnisme (Cresswell et al., 2022). En effet, Bills et al. (2025) ont relevé que des niveaux plus élevés de perfectionnisme étaient associés à une pratique plus compulsive de l'exercice. Ils ont également noté que les individus perfectionnistes ont tendance à fixer des standards très élevés dans des domaines tels que la santé, le mode de vie, l'entraînement et le sport, ce qui peut les amener à adopter des comportements d'exercice excessifs.

2.3.5. Pratique compulsive et tennis :

Malgré l'absence de littérature en ce qui concerne la pratique compulsive dans le tennis, si nous faisons un parallèle avec l'exercice physique en général (Bills et al., 2025), il est clairement supposable que le perfectionnisme peut mener à la pratique compulsive du tennis en compétition chez certains athlètes. En effet, le joueur de tennis peut entrer dans une logique de répétition quasi obsessionnelle, où chaque geste et chaque détail technique sont travaillés sans relâche. Au départ, il s'agit d'un choix libre, motivé par la passion ou l'envie de progresser. Mais,

petit à petit, cette pratique est à risque de se transformer en une forme de contrainte intérieure, où le joueur ne peut plus s'arrêter, même quand le plaisir disparaît.

Nous chercherons à le prouver avec des preuves tangibles à travers ce mémoire.

2.4. Le burnout athlétique

Comme évoqué précédemment, la compulsion est une composante essentielle de l'ultra-implication. Elle reflète l'incapacité du joueur à ajuster son investissement, même lorsqu'il perçoit des signaux d'alerte venant de son corps, de ses pensées ou de la réduction de ses performances. Cependant, pour approfondir cette définition, il apparaît également nécessaire d'intégrer la notion de burnout athlétique, qui reflète les conséquences délétères d'un engagement excessif et prolongé (Raedeke et Smith.,2001). Nous verrons ainsi en quoi le burnout peut enrichir la compréhension de l'ultra-implication dans le champ sportif.

2.4.1. Le Burnout : définition

Le burnout, défini par le Maslach Burnout Inventory de Maslach et Jackson (1981), est mis en lumière à travers trois symptômes phares se définissant comme tels : l'épuisement des ressources émotionnelles, le développement d'une attitude cynique ou impersonnelle et enfin une dévalorisation en ce qui concerne les compétences personnelles, les objectifs atteints et l'efficacité.

Dans le sport, les symptômes du burnout ont été légèrement adaptés (Raedeke & Smith, 2001a) de façon à être plus précis et ainsi permettre de définir le burnout athlétique. En effet, Raedeke (1997) a précocement souligné que le burnout chez les athlètes ne se résume pas simplement à une conséquence de l'exposition chronique au stress ou au désengagement du sport. De ce fait, Raedeke et Smith (2001, 2009) ont ainsi proposé de conceptualiser le burnout des athlètes comme un syndrome caractérisé par trois dimensions : **la dévalorisation dans le sport** se traduisant par une diminution de l'intérêt de l'athlète à s'engager dans sa discipline et ses performances. **L'épuisement physique et émotionnel** correspondant à un état de fatigue extrême dépassant les exigences habituelles de l'entraînement et de la compétition. **La diminution du sentiment**

d'accomplissement sportif se manifestant par la perception de ses compétences et résultats comme insuffisants. L'athlète en vient à penser qu'il est incapable d'atteindre ses objectifs ou que ses performances restent en deçà de son potentiel, indépendamment de ses succès réels (Raedeke & Smith, 2001a).

De ce fait, le burnout athlétique est défini comme un désengagement psychologique, émotionnel et physique d'un sport autrefois pratiqué avec plaisir, pouvant résulter d'un stress excessif qui agit sur l'athlète au fil du temps (Smith, 1986). Pour être plus factuel concernant les différents symptômes du burnout athlétique, nous retrouvons généralement chez les athlètes souffrant d'épuisement sportif des signes avant-coureur tels que des troubles du sommeil, de la fatigue et un sentiment d'impuissance (Debois, 2008). **L'épuisement émotionnel et physique** résulte souvent des exigences de l'entraînement et du calendrier des compétitions comme énoncé précédemment (Isoard-Gauthier, 2023), **le processus de dévalorisation** témoigne d'une perte de sens vis-à-vis de la pratique sportive, souvent marquée par un certain recul ou détachement (Gustafsson et al., 2017). Pour terminer, la **diminution du sentiment d'accomplissement** se traduit par un sentiment d'inefficacité (Pacewicz et al., 2020). Selon l'intensité des symptômes ressentis par l'athlète, une détresse peut être marquée et nécessiter une prise en charge médicale (Décamps et al., 2016). En effet, des symptômes du burnout athlétique comme une diminution de la motivation ou une réduction de la performance, sont en mesure d'impacter l'athlète, créant un cercle vicieux pouvant aller jusqu'à la dépression (Kamimura et al., 2020).

2.4.2. Le burnout athlétique : un concept clé pour définir l'ultra implication sportive

Le concept de burnout athlétique enrichit ainsi la compréhension de l'ultra-implication en mettant en lumière les conséquences négatives d'un engagement excessif. Raedeke et Smith (2001) l'ont défini comme un syndrome comprenant l'épuisement physique et émotionnel, la dévalorisation du sport et la diminution du sentiment d'accomplissement. Ces symptômes reflètent une forme d'usure liée à un investissement rigide et prolongé, typique de l'ultra implication, et soulignent les risques d'un engagement non modulé dans la pratique sportive.

2.4.3. Le perfectionnisme comme potentielle cause de burnout athlétique

Tandis que de nombreuses études sont tombées d'accord sur le fait que les athlètes en situation de stress chronique risquent de subir des conséquences négatives telles que le burnout athlétique (Smith, 1986), d'autres se sont demandées si le trait de personnalité qu'est le perfectionnisme pouvait lui aussi jouer un rôle dans le burnout chez les sportifs. La méta-analyse de Hill et Curran (2016) a révélé une légère corrélation négative entre les perfectionistic strivings et le burnout athlétique, suggérant que ce trait pourrait, dans une certaine mesure, limiter son développement. Cependant, elle a surtout mis en évidence une corrélation positive modérée à forte entre les perfectionistic concerns et le burnout.

Madigan et al. (2016) mettent en évidence que les perfectionistic concerns (PC) accentuent la diminution du sentiment d'accomplissement, tandis que les perfectionistic strivings (PS) aident à le préserver. Une tendance à la réduction de la dévalorisation a également été mise en évidence avec les PS.

En outre, les perfectionistic concerns peuvent également mener à une dévalorisation dans le sport et même à une augmentation de la fatigue ressentie par les athlètes au fil du temps (Smith et al., 2018). Ces préoccupations perfectionnistes sont de surcroît responsables de l'évitement de la pratique sportive afin de fuir le stress, empêchant l'athlète de mettre en place des stratégies de coping plus efficaces, c'est-à-dire des mécanismes ayant pour but de faire face au stress et non de l'éviter (Smith et al., 2018).

Les PC entretiennent un lien direct avec le burnout athlétique, dans la mesure où ils peuvent engendrer les **trois symptômes** caractéristiques de celui-ci. Ils sont également liés de manière indirecte, en tant que facteurs générateurs de stress, lequel constitue à son tour un élément déclencheur du burnout (Olsson et al., 2022). De même, Garinger et al. (2018) montrent que les PC peuvent décupler le taux de stress des athlètes, menant à une augmentation de la probabilité d'être sujet au burnout athlétique.

Cela étant énoncé, nous sommes en mesure de conclure que le perfectionnisme, dans le cadre du burnout athlétique, est un facteur de risque à ne pas négliger, surtout s'il est mal-adaptatif (A. P. Hill & Curran, 2016).

2.4.4. Le burn-out dans le tennis

Dans le tennis, et comme dans la majorité des sports (Raedeke et Smith 2001, 2009), le burnout athlétique se manifesterait donc par un épuisement physique et émotionnel, une dévalorisation dans le sport, et la diminution du sentiment d'accomplissement sportif, résultant d'un stress prolongé lié à la compétition et aux exigences particulièrement élevées de ce sport.

Malgré le manque d'études spécifiques à ce sujet dans le domaine du tennis, certaines recherches permettent néanmoins d'apporter des éléments de compréhension. Ainsi, même si l'expérience de chaque individu n'est pas à négliger, Gould et al. (1996) ont pu montrer via leur recherche sur des joueurs de tennis en compétition junior que si le joueur présente un perfectionnisme élevé, un surentraînement ou ayant des objectifs inappropriés, celui-ci est plus à risque de développer un burnout athlétique, et ainsi perdre toute envie de pratiquer le tennis. Il est donc désormais imaginable que dans le tennis en compétition, le perfectionnisme (même s'il ne semble pas être le seul) puisse être vecteur de burnout chez les athlètes.

2.5 Résumé et objectifs

A travers cette revue de la littérature, nous avons observé l'absence de réel consensus dans la littérature scientifique concernant la définition de l'ultra-implication sportive. Plutôt que de la considérer comme une simple addiction, Brevers et al. (2022) suggèrent de nous orienter vers une approche basée sur les processus. En ce sens, nous avons pu montrer que la compulsion et le burnout athlétique sont en mesure d'améliorer la définition et la compréhension de l'ultra-implication dans le sport.

Notre mémoire prend ici tout son sens, car nous allons étudier, dans le tennis, les relations entre le perfectionnisme et les comportements gravitant autour de ce concept d'ultra-implication que nous avons présentés plus tôt : l'addiction à l'exercice physique, sa pratique compulsive et le burnout athlétique.

Les **relations** entre les **deux types de perfectionnisme**, le striving, estimé comme bénéfique pour le sportif (Gotwals et al., 2012), et le concern, considéré comme plus à risque d'être néfaste (Frost et al., 1990 ; R. W. Hill et al., 2004), et **les symptômes de l'ultra-implication dans le sport** (Çakın et al., 2021; Goodwin et al., 2011 ; A. P. Hill & Curran, 2016) sont de mieux en mieux documentés dans le sport, mais restent déficitaires dans le tennis.

Les caractéristiques si particulières de ce sport de raquette (sport individuel très exigeant sur les plans physique, technique, tactique et psychologique (Cowden et al., 2014) que nous avons précédemment détaillées, nous mènent à conclure que le perfectionnisme est omniprésent chez les joueurs de tennis en compétition (Azevedo, 2020). Il est donc cohérent de se pencher sur ces interactions et de s'attendre à des résultats significatifs.

Dans le cadre de ce mémoire expérimental, nous formulons l'hypothèse que les perfectionistic concerns chez les joueurs de tennis en compétition sont plus fortement associés à des dimensions telles que l'addiction à l'exercice, la compulsion et le burnout, comparativement aux perfectionistic strivings.

Si cette hypothèse s'avère fondée, nous approfondirons dans un second temps cette relation afin d'essayer de découvrir la dimension de l'ultra-implication sportive la plus associée aux perfectionistic concerns.

3. METHODE

3.1 Présentation de l'étude et de la forme du questionnaire

Notre mémoire expérimental est une étude quantitative s'insérant dans un projet ayant comme objectif d'investiguer les mécanismes psychologiques sous-jacents à l'ultra implication dans le sport. Pour ce faire, un questionnaire en ligne a été transmis afin de solliciter une population précise de sportifs. Pour notre part, il s'agit de joueurs et joueuses de tennis en compétition. Nous leur avons soumis notre questionnaire directement en présentiel, par l'intermédiaire de connaissances comme des présidents de club ou des entraîneurs, ou via les réseaux sociaux.

Pour chacune des sollicitations, une explication de l'objectif global de l'étude et de notre mémoire expérimental a été fournie. Ces objectifs sont également détaillés sur la page introductive du questionnaire.

En effet, une fois le QR-code ou le lien du site sélectionné, les sujets se présentent sur une page rappelant l'objectif de l'étude, le contenu du questionnaire pour répondre à ces objectifs, les critères d'éligibilité, des recommandations sur la façon dont les sujets sont invités à répondre aux questions et enfin, le temps approximatif pour le réaliser. De fait, un endroit calme dans lequel le sujet ne risque pas de se faire déranger est conseillé. Une mise en garde sur la potentielle difficulté à répondre à certaines questions sur le plan émotionnel est effectuée. Il est également indiqué que les sujets ont la possibilité d'arrêter le questionnaire à quelconque moment et que celui-ci se fait sur la base du volontariat.

Concernant les critères d'éligibilité, aucun critère spécifique n'était requis, à l'exception d'être âgé de plus de 18 ans et naturellement de pratiquer le tennis en compétition que ce soit à titre amateur ou professionnel.

Il est possible d'enregistrer ses réponses et de poursuivre le questionnaire ultérieurement si le sujet le souhaite.

Les principaux atouts de ce questionnaire en ligne sont son anonymat total ainsi que la possibilité de le remplir à tout moment et depuis n'importe quel endroit. Cela nous a permis de recueillir des réponses d'une large population de joueurs, allant des joueurs de tennis amateurs à des professionnels qui se situent actuellement dans les 500 meilleurs joueurs du monde.

Ce questionnaire comporte au total 179 questions séparées en 11 sections.

Nos réponses ont été recueillies du 8 février 2024 au 25 février 2025.

Le projet d'étude sur les mécanismes psychologiques sous-jacents à l'ultra-implication sportive et le questionnaire s'y référant ont été validés par le comité d'éthique de l'Institut de Recherches en Sciences Psychologiques (IPSY).

3.2 Participants

Dans le cadre de notre mémoire et du projet d'étude plus global, une stratégie d'échantillonnage intentionnelle a été mise en place : les participants sont sélectionnés s'ils correspondent aux différentes exigences définies de l'étude. Pour notre mémoire, nous nous sommes ainsi concentrés sur les joueurs de tennis en compétition uniquement, peu importe le sexe. Ceux-ci doivent par ailleurs être majeurs et avoir le français comme langue maternelle. Nous avons ainsi pu recueillir 96 réponses complètes et correctes à notre questionnaire, à l'issue de l'épuration de nos données.

3.3 Le questionnaire

Le questionnaire (présenté en annexe) a été mis en place pour étudier les variables psychologiques associées à l'ultra-implication dans le sport. Nous retrouvons tout d'abord les questions générales de l'individu sur sa pratique sportive. S'ensuivent dix questionnaires auto-rapportés, traduits en français et validés par des experts en psychologie du sport. : seules cinq des onze sections ont été utilisées pour ce mémoire. Nous retrouvons ainsi :

- Les informations démographiques et questions générales (12 questions)
- Le burnout (15 questions)
- L'aspect compulsif de la pratique sportive (18 questions)
- Le niveau d'addiction du sujet à sa pratique sportive (18 questions)
- Le perfectionnisme dans la pratique sportive (10 questions)

3.4. Les instruments de mesure spécifiques à notre étude :

3.4.1. Le perfectionnisme

L'Inventaire Multidimensionnel du Perfectionnisme dans le Sport (MIPS) (Stoeber et al., 2007) est un questionnaire couramment utilisé pour évaluer le perfectionnisme dans le domaine sportif (Madigan, 2016). Il comprend quatre sous-échelles :

1. **Aspirations perfectionnistes** (*perfectionistic strivings*) – 5 items, ex. : « *Je m'efforce d'être aussi parfait(e) que possible.* »

2. **Préoccupations perfectionnistes** (*perfectionistic concerns*) – 5 items, ex. : « *Il est important pour moi d'être parfait(e) en tout.* »
3. **Pression parentale pour être parfait(e)** – 8 items, ex. : « *Mes parents attendent que mes performances soient parfaites.* »
4. **Pression de l'entraîneur** – 8 items, ex. : « *Mon entraîneur attend que mes performances soient parfaites.* »

Afin de simplifier le questionnaire global, nous avons choisi d'exclure les items relatifs à la pression parentale et à la pression de l'entraîneur. La version originale du MIPS (Stoeber et al., 2007) a été traduite en français selon la méthode de *back translation* par des chercheurs de l'UCLouvain. L'échelle initiale a été traduite en français, puis une nouvelle version a été proposée par des locuteurs natifs. Les deux versions ont été comparées et ajustées jusqu'à l'obtention d'une version finale unique. Cette dernière a ensuite été retraduite en anglais afin de s'assurer de la fidélité de la traduction. Les participants répondent aux items sur une échelle de Likert allant de 1 (*fortement en désaccord*) à 5 (*fortement en accord*).

3.4.2. L'addiction à l'exercice physique

Nous avons utilisé l'outil de mesure EDS-Revised (EDS-R), développé par Hausenblas et Symons Downs (2002), composé de 21 items répartis en 7 sous-échelles. Nous avons travaillé avec la version française adaptée par Kern (2007), dont la validité et la fidélité par rapport au modèle initial de Downs et al. (2004) ainsi que de Hausenblas et Symons Downs (2002) ont été vérifiées.

Les 7 sous-échelles évaluées sont les suivantes :

1. Tolérance (3 items) – Ex. Q10 : *J'augmente sans cesse la fréquence de mes séances de pratique physique pour atteindre les effets ou bénéfices souhaités.*
2. Sevrage (3 items) – Ex. Q8 : *Je pratique cette/ces activité(s) pour éviter d'être anxieux.*
3. Continuité (3 items) – Ex. Q9 : *Je pratique cette/ces activité(s) même lorsque je suis blessé(e).*
4. Manque de contrôle (3 items) – Ex. Q11 : *Je suis incapable de réduire la fréquence de mes séances de pratique.*

5. Réduction des autres activités sociales et de loisirs (3 items) – Ex. Q12 : *Je pense à ma pratique physique alors que je devrais me concentrer sur mon travail ou mes études.*
6. Temps consacré à l'activité (3 items) – Ex. Q13 : *Je consacre presque tout mon temps libre à la pratique d'une/des activité(s) physique(s).*
7. Intention (3 items) – Ex. Q14 : *Je pratique cette/ces activité(s) plus longtemps que prévu.*

Les réponses sont évaluées sur une échelle de Likert allant de 1 à 6 avec 1 : jamais / 2 : rarement / 3 : parfois / 4 : souvent / 5 : très souvent / 6 : toujours.

3.4.3. La pratique compulsive

Nous avons utilisé le modèle de Muela et al. (2022) pour évaluer la compulsion, à travers le GRACC18, une version abrégée du GRACC90 composée de 18 items. Ces items ont été sélectionnés pour leur forte représentativité de la compulsivité, c'est-à-dire ceux ayant le plus grand impact statistique. Parmi eux, 5 concernent le détournement cognitif, 5 la persévérance, 5 les envies irrésistibles, 2 les automatismes et 1 les séances plus longues que prévu. Grâce à cette sélection d'items, le GRACC18 présente une structure plus unidimensionnelle que le GRACC90, tout en maintenant son efficacité à prédire la qualité de vie et l'affect négatif. Dans ce questionnaire, les participants expriment leur accord ou désaccord avec chaque affirmation comme par exemple Q2 : *“Je ressens une envie incontrôlable de faire du sport, même juste après avoir terminé une séance.”* à l'aide d'une échelle de Likert allant de 1 (*Pas du tout d'accord*) à 5 (*Tout à fait d'accord*). Un score élevé indique une tendance à la pratique compulsive de l'exercice. Lors de l'élaboration de notre projet de recherche, aucune version validée en français n'était disponible. Ce sont les chercheurs de l'UCLouvain qui ont adapté le questionnaire en français en utilisant la méthode de *back translation*. Cette méthode consiste à traduire le questionnaire de l'anglais vers le français, puis à faire vérifier la traduction par des anglophones natifs. Le questionnaire est ensuite retraduit du français vers l'anglais et soumis à une nouvelle validation anglophone pour s'assurer que chaque question conserve son sens d'origine.

3.4.4. Le burnout sportif

Le burnout est évalué à l'aide de l'adaptation française de l'Athlete Burnout Questionnaire (ABO-S), développé par Raedeke et Smith (2001), plus précisément, la version française traduite de l'anglais par Isoard-Gauthier et al (2010). Une étude menée par Isoard-Gauthier et al. (2018) a montré que les réponses aux items de l'ABO-S sont influencées à la fois par une dimension globale du burnout chez les athlètes et par trois dimensions spécifiques : la diminution du sentiment d'accomplissement, l'épuisement physique et la lassitude cognitive. Cette recherche met en évidence la pertinence de l'ABO-S pour mesurer à la fois le burnout global et ses composantes spécifiques.

L'Athlete Burnout Questionnaire comprend 15 items répartis en trois sous-échelles :

1. **Diminution du sentiment d'accomplissement** (5 items) – Ex. : « *Je suis incapable de réussir une bonne performance.* »
2. **Épuisement physique** (5 items) – Ex. : « *Je suis crevé(e) physiquement.* »
3. **Lassitude cognitive**, incluant la dévalorisation du sport et l'épuisement émotionnel (5 items) – Ex. : « *Je ressens du dégoût envers mon sport.* »

Les participants répondent en indiquant sur une échelle de Likert (1 : jamais / 2 : très rarement / 3 : rarement / 4 : parfois / 5 : souvent / 6 : très souvent / 7 : toujours) le niveau qui correspond le mieux à leur ressenti face aux exigences des entraînements et/ou des compétitions.

3.5 Analyse Statistique :

Les données ont été récoltées par le logiciel Microsoft Excel, traitées et ensuite transférées vers le logiciel Jamovi 2025 (version 2.6.25) et vers le logiciel IBM SPSS Statistics.

Dans un premier temps, nous avons vérifié la normalité de notre population pour chaque échelle à l'aide du test de Shapiro-Wilk. Nous avons ensuite évalué la fiabilité de ces sous-échelles à l'aide du coefficient α de Cronbach.

3.5.1. Matrices de corrélations :

Nous avons ensuite fait des matrices de corrélation nous permettant d'analyser les relations bivariées entre les différentes variables afin d'identifier celles qui sont fortement ou faiblement corrélées. Du fait de l'absence de distribution normale pour la majorité des échelles, nous avons effectué nos matrices de corrélation en y incluant une technique de bootstrap : un échantillon de 5000 personnes a été choisi.

Deux variables sont considérées comme corrélées lorsque le coefficient de Pearson (R) est supérieur à 0,3 et que la p-valeur est inférieure à 0,05. De plus, il faut, suite au bootstrap, obtenir un intervalle de confiance à 95% (IC) strictement positif ou négatif (les 2 bornes sont de même signe). Par exemple, un intervalle de confiance $[-0.200; +0.200]$ n'offre statistiquement pas de certitude quant à l'interprétation de la corrélation étant donné l'absence d'évidence concernant le sens et la puissance de l'éventuelle corrélation : 0 indiquant une absence de corrélation entre 2 variables. A l'inverse, un intervalle de confiance $[+0.200; +0.400]$ est statistiquement pertinent et donc interprétable car nous sommes ici certain de la direction de la corrélation, du fait du même signe (+) des deux bornes.

Une corrélation aux alentours de 0,3 est définie comme faible tandis qu'une corrélation autour de 0,4 est définie comme modérée.

3.5.2 Régressions linéaires multiples :

Dans un second temps, nous avons réalisé une série de régressions linéaires en sélectionnant les variables significativement corrélées, dans le but d'identifier lesquelles sont les plus influencées par les perfectionistic concerns. De la même façon qu'avec les matrices de corrélation, nous avons procédé par bootstrap, avec un échantillon de 5000, afin d'obtenir des résultats statistiques plus fiables. Pour chaque régression, le coefficient d'estimation standardisé (β) permet d'apprécier la direction et l'intensité de l'effet de chaque variable, tandis que la valeur p indique la significativité statistique de cet effet. Seules les variables présentant un coefficient standardisé (β) strictement supérieur à 0,30 et une valeur p strictement inférieure à 0,05 ont été retenues dans l'analyse. En outre, un intervalle de

confiance à 95% ne comportant pas le 0 entre ses bornes est nécessaire pour pouvoir considérer un résultat comme pertinent et donc l'interpréter par-après.

4. RESULTATS

4.1. Statistiques descriptives

4.1.1 Caractéristiques démographiques et implication sportive

Entre le 18 février 2024 et le 24 février 2025, des joueurs de tennis en compétition ont répondu à notre questionnaire de façon intégrale. Nous avons veillé à transmettre le questionnaire uniquement aux participants éligibles à notre étude. Notre échantillon se compose de 19.8% de femmes (N=19) et 80.2% d'hommes (N=77), âgés de 18 à 72 ans (moyenne = 27.5; écart type=11.53). Parmi ces joueurs de tennis, 56.3% sont étudiants, 34.4% sont salariés, 4.2% sont des travailleurs indépendants, 3.1% sont retraités, 4.2% sont sportifs professionnels et 3.1% sportifs élites espoirs. A noter que plusieurs réponses à cette section 'statut professionnel' sont sélectionnables, ainsi nous avons par exemple des sportifs professionnels qui sont également étudiants.

Nos sujets ont pour la plupart commencé à pratiquer le tennis durant l'enfance bien que cela s'étende presque jusqu'à l'âge de 40 ans (moyenne= 8.46; médiane = 6; écart-type = 7.39).

Enfin, nous avons évalué le niveau d'implication des sujets dans leur sport. Ils s'entraînent en moyenne un peu moins de 7 heures par semaine (moyenne = 6.61; médiane = 4; écart type = 6.1). Et ce, en pratiquant le tennis 3 jours dans la semaine (moyenne = 3.04 ; médiane = 3 ; écart type= 1.52).

Les données démographiques des participants sont présentées dans le **Tableau 2**.

Tableau 2*Caractéristiques des participants concernant la pratique du tennis*

	Age	Age du début de pratique	Heures de pratique par semaine	Nombre de jours de pratique par semaine
N	96	96	96	96
Moyenne	27.6	8.46	6.57	3.01
Médiane	23.0	6.00	4.00	3.00
Écart-type	11.5	7.39	6.12	1.52
Minimum	18.0	3.00	1.00	1.00
Maximum	72.0	38.0	30.0	7.00

4.1.2 Fiabilité, tests de normalité et scores moyens des sous-questionnaires

Pour chaque échelle et sous-échelle, nous avons évalué la cohérence interne des questionnaires à l'aide du coefficient α de Cronbach, avec un seuil conventionnel fixé à ≥ 0.7 (Nunnally, 1978).

L'ensemble des sous-échelles des questionnaires présente une fiabilité satisfaisante et relativement homogène, avec un α de Cronbach compris entre 0.826 et 0.915 pour l'ensemble des items hormis la sous-catégorie "réduction des activités extra-sportives" qui présente un score de 0.574. Cela ne constitue pas une fiabilité suffisante pour cette sous-catégorie. De fait, nous ne prendrons pas en considération les résultats des différents tests statistiques pour cet item. Pour le reste, nous pouvons considérer nos composantes d'ultra-implication comme fiables et cohérentes.

Par la suite, nous avons soumis chaque sous-échelle à un test de normalité de distribution en utilisant le test de Shapiro-Wilk. Une sous-échelle est considérée comme suivant une distribution normale lorsque la statistique W est proche de 1 et que la valeur p est supérieure à 0.05. Sur l'ensemble des 13 sous-échelles, 3 respectent la normalité, tandis que 10 ne la suivent pas. Compte tenu des résultats, nous avons décidé de considérer que l'ensemble de nos échelles ne suivait pas une distribution normale.

Les analyses de fiabilité et de normalité de nos sous-échelles sont présentées dans les **tableaux suivants (3 à 7)**.

Tableau 3

Fiabilité interne du questionnaire : coefficients alpha de Cronbach des sous-items de la catégorie addiction

Sous-item	α de Cronbach
Sevrage	0,866
Continuité	0,826
Tolérance	0,846
Manque de contrôle	0,873
Réduction des activités extra-sportives	0,574
Temps consacré au sport	0,855
Intention	0,865

Tableau 4

Fiabilité interne du questionnaire : coefficients alpha de Cronbach des sous-items de la catégorie burnout

Sous-item	α de Cronbach
Lassitude cognitive	0,842
Épuisement physique	0,835
Diminution du sentiment d'accomplissement	0,845

Tableau 5

Fiabilité interne du questionnaire : coefficient alpha de Cronbach du sous-item de la catégorie compulsion

Sous-item	α de Cronbach
Compulsion totale	0,915

Tableau 6

Fiabilité interne du questionnaire : coefficient alpha de Cronbach des sous-items de la catégorie perfectionnisme

Sous-item	α de Cronbach
Perfectionistic strivings	0.868
Perfectionistic concerns	0.829

Tableau 7

Test de normalité de Shapiro-Wilk pour les différentes variables (N = 96)

Variable	Shapiro-Wilk	
	W	p
Burnout		
Lassitude cognitive	0.967	.015
Épuisement physique	0.970	.026
Diminution du sentiment d'accomplissement	0.978	.110
Addiction		
Sevrage	0.963	.009
Continuité	0.933	< .001
Tolérance	0.959	.005
Manque de contrôle	0.952	.001
Réduction activités extra sportives	0.949	< .001
Temps au sport	0.960	.006
Intention	0.917	< .001
Compulsion		
Compulsion totale	0.982	.202
Perfectionnisme		
Perfectionistic strivings	0.951	.001
Perfectionistic concerns	0.988	.552

4.2. Matrices de corrélation :

Afin d'analyser les associations entre les deux dimensions du perfectionnisme et les trois dimensions de l'hyper investissement dans le sport, des matrices de corrélation ont été réalisées. Les corrélations avec un *r de Pearson* supérieur à

0.30 et une p-valeur inférieure à 0.05 sont considérées comme pertinentes pour réaliser les régressions linéaires multiples par la suite.

4.2.1 Corrélation perfectionnisme et addiction (Tableau 8/9/10 en annexe)

La première matrice de corrélation inclut les différentes sous-dimensions de l'addiction, définies par Hausenblas et Downs (2002).

Nous observons ainsi qu'aucune de ces dimensions n'entretient de corrélation avec les perfectionistic strivings, à savoir l'aspect positif du perfectionnisme qui pousse l'individu à se dépasser pour tendre vers un résultat sportif proche de la perfection. En effet, le *r de Pearson* ne dépasse jamais 0.3: nous obtenons 0.255 pour le sevrage, 0.200 pour la continuité, 0.269 pour la tolérance, 0.203 pour le manque de contrôle, 0.081 pour la réduction des activités extra-sportives, 0.279 pour le temps au sport et enfin, 0.094 pour l'intention.

A l'inverse, nous remarquons des corrélations entre certaines sous-dimensions de l'addiction et les perfectionistic concerns. Rappelons qu'il s'agit des inquiétudes liées au trait perfectionniste du sportif que l'on retrouve dans le cas où un sportif craint de ne pas atteindre le résultat escompté.

Les sous-dimensions sevrage et tolérance sont corrélées positivement avec les perfectionistic concerns : la première présente un *r de Pearson* de 0.325, une p-valeur de 0.001 et un IC (Intervalle de Confiance) de [0.121; 0.510] et la seconde un *r de Pearson* de 0.351, une p-valeur inférieure à 0.001 ainsi qu'un IC de [0.132; 0.541].

Ces corrélations s'opposent aux résultats concernant les autres sous-dimensions de l'addiction : en effet, la continuité possède un *r de Pearson* de 0.265 et une p-valeur de 0.009 et un IC de [0.051; 0.452]. Pour le manque de contrôle, nous avons un *r de Pearson* de 0.211 et une p-valeur de 0.039 et un IC de [0.019; 0.384]. La réduction des activités extra-sportives a pour résultat : un *r de Pearson* de 0.233 et une p-valeur de 0.023 et un IC de [0.038; 0.409], le temps passé au sport : un *r de Pearson* de 0.259 et une p-valeur de 0.011 et un IC de [0.037; 0.454]. Enfin, l'intention ne présente également pas de relation avec les perfectionistic concerns puisque son *r de Pearson* est de 0.106 et sa p-valeur de 0.303. L'IC est de [-0.135 ; 0.322]. Les corrélations de Pearson (*r*) sont ainsi tous

inférieurs à 0.3 : ces sous-dimensions ne sont donc pas corrélées aux perfectionistic concerns.

4.2.2 Corrélation perfectionnisme et burnout (*Tableau 11 en annexe*)

La seconde matrice de corrélation regroupe les 3 sous-dimensions du burnout précédemment présentées (Raedeke & Smith, 2001b, 2009).

De la même façon qu’avec l’addiction, aucune des 3 composantes (“lassitude cognitive”, “épuisement physique”, “diminution du sentiment d’accomplissement”) ne met en avant quelque corrélation avec les perfectionistic strivings. Les r de Pearson étant, dans l’ordre de 0.128; 0.214; 0.119 et ainsi tous inférieurs à 0.3.

Cependant, deux des 3 sous-dimensions présentent une corrélation avec les perfectionistic concerns : en effet, nous avons tout d’abord la lassitude cognitive, avec un r de Pearson de 0.401, une p -valeur inférieure à 0.001 et un IC de [0.189; 0.570]. Un autre résultat ressort : la diminution du sentiment d’accomplissement du sportif est corrélée avec l’aspect négatif du perfectionnisme avec un r de Pearson de 0.437, une p -valeur également inférieure à 0.001 et un IC de [0.237; 0.605].

A noter que l’épuisement physique ne donne pas de résultat statistiquement significatif : le r de Pearson est de 0.210, une p -valeur de 0.040 et un IC de [-0.005; 0.412].

4.2.3 Corrélation perfectionnisme et compulsion

La troisième matrice de corrélation concerne la compulsion.

Ainsi, nous observons deux corrélations. La première indique que la compulsion et les perfectionistic strivings sont liés : le r de Pearson est à 0.375 et la p -valeur inférieure à 0.001 et l’IC de [0.201; 0.531].

Le second montre que la compulsion est également corrélée avec les inquiétudes perfectionnistes : le r de Pearson est de 0.422 et la p -valeur une nouvelle fois inférieure à 0.001 et l’IC est de [0.198; 0.611].

Tableau 12*Matrices de corrélation entre la compulsion et le perfectionnisme*

	Perfectionistic strivings	Perfectionistic concerns
Compulsion totale		
Corrélation de Pearson	.375**	.422**
P-valeur	<.001	<.001
N	96	96
Bootstrap		
Biais	-.002	.001
Erreur standard	.085	.107
Intervalle de	.201	.198
Confiance 95% :		
Borne Inférieure		
Intervalle de	.531	.611
Confiance 95% :		
Borne Supérieure		

Sauf avis contraire, les résultats du bootstrap sont basés sur 5000 échantillons de bootstrap.

*p <.05. **p<.01. Les valeurs en gras correspondent à un coefficient de Pearson $r > 0.30$

En fin de compte, les matrices de corrélations reliant les 2 aspects du perfectionnisme et les 3 dimensions de l'hyper investissement dans le sport ont révélé certaines corrélations.

Lorsqu'on aborde l'aspect positif du perfectionnisme, à savoir les perfectionistic strivings, seule la compulsion présente des résultats nous permettant d'établir une corrélation.

Pour ce qui est des perfectionistic concerns, plusieurs corrélations ressortent avec les sous-dimensions sevrage et tolérance de l'addiction, avec la lassitude et la diminution du sentiment d'accomplissement dans le cas du burnout et enfin, avec la compulsion.

4.3 Régressions linéaires multiples :

À la suite des corrélations présentées précédemment, les corrélations significatives avec un r de Pearson ≥ 0.30 et une p-valeur < 0.05 ont été identifiées, et des régressions linéaires multiples ont été réalisées. Étant donné que la majorité de nos sous-échelles ne suivent pas une distribution normale, nous

avons effectué un bootstrap avec 5000 ré échantillonnages de notre échantillon initial.

Le modèle de régression linéaire a montré les mesures d'ajustement suivantes : un R de 0.657, un R^2 de 0.432, un R^2 ajusté de 0.401 et enfin une erreur standard d'estimation de 3.193. Le résultat du R^2 indique que 43.2% de la variance de variable dépendante 'perfectionistic concerns' est expliquée par l'ensemble des prédicteurs compris dans ce modèle. Le R^2 ajusté, qui tient compte du nombre de variables incluses dans notre modèle, vient confirmer la justesse de la mesure précédente, avec un résultat proche du R^2 .

Le test d'Anova, vérifiant la fiabilité de notre modèle de régression donne les résultats suivants : $F = 13.696$ et $p\text{-valeur} < 0.001$. Cela indique que notre modèle est statistiquement fiable et significatif.

Par son influence sur les comportements, le perfectionnisme, plus particulièrement les perfectionistic concerns, sont étudiés ici comme variable dépendante. Pour analyser cette relation, cinq régressions linéaires multiples ont été réalisées, mais seules deux ont donné des résultats significatifs : la diminution du sentiment d'accomplissement sportif, une des trois dimensions du burnout, et la compulsion. En effet, la diminution du sentiment d'accomplissement sportif présente un coefficient standardisé $\beta = 0.316$ avec une $p\text{-valeur}$ de 0.003 ainsi qu'un IC à 95% obtenu par bootstrap de [0.080 ; 0.475], indiquant une relation modérée et hautement significative avec les perfectionistic concerns. De même, la compulsion totale est un prédicteur significatif avec $\beta = 0.363$ et une $p\text{-valeur}$ inférieure à 0.001, et un IC à 95% de [0.050 ; 0.191], suggérant elle aussi, une relation significative.

En revanche, les autres prédicteurs ne sont pas significatifs. La dévalorisation dans le sport, autre dimension du burnout, affiche un coefficient de $\beta = 0.201$ avec une $p\text{-valeur}$ de 0.053, tandis que les dimensions de l'addiction, à savoir le sevrage ($\beta = 0.057$, $p\text{-valeur} = 0.533$) et la tolérance ($\beta = 0.119$, $p\text{-valeur} = 0.203$), ne montrent pas d'effet notable.

Tableau 13

Régressions linéaires des variables significatives lors des matrices de corrélation avec les perfectionnistic concerns

Mesures de l'ajustement du modèle

Modèle	R	R ²	R ² ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	.657	.432	.401	3.193

Anova^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	P-valeur
1	Régression	698.212	5	139.642	13.696	<.001 ^b
	Variance résiduelle	917.621	90	10.196		
	Total	1615.833	95			

a. Variable dépendante : perfectionistic concerns

b. Prédicteurs : (Constante), lassitude cognitive, diminution du sentiment d'accomplissement, tolérance, compulsion totale

Coefficients^a

		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés		
	Modèle	B	Erreur standard	Bêta	t	P-valeur
1	(Constante)	1.626	1.747		.931	.355
	Lassitude cognitive	.168	.086	.201	1.961	.053
	Diminution du sentiment d'accomplissement	.274	.088	.316	3.101	.003
	Compulsion totale	.114	.031	.363	3.733	<.001
	Sevrage	.067	.106	.057	.626	.533
	Tolérance	.155	.121	.119	1.282	.203

a. Variable dépendante : perfectionistic concerns

Modèle	B	Biais	Erreur standard	Bootstrap ^a		
				p-valeur (bilatérale)	95% Intervalle de confiance	
					Inférieur	Supérieure
1 (Constante)	1.626	-.033	1.663	.324	-1.557	5.049
Lassitude cognitive	.168	-.018	.106	.122	-.056	.357
Diminution du sentiment d'accomplissement	.274	.009	.101	.011	.080	.475
Compulsion totale	.114	.004	.036	.003	.050	.191
Sevrage	.067	.015	.104	.514	-.128	.284
Tolérance	.155	-.020	.168	.357	-.209	.455

a. Sauf avis contraire, les résultats du bootstrap sont basés sur 5000 échantillons de bootstrap

5. DISCUSSION :

L'objectif de cette étude était de mettre en avant l'ultra implication dans le tennis et d'explorer les liens entre le perfectionnisme et les comportements se rapportant à cette notion d'ultra implication, à savoir l'addiction à l'exercice physique, sa pratique compulsive et le burnout athlétique. En effet, le tennis est un sport individuel où le perfectionnisme est souvent au centre même de la pratique (Young, 2010).

En explorant ces variables nous avons émis l'hypothèse que dans le tennis, les perfectionistic concerns sont davantage liés aux trois symptômes de l'hyper investissement sportif que les perfectionistic strivings.

Nous avons pu en premier lieu observer des corrélations positives significatives entre les perfectionistic concerns et les différents symptômes de l'ultra implication sportive.

Tout d'abord, comme de nombreux articles scientifiques l'ont défini auparavant, les inquiétudes perfectionnistes corrélaient de façon positive avec l'addiction à l'exercice physique (Çakın et al., 2021). Les résultats de notre étude confirment cette observation. En effet, bien que les sous-catégories Sevrage et Tolérance de l'EDS soient faiblement corrélées aux perfectionistic concerns ($r = 0,325$ et $0,351$), cette corrélation demeure significative, soulignant un lien non négligeable entre ces variables.

De plus, lorsque nous nous tournons vers la dimension burnout de l'hyper investissement, nous remarquons dans notre étude plusieurs corrélations significatives confirmant les tendances retrouvées dans la littérature scientifique (Hassmén et al., 2023; A. P. Hill & Curran, 2016) . Nous obtenons ainsi des corrélations modérées positives entre les perfectionistic concerns et deux sous catégories du burnout athlétique : la diminution du sentiment d'accomplissement et la lassitude cognitive.

Enfin, nous observons aussi une corrélation positive modérée entre les perfectionistic concerns et l'une des dimensions de l'hyper investissement dans le sport qu'est la compulsion.

Cependant, il est important de noter que nos matrices de corrélation ont d'un autre côté mis en avant une faible corrélation positive entre les perfectionistic strivings et la compulsion chez les joueurs de tennis de notre étude. Ces résultats vont dans le même sens que les dernières recherches scientifiques à ce sujet (Bills et al., 2025)

De part ces 5 corrélations positives entre les symptômes de l'ultra implication sportive et les perfectionistic concerns, contre une seule avec les perfectionistic strivings, nous pouvons avancer que notre première hypothèse est vérifiée.

Afin de mieux appréhender les relations entre ces dimensions et les perfectionistic concerns, nous avons approfondi nos analyses en effectuant des régressions linéaires multiples. Nous avons retenu les cinq variables précédemment définies comme étant positivement corrélées avec les perfectionistic concerns : deux sous catégories du burnout, à savoir la diminution du sentiment d'accomplissement et la lassitude cognitive, deux sous catégories de la dimension d'addiction, le sevrage et la tolérance, et enfin la dimension de compulsion.

Deux des cinq variables donnent des résultats significatifs ici.

Si l'on s'intéresse à une dimension d'hyper-investissement en lien avec les inquiétudes perfectionnistes dans le tennis, il apparaît ici que la dimension d'addiction en tant que telle n'a pas une influence significative. C'est plutôt la dimension de compulsion qui joue un rôle central. Ceci suggère que présenter des perfectionistic concerns dans le tennis entraînent un engagement excessif et rigide dans la pratique, caractérisé par des comportements compulsifs indépendamment du degré d'addiction perçu (Goodwin et al., 2011). Ainsi, la compulsion semble être une voie privilégiée par laquelle le perfectionnisme influence l'hyper-investissement dans le tennis.

Par ailleurs, dans la conceptualisation du burnout, nos analyses montrent que la variable *diminution du sentiment d'accomplissement* prédomine.

L'accomplissement personnel représente un élément clé du bien-être et de la motivation dans la pratique du sport. Lorsqu'un athlète perfectionniste ne parvient pas à atteindre les standards élevés qu'il s'impose, cela peut engendrer un sentiment d'échec et de démotivation, contribuant ainsi au développement du burnout (Madigan et al., 2016). Nos résultats confirment cette tendance.

Ainsi, ces deux dimensions, la compulsivité et le burnout via sa sous-catégorie *diminution du sentiment d'accomplissement*, demeurent significatives, indiquant qu'elles sont toutes deux influencées par les inquiétudes perfectionnistes mais via des mécanismes distincts. D'un côté, la compulsivité reflète un engagement excessif, rigide et difficilement contrôlable (Muela et al., 2022), tandis que le manque d'accomplissement traduit une perception d'échec et une perte de motivation (Raedeke et smith., 2001). Cette distinction est essentielle pour mieux comprendre les implications du perfectionnisme chez les joueurs de tennis en compétition.

En somme, ces résultats indiquent que la compulsion et le burnout via sa sous-catégorie diminution du sentiment d'accomplissement sont les deux facteurs les plus influencés par les perfectionistic concerns. Toutefois, au vu des corrélations modérées obtenues, il pourrait être pertinent d'explorer d'autres modèles intégrant de nouvelles variables pour affiner la compréhension des relations entre le perfectionnisme et les dimensions de l'ultra implication dans le tennis.

5.1. Limites :

Bien que cette étude apporte des éléments de réponse intéressants, certaines limites doivent être soulignées. Tout d'abord, l'échantillon de participants reste relativement restreint ($N = 96$), ce qui peut limiter la généralisation des résultats. Un effectif plus important permettrait d'obtenir des analyses plus robustes et représentatives.

Nous retrouvons ensuite une hétérogénéité marquée concernant le niveau de compétition parmi les participants. L'échantillon comprend à la fois des compétiteurs occasionnels et des athlètes professionnels, ce qui peut entraîner des différences importantes dans l'interprétation des questionnaires. En particulier chez les sportifs d'élite, l'entraînement et les performances ont un impact direct sur leurs conditions de vie et leur stabilité financière, ce qui pourrait influencer leur manière de répondre (Szabo et al., 2015). Il serait de ce fait pertinent d'examiner ces catégories séparément ou d'harmoniser davantage l'échantillon dans de futures recherches.

De plus, l'âge des participants est très variable, entre 18 et 72 ans, pouvant induire des différences importantes dans les attentes vis-à-vis de la pratique du tennis en compétition. Un joueur plus jeune peut avoir une vision plus rigide et exigeante de la performance, tandis qu'un joueur plus expérimenté pourrait adopter une approche plus nuancée et pragmatique. Cette variabilité complique l'interprétation des résultats et souligne l'intérêt de mener des analyses plus ciblées en fonction des tranches d'âge.

En outre, lors de nos analyses de régressions linéaires multiples, le coefficient de détermination ($R^2 = 0,432$) montre que les perfectionistic concerns n'expliquent qu'une part modérée de la variance du burnout et de la compulsion. Cela suggère que d'autres facteurs interviennent également dans ces phénomènes et jouent ainsi un rôle dans la relation observée.

Enfin, il est important de noter que la recherche sur l'ultra implication dans le sport reste encore limitée et manque de cohérence sur le plan conceptuel et méthodologique. Les termes addiction, dépendance et compulsion sont souvent utilisés de façon interchangeable dans la littérature, ce qui peut entraîner des confusions et des interprétations erronées. Ainsi, les résultats de cette étude doivent être interprétés avec prudence, en gardant à l'esprit ces imprécisions, qui rendent plus difficile la généralisation des conclusions.

Malgré ces limites, cette étude constitue une première étape précieuse dans la compréhension du lien entre le perfectionnisme et les dimensions de l'ultra implication dans le tennis, et ouvre la voie à des recherches futures visant à approfondir ces résultats.

5.2. Perspectives :

Dans le but d'investiguer de façon plus précise les conséquences de l'ultra investissement dans le tennis, plusieurs pistes peuvent être explorées.

Tout d'abord, des recherches incluant un échantillon de participants plus important à analyser seraient bénéfiques pour obtenir des résultats plus significatifs et donc plus généralisables. En outre, des critères d'éligibilité plus restreints pourraient être choisis afin d'obtenir des résultats correspondant à une population précise. Par exemple, interroger uniquement des hommes ou des femmes serait une décision pertinente tant les différences entre ces deux sexes

sont nombreuses, que ce soit physiquement (Wells & Plowman, 1983), physiologiquement (Lewis et al., 1986) mais aussi neuro-psychologiquement (Wang et al., 2007). Un autre paramètre intéressant à faire varier est le niveau tennistique du participant. En effet, le niveau d'implication d'un joueur amateur pour lequel ce sport représente un simple loisir va grandement différer de celui d'un joueur professionnel qui, en plus de jouer par plaisir, joue pour gagner sa vie. D'autant plus que le circuit professionnel de tennis, l'ATP chez les hommes et la WTA chez les femmes, ne réserve pas de hauts revenus à la majorité des joueurs. Au-delà de la 150^e place mondiale, il est commun de se retrouver en déficit sur une période de temps (Le Point, 2012). De ce fait, concentrer la recherche scientifique sur le sport amateur, semi-professionnel ou professionnel est primordial, afin d'obtenir des résultats fiables et valides. Cela permettrait à terme de fournir des prises en charge personnalisées face aux dérives de l'ultra-implication sportive.

En outre, un consensus sur la définition de l'ultra-implication sportive devrait émerger de la littérature scientifique. En effet, l'état actuel de cette définition peut prêter à confusion du fait de son manque de clarté (Brevers et al., 2022). De fait, une définition plus précise et comprise par tous aiderait pour la recherche scientifique à ce sujet pour, une fois de plus, traiter les comportements d'ultra-implication néfastes de la meilleure des manières. Des approches préventives auprès de sportifs à haut risque de perfectionnisme basées sur la gestion de celui-ci, autant ses aspects positifs que négatifs, ont montré une efficacité avérée pour prévenir des niveaux importants de stress (Gould et al., 1996).

Enfin, des études ont avancé l'idée qu'il serait plus simple d'intervenir sur les cognitions perfectionnistes, c'est-à-dire les pensées ou croyances liées à des standards irréalistes qui surviennent dans des situations particulières, plutôt que sur le trait de personnalité en lui-même. En effet, les cognitions dépendraient plus de l'état d'esprit à un instant donné et seraient ainsi plus malléables qu'un trait de personnalité qui demeure plus constant (Crowell & Madigan, 2022). Ainsi, investiguer sur ces cognitions perfectionnistes propres aux joueurs de tennis apporterait des éléments utiles à l'élaboration de stratégies pour faire face à l'hyper investissement dans ce sport.

6. CONCLUSION :

Ce mémoire met en lumière l'influence du perfectionnisme, notamment les perfectionistic concerns, sur les formes d'ultra implication dans le tennis. Nos analyses révèlent que la compulsion et le burnout, via sa sous-catégorie diminution du sentiment d'accomplissement, sont les deux dimensions les plus fortement associées à ce type de perfectionnisme, traduisant à la fois un engagement rigide et une perte de sens dans la pratique.

Cette étude apporte un éclairage nouveau sur les liens entre le perfectionnisme et l'ultra implication dans le tennis. Notre travail souligne également l'importance de différencier les mécanismes menant à une implication excessive et parfois délétère dans la pratique sportive. Malgré quelques limites méthodologiques, cette étude apporte des éléments utiles pour mieux comprendre l'ultra implication dans le tennis. Elle pose les bases pour des recherches futures, qui pourront affiner ces résultats, ouvrant ainsi des pistes pour adapter les stratégies de prévention aux réalités du tennis de compétition.

7. BIBLIOGRAPHIE

Attray, H., & Attray, S. (2021). Cost of an unforced error in tennis : A statistical approach. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 29(84), 12-14.
<https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v29i84.200>

Azevedo, J. (s. d.). *Is Perfectionism Beneficial or Detrimental?* Consulté 8 mars 2025, à l'adresse <https://www.thepaseoclub.com/blog/is-perfectionism-beneficial-or-detrimental>

Bamber, D., Cockerill, I. M., & Carroll, D. (2000). The pathological status of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 34(2), 125-132.
<https://doi.org/10.1136/bjism.34.2.125>

Bhar, S. S., & Kyrios, M. (1999). COGNITIVE PERSONALITY STYLES ASSOCIATED WITH DEPRESSIVE AND OBSESSIVE COMPULSIVE PHENOMENA IN A NON-CLINICAL SAMPLE. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 27(4), 329-343. <https://doi.org/10.1017/S1352465899000879>

Bills, E., Muir, S. R., Stackpole, R., & Egan, S. J. (2025). Perfectionism and compulsive exercise : A systematic review and preliminary meta-analysis. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 30(1), 5.
<https://doi.org/10.1007/s40519-024-01704-1>

Brevers, D., Maurage, P., Kohut, T., Perales, J. C., & Billieux, J. (2022). On the pitfalls of conceptualizing excessive physical exercise as an addictive disorder : Commentary on Dinardi et al. (2021). *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 234-239. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00001>

Çakın, G., Juwono, I. D., Potenza, M. N., & Szabo, A. (2021). Exercise Addiction and Perfectionism : A Systematic Review of the Literature. *Current Addiction Reports*, 8(1), 144-155. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00358-8>

Cockerill, I. M., & Riddington, M. E. (19960601). Exercise dependence and associated disorders : A review. *Counselling Psychology Quarterly*, 9(2), 119.
<https://doi.org/10.1080/09515079608256358>

Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological Predictors of Mental Toughness in Elite Tennis : An Exploratory Study in Learned Resourcefulness and Competitive Trait Anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 661-678. <https://doi.org/10.2466/30.PMS.119c27z0>

Cresswell, C., Watson, H. J., Jones, E., Howell, J. A., & Egan, S. J. (2022). The role of compulsive exercise in the relationship between perfectionism and eating disorder pathology in underweight adolescents with eating disorders. *Eating Behaviors*, 47, 101683. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101683>

Crowell, D., & Madigan, D. J. (2022). Perfectionistic concerns cognitions predict burnout in college athletes : A three-month longitudinal study. *International*

Journal of Sport & Exercise Psychology, 20(2), 532-550.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1869802>

Damián Núñez, E. F., Soria Villanueva, L. M., Tejada Mendoza, M. A., Isla Alcoser, S. D., Palacios Garay, J. P., & Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a Paradoxical Factor in Sport and Exercise Performance : An Umbrella Review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 244-251.
<https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15111>

Debois, N. (2008.). *Surentraînement et burnout : Comment le repérer chez l'athlète? AEFA*, 2008, pp.21-25. *hal-02058873*

Décamps, G., Gana, K., Hagger, M. S., Bruchon-Schweitzer, M.-L., & Boujut, E. (2016). Étude des liens entre la fréquence de pratique sportive et la santé des étudiants : Mesure des effets de genre sur les troubles alimentaires et les consommations de substances. *Psychologie Française*, 61(4), 361-374.
<https://doi.org/10.1016/j.psfr.2014.01.002>

Dinardi, J. S., Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2021). The expanded interactional model of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 626-631.
<https://doi.org/10.1556/2006.2021.00061>

Downs, D. S., Hausenblas, H. A., & Nigg, C. R. (2004). Factorial Validity and Psychometric Examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183-201.
https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0804_1
Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., & Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1439-1448.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.009>

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 31(6), 714-727.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1521514>

Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2), 15-34.
[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198321\)2:2<15::AID-EAT2260020203>3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198321)2:2<15::AID-EAT2260020203>3.0.CO;2-6)

Gillet, N., & Vallerand, R. J. (2016). Les effets de la motivation sur la performance sportive au regard de la théorie de l'autodétermination : Vers une

approche intra-individuelle. *Psychologie Française*, 61(4), 257-271.
<https://doi.org/10.1016/j.psfr.2014.01.001>

Girard, O., Brechbuhl, C., Schmitt, L., & Millet, G. (2018). *Evaluation et développement physiologiques du joueur de tennis* (p. 32-48).

Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C., & González-Hernández, J. (2023). Exercise Addiction in the Sports Context : What Is Known and What Is Yet to Be Known. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 1057-1074. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00641-9>

Goodman, A. (1990). Addiction : Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>

Goodwin, H., Haycraft, E., Willis, A., & Meyer, C. (2011). Compulsive exercise : The role of personality, psychological morbidity, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 44(7), 655-660.
<https://doi.org/10.1002/eat.20902>

Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 53(4), 263-279. <https://doi.org/10.1037/a0030288>

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996a). Burnout in Competitive Junior Tennis Players : I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996b). Burnout in Competitive Junior Tennis Players : II. Qualitative Analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341-366. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.341>

Griffiths, M. (1997). EXERCISE ADDICTION : A CASE STUDY. *Addiction Research*, 5(2), 161. <https://doi.org/10.3109/16066359709005257>

Gulker, M. G., Laskis, T. A., & Kuba, S. A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology? *Psychology, Health & Medicine*, 6(4), 387-398. <https://doi.org/10.1080/13548500120087024>

Gustafsson, H., DeFreese, J., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout : Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>

Hainline, B. (2013). El Tenis Juvenil : Una Visión Médica. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 21(59), 4-7. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v21i59.437>

- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*.
<https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=9b5f65c3-791b-3b91-9fcc-94a51d0059ba>
- Harper, K. L., Eddington, K. M., & Silvia, P. J. (2020). Perfectionism and causal attributions : An experience sampling approach. *Journal of Research in Personality*, 87, 103978. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103978>
- Hassmén, P., Webb, K., & Stevens, C. J. (2023). Athlete burnout and perfectionism in objectively and subjectively assessed sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(6), 2251-2258.
<https://doi.org/10.1177/17479541221132913>
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). *Exercise Dependence Scale* [Jeu de données]. <https://doi.org/10.1037/t59494-000>
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). How Much is Too Much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387-404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Herr, M. (1998). Le jeu de tennis : Enseignement des préparations physique et mentale, de la balistique et de la technique, la tactique et la stratégie Jean-Claude Fréry. Editions Chiron, 1997. *STAPS*, 19(46), 230-231.
- 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, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A New Measure of Perfectionism : The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201_13
- Hook, R. W., Grant, J. E., Ioannidis, K., Tiego, J., Yücel, M., Wilkinson, P., & Chamberlain, S. R. (2021). Trans-diagnostic measurement of impulsivity and compulsivity : A review of self-report tools. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 120, 455-469. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.10.007>
- Isoard-Gauthier, S. G. (2010). *Le burnout sportif chez des adolescents(tes) en Pôle Espoir Handball : Approche développementale et contribution des théories motivationnelles* [Phdthesis, Université Claude Bernard - Lyon I].
<https://theses.hal.science/tel-00842944>

- Isoard-Gauthier, S., Ginoux, C., Petit, R., Clavier, V., Dias, D., Sarrazin, P., & Couturier, K. (2023). Relationships between food insecurity, physical activity, detachment from studies, and students' well-being : A prospective study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(7), 1242-1253. <https://doi.org/10.1111/sms.14361>
- Isoard-Gauthier, S., Martinent, G., Guillet-Descas, E., Trouilloud, D., Cece, V., & Mette, A. (2018). Development and evaluation of the psychometric properties of a new measure of athlete burnout : The Athlete Burnout Scale. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 108-123. <https://doi.org/10.1037/str0000083>
- Kamimura, A., Kawata, Y., Raedeke, T. D., & Hirose, M. (2020). Association of Athlete Burnout with Depression Among Japanese University Athletes. *Juntendo Medical Journal*, 66(3), 221-232. <https://doi.org/10.14789/jmj.2020.66.JMJ19-OA24>
- Kern, L. (2007). Validation de l'adaptation française de l'échelle de dépendance à l'exercice physique : L'EDS-R. *Pratiques Psychologiques*, 13(4), 425-441. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2007.06.003>
- Kern, L., Carrer, M., Marsollier, E., Gully-Lhonoré, C., & Bernier, M. (2020). Activité physique, quand trop c'est trop : État des connaissances sur l'activité physique problématique. *La Presse Médicale Formation*, 1(5), 511-514. <https://doi.org/10.1016/j.lpmfor.2020.10.018>
- Kinderman, P., & Tai, S. (2007). Empirically Grounded Clinical Interventions Clinical Implications of a Psychological Model of Mental Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(1), 1-14. <https://doi.org/10.1017/S1352465806003274>
- Le Point. (2012). *Les joueurs de tennis sont-ils réellement riches ?* https://www.lepoint.fr/sport/les-joueurs-de-tennis-sont-ils-reellement-riches-27-12-2012-1606302_26.php?utm_source=chatgpt.com#11
- Lewis, D. A., Kamon, E., & Hodgson, J. L. (1986). Physiological differences between genders. Implications for sports conditioning. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 3(5), 357-369. <https://doi.org/10.2165/00007256-198603050-00005>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Perfectionism and changes in athlete burnout over three months : Interactive effects of personal standards and evaluative concerns perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.010>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(Volume 52, 2001), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. (2011). Compulsive exercise and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 174-189. <https://doi.org/10.1002/erv.1122>
- Muela, I., Navas, J. F., Ventura-Lucena, J. M., & Perales, J. C. (2022). How to pin a compulsive behavior down : A systematic review and conceptual synthesis of compulsivity-sensitive items in measures of behavioral addiction. *Addictive Behaviors*, 134, 107410. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107410>
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2018). Exercise Addiction in Practitioners of Endurance Sports : A Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01484>
- Nunnally, J. C. (1978). An Overview of Psychological Measurement. In B. B. Wolman (Éd.), *Clinical Diagnosis of Mental Disorders : A Handbook* (p. 97-146). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2490-4_4
- Oliveira, L. P. de, Vissoci, J. R. N., Junior, J. R. A. do N., Ferreira, L., Vieira, L. F., Silva, P. N. da, Cheuczuk, F., & Vieira, J. L. L. (2015). O impacto dos traços de perfeccionismo na motivação de atletas de futebol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 17(5), Article 5. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2015v17n5p601>
- Olsson, L. F., Grugan, M. C., Martin, J. N., & Madigan, D. J. (2022). Perfectionism and Burnout in Athletes : The Mediating Role of Perceived Stress. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(1), 55-74. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0030>
- Pacewicz, C. E., Smith, A. L., & Raedeke, T. D. (2020). Group cohesion and relatedness as predictors of self-determined motivation and burnout in adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101709. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101709>
- Parker, S., Jaffer, M. N., & Mahomed, O. (2022). Effect of a Supervised Exercise-Training Programme on Morbidity and Wellness of South African Hajj Pilgrims in 2018 : A Pilot Study. *International Journal of Travel Medicine & Global Health*, 10(2), 64-69. <https://doi.org/10.34172/ijtmgh.2022.12>
- Peñas-Lledó, E., Vaz Leal, F. J., & Waller, G. (2002). Excessive exercise in anorexia nervosa and bulimia nervosa : Relation to eating characteristics and general psychopathology. *The International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 370-375. <https://doi.org/10.1002/eat.10042>
- Petit & Lejoyeux. (2013). (PDF) Physical exercise dependence. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/253331023_Physical_exercise_dependence
- Philippot, P., Bouvard, M., Baeyens, C., & Dethier, V. (2019). Case conceptualization from a process-based and modular perspective : Rationale and

application to mood and anxiety disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(2), 175-190. <https://doi.org/10.1002/cpp.2340>

Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). *Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure*. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2009). *Athlete Burnout Questionnaire Manual*. Shroff, H., Reba, L., Thornton, L. M., Tozzi, F., Klump, K. L., Berrettini, W. H., Brandt, H., Crawford, S., Crow, S., Fichter, M. M., Goldman, D., Halmi, K. A., Johnson, C., Kaplan, A. S., Keel, P., LaVia, M., Mitchell, J., Rotondo, A., Strober, M., ... Bulik, C. M. (2006). Features associated with excessive exercise in women with eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders*, 39(6), 454-461. <https://doi.org/10.1002/eat.20247>

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 34(3), 130. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>

Smith, E. P., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2018). Perfectionism, Burnout, and Depression in Youth Soccer Players : A Longitudinal Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(2), 179-200. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0015>

Smith, R. E. (2007). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. In *Essential readings in sport and exercise psychology*. (p. 317-324). <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=eb32f19d-5e7e-3d3c-bca4-ad93632a6d1a>

Stark, R., Klucken, T., Potenza, M. N., Brand, M., & Strahler, J. (2018). A Current Understanding of the Behavioral Neuroscience of Compulsive Sexual Behavior Disorder and Problematic Pornography Use. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 5(4), 218-231. <https://doi.org/10.1007/s40473-018-0162-9>
Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports : Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>

Stoeber, J., & Madigan, D. (2016). *Measuring perfectionism in sport, dance, and exercise : Review, critique, recommendations* (p. 31-56).

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism : Approaches, Evidence, Challenges. *Personality & Social Psychology Review (Lawrence Erlbaum Associates)*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes : Differentiating striving for perfection and

negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.006>

Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism : Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>

Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task : Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620-629. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.001>

Szabo, A. (2010). Addiction to Exercise : A Symptom or a Disorder. In *Handbook of Sports Psychology*. https://www.researchgate.net/publication/237007033_Addiction_to_Exercise_A_Symptom_or_a_Disorder#fullTextFileContent

Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Methodological and Conceptual Limitations in Exercise Addiction Research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303-308.
Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory : A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499. <https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>

Török, L., Szabó, Z. P., & Orosz, G. (2022). Elite Athletes' Perfectionistic Striving vs. Concerns as Opposing Predictors of Self-Handicapping With the Mediating Role of Attributional Style. *Frontiers in Psychology*, 13, 862122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862122>

Vink, K., & Raudsepp, L. (2018). Perfectionistic Strivings, Motivation and Engagement in Sport-Specific Activities Among Adolescent Team Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 125(3), 596-611. <https://doi.org/10.1177/0031512518765833>

Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., McEwen, B. S., & Detre, J. A. (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(3), 227-239. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm018>

Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). Exercise addiction : A narrative overview of research issues. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/19585969.2023.2164841>

Wells, C. L., & Plowman, S. A. (1983). Sexual Differences in Athletic Performance : Biological or Behavioral? *The Physician and Sportsmedicine*, 11(8), 52-63. <https://doi.org/10.1080/00913847.1983.11708602>

Young, J. A. (2010). Busca la Perfección, pero no la Exijas. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 18(52), 8-10.
<https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v18i52.572>

8. ANNEXE :

8.1. Matrices de corrélation entre addiction et perfectionnisme

Tableau 8

Matrices de corrélation entre addiction et perfectionnisme (1)

	Perfectionistic strivings	Perfectionistic concerns
Addiction		
Sevrage		
Corrélation de Pearson	.255*	.325**
p-valeur	.012	.001
N	96	96
Bootstrap		
Biais	-.001	.001
Erreur standard	.086	.099
Intervalle de Confiance	.082	.121
95% : Borne inférieure		
Intervalle de Confiance	.417	.510
95% : Borne Supérieure		
Continuité		
Corrélation de Pearson	.200	.265**
p-valeur	.051	.009
N	96	96
Bootstrap		
Biais	.000	-.001
Erreur standard	.097	.104
Intervalle de Confiance	-.005	.051
95% : Borne Inférieure		
Intervalle de Confiance	.378	.452
95% : Borne Supérieure		
Tolérance		
Corrélation de Pearson	.269**	.351**
p-valeur	.008	<.001
N	96	96
Bootstrap		
Biais	.001	-.003
Erreur standard	.089	.104
Intervalle de Confiance	.089	.132
95% : Borne Inférieure		
Intervalle de Confiance	.440	.541
95% : Borne Supérieure		

Sauf avis contraire, les résultats du bootstrap sont basés sur 5000 échantillons de bootstrap.

*p <.05. **p<.01. Les valeurs en gras correspondent à un coefficient de Pearson $r > 0.30$

Tableau 9*Matrices de corrélation entre addiction et perfectionnisme (2)*

	Perfectionistic strivings	Perfectionistic concerns
Addiction		
Manque de contrôle		
Corrélation de Pearson	.203*	.211*
p-valeur	.047	.039
N	96	96
Bootstrap		
Biais	-.003	-.003
Erreur standard	.101	.092
Intervalle de Confiance 95% :	-.003	.019
Borne Inférieure		
Intervalle de Confiance 95% :	.399	.384
Borne Supérieure		
Reduction des activités		
Corrélation de Pearson	.081	.233*
p-valeur	.433	.023
N	96	96
Bootstrap		
Biais	.000	-.003
Erreur standard	.096	.095
Intervalle de Confiance 95% :	-.110	.038
Borne Inférieure		
Intervalle de Confiance 95% :	.263	.409
Borne Supérieure		

Sauf avis contraire, les résultats du bootstrap sont basés sur 5000 échantillons de bootstrap.

*p < .05. **p < .01. Les valeurs en gras correspondent à un coefficient de Pearson $r > 0.30$

Tableau 10*Matrices de corrélation entre addiction et perfectionnisme (3)*

	Perfectionistic strivings	Perfectionistic concerns
Addiction		
Temps au sport		
Corrélation de Pearson	.279**	.259*
p-valeur	.006	.011
N	96	96
Bootstrap		
Biais	-.001	-.005
Erreur standard	.083	.106
Intervalle de confiance 95% :	.109	.037
Borne Inférieure	.436	.454
Intervalle de Confiance 95% :		
Borne Supérieure		
Intention		
Corrélation de Pearson	.094	.106
p-valeur	.365	.303
N	96	96
Bootstrap		
Biais	-.002	-.006
Erreur standard	.096	.116
Intervalle de confiance 95% :	-.101	-.135
Borne Inférieure		
Intervalle de Confiance 95% :	.274	.322
Borne Supérieure		

c. Sauf avis contraire, les résultats du bootstrap sont basés sur 5000 échantillons de bootstrap.

*p < .05. **p < .01. Les valeurs en gras correspondent à un coefficient de Pearson $r > 0.30$

8.2. Matrices de corrélation entre burnout et perfectionnisme

Tableau 11

Matrices de corrélation entre burnout et perfectionnisme

	Perfectionistic strivings	Perfectionistic concerns
Burnout		
Lassitude cognitive		
Corrélation de Pearson	.128	.401**
P-valeur	.214	<.001
N	96	96
Bootstrap		
Biais	.000	-.005
Erreur standard	.093	.098
Intervalle de Confiance	-.050	.189
95% : Borne Inférieure		
Intervalle de	.310	.570
Confiance 95% : Borne Supérieure		
Epuisement physique		
Corrélation de Pearson	.214*	.210*
P-valeur	.036	.040
N	96	96
Bootstrap		
Biais	-.004	-.001
Erreur standard	.099	.107
Intervalle de Confiance	.004	-.005
95% : Borne Inférieure		
Intervalle de	.395	.412
Confiance 95% : Borne Supérieure		
Diminution du sentiment d'accomplissement		
Corrélation de Pearson	.119	.437**
P-valeur	.246	<.001
N	96	96
Bootstrap		
Biais	.001	-.004
Erreur standard	.093	.096
Intervalle de Confiance	-.066	.237
95% : Borne Inférieure		
Intervalle de	.301	.605
Confiance 95% : Borne Supérieure		

Sauf avis contraire, les résultats du bootstrap sont basés sur 5000 échantillons de bootstrap.

*p <.05. **p<.01. Les valeurs en gras correspondent à un coefficient de Pearson r>0.3.

8.3. Questionnaires

Informations démographiques et implication dans le sport

Genre :	1. Femme 2. Homme 3. Non-binaire 4. Ne souhaite pas répondre
Âge :	□□□□□□□□□□□□
Statut professionnel :	1. Étudiant(e) 2. Salarié(e) 3. indépendant(e) 4. sans emploi 5. Retraité(e) 6. Sportif(ve) professionnel(le) 7. Sportif(ve) élite espoir 8. Ne souhaite pas répondre
Principale discipline sportive :	□□□□□□□□□□□□
Âge auquel vous avez commencé votre discipline ?	□□□□□□□□□□□□
En moyenne, combien de jours par semaine consacrez-vous à cette discipline ?	□□□□□□□□□□□□
En moyenne, combien d'heures par semaine consacrez-vous à cette discipline ?	□□□□□□□□□□□□
Quel est le niveau de compétition le plus élevé auquel vous avez participé ?	1. Provincial/régional (Belgique) Départemental (France) Cantonal (Suisse) 2. National 3. International 4. Autre 5. Je ne participe pas à des compétitions sportives

L'Inventaire Multidimensionnel du Perfectionnisme dans le Sport (MIPS)

1 = fortement en désaccord – 2 = plutôt en désaccord – 3 = ni en accord, ni en désaccord – 4 = plutôt d'accord – 5 = fortement d'accord

1	Je m'efforce d'être aussi parfait que possible	1	2	3	4	5	6
2	Il est important pour moi d'être parfait en tout	1	2	3	4	5	6
3	Je ressens le besoin d'être parfait(e)	1	2	3	4	5	6
4	Je suis perfectionniste en ce qui concerne mes objectifs	1	2	3	4	5	6
5	J'ai le souhait de tout faire parfaitement	1	2	3	4	5	6
	Je me sens extrêmement stressé(e) si tout ne se passe pas						
6	parfaitement	1	2	3	4	5	6
7	Je deviens complètement furieux(se) quand je fais une erreur	1	2	3	4	5	6
8	Je suis frustré(e) si je n'atteins pas mes attentes les plus élevées	1	2	3	4	5	6
	Après avoir pratiqué mon sport, je me sens déprimé si je n'ai pas été						
9	parfait	1	2	3	4	5	6
	Si quelque chose ne se passe pas parfaitement, je suis insatisfait(e) de						
10	l'ensemble de l'entraînement/compétition/match	1	2	3	4	5	6

Exercise Dependence Scale Revised (EDS-R)

1 = aucun – 2 = très faible – 3 = faible – 4 = modéré – 5 = fort – 6 = très fort

1	Je pratique du sport pour éviter d'être irritable	1	2	3	4	5	6
2	Je pratique en dépit de problèmes physiques répétés	1	2	3	4	5	6
	J'augmente sans cesse l'intensité de ma pratique sportive pour						
3	parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités	1	2	3	4	5	6
4	Je suis incapable de réduire la durée de ma pratique sportive	1	2	3	4	5	6
	Je préfère pratiquer mon sport plutôt que de passer du temps en						
5	famille ou avec des amis	1	2	3	4	5	6
6	Je passe beaucoup de temps à pratiquer mon sport	1	2	3	4	5	6
7	Je pratique plus longtemps que je n'en avais l'intention	1	2	3	4	5	6
8	Je pratique mon sport pour éviter d'être anxieux	1	2	3	4	5	6
9	Je pratique mon sport quand je suis blessé	1	2	3	4	5	6
	J'augmente sans cesse la fréquence de mes séances de sport pour						
10	parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités	1	2	3	4	5	6
	Je suis incapable de diminuer la fréquence de mes séances de						
11	pratique	1	2	3	4	5	6
	Je pense à mon sport alors que je devrais me concentrer sur mon						
12	travail ou sur mes études	1	2	3	4	5	6
13	Je passe presque tout mon temps libre à pratiquer mon sport	1	2	3	4	5	6
14	Je pratique mon sport plus longtemps que je ne m'attendais à le faire	1	2	3	4	5	6
15	Je pratique mon sport pour éviter de me sentir tendu(e)	1	2	3	4	5	6
16	Je pratique mon sport en dépit de problèmes physiques persistants	1	2	3	4	5	6
	J'augmente continuellement la durée de ma pratique pour parvenir						
17	aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités	1	2	3	4	5	6
18	Je suis incapable de diminuer l'intensité de ma pratique	1	2	3	4	5	6
	Je choisis de pratiquer mon sport de sorte que je ne peux plus passer						
19	du temps avec mes amis ou ma famille	1	2	3	4	5	6
	Une grande partie de mon temps est consacrée à la pratique de mon						
20	sport	1	2	3	4	5	6
21	Je pratique mon sport plus longtemps que je ne l'avais envisagé	1	2	3	4	5	6

18-item Granada Assessment for Cross-Domain Compulsivity (GRACC18)

1 = pas du tout d'accord – 2 = plutôt en désaccord – 3 = ni en accord, ni en désaccord – 4 = plutôt d'accord – 5 = tout à fait d'accord

J'ai l'impression que je ne suis pas capable de m'enlever de la tête les pensées	1 2 3 4 5
1 liées au fait de faire du sport	
Je ressens une envie incontrôlable de faire du sport, même juste après avoir	1 2 3 4 5
2 terminé une séance	
Je ne peux pas arrêter de faire du sport, même si les conséquences négatives de ma	1 2 3 4 5
3 pratique sportive sur ma vie surpassent clairement ses effets positifs	
Je pense à faire du sport même lorsque je n'en fais pas et que je devrais penser à	1 2 3 4 5
4 autre chose	
Je fais souvent du sport car je ressens une envie irrépressible d'en faire lorsque je	1 2 3 4 5
5 suis envahi(e) par de fortes émotions	
Passer beaucoup de temps à faire du sport est devenu une habitude presque	1 2 3 4 5
6 involontaire ou machinale	
Je me retrouve souvent à penser au moment où je vais recommencer à faire du	1 2 3 4 5
7 sport, au lieu de me concentrer sur les choses que je devrais faire	
8 Parfois, l'envie de faire du sport me domine	1 2 3 4 5
Tout ce qui est lié au sport attire immédiatement mon attention et interfère avec ce	1 2 3 4 5
9 que je suis en train de faire	
Souvent, j'ai tellement envie de faire du sport que je sens mon cœur battre plus	1 2 3 4 5
10 vite	
Je continue à faire du sport même quand je me sens coupable du caractère	1 2 3 4 5
11 irrationnel ou exagéré de ce comportement	
Je continue à faire du sport même si je suis conscient(e) que le tort qu'il me fait est	1 2 3 4 5
12 plus grand que les bénéfices qu'il m'apporte	
Une fois que j'ai commencé ma session de sport, je ne peux pas m'arrêter sauf si	1 2 3 4 5
13 des éléments extérieurs m'y obligent	
Je ne peux pas contrôler l'envie de faire du sport lorsque je suis envahi(e) par	1 2 3 4 5
14 certaines sensations corporelles ou internes	
Chaque fois que je fais du sport, j'ai l'impression d'être sur une « mauvaise pente	1 2 3 4 5
15 » et qu'il ne m'est pas possible de remonter	
Je continue de pratiquer du sport même si je suis pleinement conscient(e) que cette	1 2 3 4 5
16 pratique risque d'avoir des conséquences sur ma vie que cela n'en vaut pas la	
17 peine	
Mes pensées tournent continuellement autour du sport, même lorsque je ne suis	1 2 3 4 5
17 pas en train d'en faire	
Je ne cesse pas de faire du sport, même si cela m'apporte plus d'inconvénients que	1 2 3 4 5
18 d'avantages	

Athletic Burnout Questionnaire (ABQ)

1 = jamais – 2 = très rarement – 3 = rarement – 4 = parfois – 5 = souvent – 6 = très souvent – 7 = toujours

1 Je suis incapable de réussir une bonne performance	1	2	3	4	5	6	7
2 Je me sens lassé(e)	1	2	3	4	5	6	7
3 Je me sens en réussite	1	2	3	4	5	6	7
4 J'ai des sentiments négatifs envers mon sport	1	2	3	4	5	6	7
5 Il me semble que quoi que je fasse, je suis en échec	1	2	3	4	5	6	7
6 Je suis crevé(e) physiquement	1	2	3	4	5	6	7
7 Je me sens à bout de nerf	1	2	3	4	5	6	7
8 Je me sens faible physiquement	1	2	3	4	5	6	7
9 Je n'arrive pas à grand-chose	1	2	3	4	5	6	7
10 Je me sens vidé(e) physiquement	1	2	3	4	5	6	7
11 Je ressens du dégoût envers mon sport	1	2	3	4	5	6	7
12 J'ai l'impression que mes batteries sont à plat	1	2	3	4	5	6	7
13 J'ai l'impression d'être incompétente	1	2	3	4	5	6	7
14 Je me sens agacé(e)	1	2	3	4	5	6	7
15 Je manque d'énergie	1	2	3	4	5	6	7

Résumé

Cette étude vise à explorer les liens entre perfectionnisme et ultra-implication chez des joueurs et joueuses de tennis en compétition, en s'intéressant plus particulièrement aux comportements qui peuvent en découler : addiction à l'exercice physique, pratique compulsive et burnout athlétique.

Une approche quantitative a été adoptée, reposant sur des questionnaires auto-rapportés administrés à 96 participant·e·s, permettant de mesurer la dépendance à l'exercice, la compulsivité, le burnout et le perfectionnisme.

Les analyses statistiques, incluant matrices de corrélations et régressions linéaires, ont révélé des associations significatives entre certaines sous-dimensions de l'ultra implication dans le sport et le perfectionnisme.

Les résultats suggèrent que le perfectionnisme est associé à des comportements d'investissement excessif, tels que la compulsivité et le burnout athlétique, plus précisément sa sous-catégorie « diminution du sentiment d'accomplissement ».

Ce travail offre des perspectives intéressantes pour la compréhension et la prévention des comportements mal-adaptatifs chez les joueurs de tennis en compétition.