

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

*Synthèse du Mémoire de Master*

## **Ouverture émotionnelle et pratique sportive : liens avec la tolérance à la frustration**

Auteur	<b>Schmutz Chloé</b>
Directeur	Prof. Genoud Philippe
Date	22.01.2024

---

### **Introduction**

L'intolérance à la frustration est une forme d'incapacité à accepter les insatisfactions que la vie quotidienne impose à chaque individu (Harrington, 2005). Elle peut engendrer des problèmes émotionnels, psychologiques et comportementaux tels un manque de maîtrise de soi, de la colère, des comportements addictifs, voire même des troubles borderline (Fives et al., 2010). Ainsi, plus une personne est tolérante à la frustration, plus sa capacité à canaliser ses tensions est élevée, raison pour laquelle elle possède un lien avec la régulation des émotions ainsi que du stress (Chamayou et al., 2015). En effet, tout comme pour la gestion de la frustration, la régulation des émotions permet de modifier l'excitation émotionnelle (Gross, 1998). Certaines stratégies de régulation émotionnelle ont d'ailleurs un effet significatif sur les capacités de contrôle, comme l'impulsivité ou la frustration (Chamayou et al., 2015). Parmi elles, se trouve notamment le partage social des émotions qui consiste à communiquer ses émotions et les événements qui les ont provoquées devant autrui afin d'influencer celles-ci (Niedenthal et al., 2009). Si un individu

est capable d'exprimer ses émotions de manière claire et constructive, il pourra mieux comprendre et identifier les causes de ses émotions et de sa frustration, ce qui peut faciliter le développement de stratégies pour faire face aux émotions et réduire le niveau de stress associé à la frustration.

Dans le contexte sportif plus spécifiquement, « de nombreuses situations sportives peuvent générer de fortes charges émotionnelles » (Dosseville et al., 2016, p. 36). Différentes recherches menées sur des enfants témoignent des effets bénéfiques de la pratique sportive sur le plan psychologique par le biais d'un meilleur contrôle de soi et d'une « amélioration des habiletés de communication et d'adaptation, [...], de la stabilité émotionnelle » (Gendron et al., 2005, p. 214) ou par un renforcement du bien-être (Donaldson & Ronan, 2006).

Afin d'examiner plus précisément ce phénomène auprès d'une population adolescente, le but de notre recherche vise en particulier à mettre en évidence d'éventuels liens entre la pratique sportive extrascolaire, différentes dimensions de l'ouverture émotionnelle et de la tolérance à la frustration.

## **Méthode**

Quatre classes (de 9H et 11H) d'un Cycle d'Orientation francophone du canton de Fribourg ont participé à cette enquête, pour un total de 60 élèves (27 filles et 33 garçons). La récolte de donnée a été faite par le biais d'un questionnaire auto-rapporté comportant quatre parties principales. La première partie récolte les données sociométriques des élèves (âge, genre, degré scolaire, type de classe). La deuxième, construite spécifiquement pour cette recherche, vise à mesurer la pratique sportive extrascolaire de l'élève (nombre d'heure de sport par semaine, type de sport, niveau compétitif). La troisième partie est une version adaptée de l'échelle de frustration et d'inconfort développée par Harrington (2005) et traduite par Chamayou et al. (2015). Finalement, la quatrième partie mesure l'ouverture émotionnelle des adolescents à l'aide de différentes dimensions (Reichert et al., 2012) : représentation cognitive et conceptuelle des émotions, communication des émotions, perception des indicateurs émotionnels internes et externes, et régulation des émotions.

## **Résultats**

Nos résultats sont à appréhender en tenant compte de certaines limites, comme la présence de coefficients d'homogénéité interne insatisfaisants pour deux dimensions du questionnaire de

tolérance à la frustration, l'absence de prise en compte de possibles fluctuations des mesures dans le temps, le nombre restreint de sujets dans notre échantillon ou encore l'hétérogénéité des sports pratiqués par nos sujets.

Premièrement, notre recherche a permis de mettre en évidence des liens entre la dimension de la régulation émotionnelle et la tolérance à la frustration. En effet, la tolérance à la frustration est corrélée positivement avec la régulation émotionnelle, tandis que cette dernière démontre un lien avec la capacité à faire face de manière constructive aux frustrations. La régulation émotionnelle est donc importante pour la tolérance à la frustration, car elle permet de reconnaître et de gérer les émotions négatives qui peuvent surgir lorsque l'élève est confronté à des obstacles ou à des situations frustrantes. En ce qui concerne le lien entre la communication des émotions et la tolérance à la frustration, seules les situations d'inconfort montrent un lien significatif, plus particulièrement pour les filles, qui s'évaluent comme étant plus expressives au niveau de leurs émotions que les hommes (Kring & Gordon, 1998). Nos résultats obtenus suggèrent donc que les élèves ayant développé des compétences émotionnelles semblent mieux préparés à faire face à des situations de frustration qui font partie de leur vie quotidienne d'adolescent.

Deuxièmement, en ce qui concerne le lien entre la tolérance à la frustration et la pratique sportive, seule la dimension de la tolérance à la frustration dans des situations d'inconfort est corrélée significativement avec le nombre d'heures de sport hebdomadaires rapporté par les élèves. Ce résultat peut s'expliquer par le fait que la pratique sportive implique souvent des défis et des obstacles qui amènent l'individu à devoir dépasser ses limites, à persévérer, ce qui peut se traduire par une tolérance accrue à la frustration lorsqu'il est confronté à des difficultés. Si les garçons obtiennent une corrélation positive et significative entre leur temps de pratique sportive et leur tolérance à la frustration dans des situations d'iniquité, le constat est inverse chez les filles (corrélation négative non significative cependant). Il faut noter que les garçons de notre échantillon pratiquent principalement des sports collectifs, ce qui les amène à devoir gérer leur frustration dans diverses situations (défaites, arbitrage déloyal, manque d'équité dans les équipes, moquerie, etc.).

Troisièmement, nos résultats ne démontrent aucun lien entre la pratique sportive extrascolaire des élèves et leur régulation émotionnelle, bien que les élèves sportifs obtiennent une moyenne supérieure sur la dimension de la régulation émotionnelle.

## Conclusion

Dans le cadre de notre recherche, nous nous sommes intéressée aux liens entre ouverture émotionnelle, tolérance à la frustration et pratique sportive extrascolaire chez les élèves d'un cycle d'orientation fribourgeois. Les résultats de notre recherche permettent d'affirmer que si la régulation émotionnelle et la communication des émotions entretiennent des liens positifs avec la tolérance à la frustration, cette dernière ne semble pas vraiment dépendre de la pratique sportive des adolescents interrogés, hormis – mais dans une faible mesure – lorsqu'ils se trouvent dans des situations inconfortables. Ainsi, il semble surtout nécessaire d'amener les élèves à développer des compétences dans le domaine affectif afin qu'ils soient davantage outillés pour tolérer des situations de frustration inhérentes à leur quotidien d'adolescent. L'ouverture émotionnelle est donc un facteur qui semble contribuer à la compréhension et à la tolérance à la frustration, tandis que la pratique sportive – de par sa mise à l'épreuve dans des situations de défis, d'échecs ou d'obstacles en milieu sportif – pourrait avoir des répercussions sur d'autres aspects importants du quotidien scolaire.

Les résultats obtenus dans notre recherche permettent d'envisager des pistes pour l'enseignement de l'EPS. Puisque cette discipline suscite des expériences fortes en émotions, elle pourrait être le lieu adéquat pour favoriser le développement de l'ouverture émotionnelle chez ses élèves en les amenant très concrètement à les guider dans la reconnaissance de leurs propres états affectifs ainsi que ceux des autres, à les aider à comprendre ce qui déclenche ces émotions et de les amener à acquérir des compétences pour mieux les gérer, grâce aux stratégies de régulation.

## Bibliographie

- Chamayou, J. L., Tsenova, V., Gonthier, C., Blatier, C., & Yahyaoui, A. (2015). Validation française de l'échelle de frustration et d'inconfort (Frustration Discomfort Scale). *L'Encéphale*, 42, 325-332. doi : 10.1016/j.encep.2015.08.005
- Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369-389.
- Dosseville, F., Laborde, S., Etoh, K., & Garnarczyk, C. (2016). Rôle de l'intelligence émotionnelle dans les comportements agressifs dans le domaine sportif. *Staps*, 112(2), 33-47. doi : 10.3917/sta.112.0033

- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R. (2010). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199-208. doi : 10.1007/s10608-009-9293-3
- Gendron, M., Royer, E., Bertrand, R., & Potvin, P. (2005). Les troubles du comportement, la compétence sociale et la pratique d'activités physiques chez les adolescents. *Revue des Sciences de l'Education*, 31(1), 211-233. doi :10.7202/012365ar
- Gross J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Harrington, N. (2005). The Frustration Discomfort Scale: Development and psychometric properties. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12(5), 374-378. doi : 10.1002/cpp.465
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703. doi : 10.1037//0022-3514.74.3.686
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2009). Chapitre 5. La régulation des émotions. In S. Krauth-Gruber, P. Niedenthal & F. Ric (Eds.), *Comprendre les émotions : Perspectives cognitives et psycho-sociales* (pp. 161-202). Mardaga.
- Reichert, M., Genoud, P. A., & Zimmermann, G. (2012). *L'Ouverture émotionnelle : Une nouvelle approche du vécu et du traitement émotionnels*. Mardaga.