

## **Prédiction Des Symptômes Dépressifs Sur La Cognition Des Entraîneurs Congolais**

Portejoie Jean Aimé TSIAMA<sup>1,2</sup>, Sylvain David MABASSA<sup>1,3</sup>, Roosevelt Forest MABIALA NZIEDI<sup>3</sup>, Ulrich Armel KOULOMBO<sup>3</sup>, Paulin Mandoumou<sup>1,3</sup>

(1) Institut Supérieur d'Éducation Physique et Sportive (ISEPS); Université Marien NGOUABI; B.P:69, Brazzaville, Congo

(2) Laboratoire de Psychologie du sport, ISEPS, Université Marien NGOUABI

(3) Laboratoire des Sciences de l'Éducation, ISEPS, Université Marien NGOUABI

Corresponding Author: Portejoie Jean Aimé TSIAMA

---

**Résumé :** L'objectif de cet article est de montrer l'application de la psychologie cognitive dans les actes de langage des entraîneurs de basketball (n=18) et de gymnastique sportive (n=25). Il s'intéresse aux ressources cognitives mobilisées par ces professionnels sportifs lors d'une communication avec leurs athlètes, au terme d'une session d'entraînement épuisant. Après avoir questionné les auteurs au sens systémique des pratiques d'entraînement, les participants ont rempli deux questionnaires. Le Karasek test et l'inventaire de dépression de Beck. Le principal résultat montre que chez les entraîneurs de basketball, le taux de stress professionnel ( $P < 0.05$ ) et de dépression en lien avec l'ancienneté dans la profession ( $p < 0.01$ ) ne permettent pas de maximiser les émotions positives. Les résultats montrent aussi que les estimations des scores de dépression n'épargnent pas les entraîneurs de gymnastique contre la présence des symptômes dépressifs. La prédiction est que les rétroactions négatives des entraîneurs sont cognitivement générées par des schémas colorés des symptômes de stress et de dépression, ce qui semble induire une démotivation sportive à l'ensemble des athlètes.

**Mots clés:** entraîneur, stress, athlète, dépression, rétroactions

---

Date of Submission: 22-06-2019

Date of Acceptance: 10-07-2019

---

### **I. Introduction**

L'entraîneur sportif (Saury, et coll., 2002; Billat, 2012; Féménias, 2007; Leroux, 2006; Jowett et Lavallee, 2008) oriente ses interventions en s'appuyant sur ses compétences, ses connaissances relatives à la profession d'éducateur physique, ses connaissances propres à sa discipline sportive et sur les théories de l'entraînement (Cox, 2013; Desbien et coll., 2011). Pendant que le climat motivationnel instauré par l'entraîneur influence les perceptions de cohésion et d'efficacité collective des athlètes (Heuzé, Sarrazin et coll., 2006, Jowett & Lavallee, 2008), celui-ci est vu tantôt comme un agent qui participe à la démotivation des sportifs. Et c'est en raison de la faible importance qu'il accorde à l'entraînement mental et surtout de la tendance à ignorer profondément les techniques de préparation psychologique (Cox, 2013, Oueslati, 2016). Et pourtant l'action d'entraîner est avant tout, l'aide apportée à d'autres personnes pour qu'elles s'améliorent et progressent compte tenu de ce qu'elles cherchent à développer des habiletés tactiques et techniques (Roy et coll., 2006). Au prix d'un cumul des tâches, l'entraîneur baigne dans un cortège de malaises faits de fatigue physique et nerveuse, lesquels entamerait son état cognitif avec l'apparition des signes d'irritabilité et d'humeur négatif à l'endroit des sportifs. Ceux-ci étant lourds de conséquence psychique, le mécanisme des processus cognitifs spécifiques pourraient conduire ainsi aux erreurs comportementales (Cox, 2013). Elles peuvent s'affirmer lors de l'injonction des biais d'origine émotionnelle, puisque l'activité cognitive de l'entraîneur sportif à l'entraînement est très émotionnellement chargée surtout pendant ses interventions. D'ailleurs, les exigences de l'entraînement d'hier ont laissé la place à de nouveaux types de contraintes psychologiques (Marmot et al., 1999). L'introduction massive des technologies de l'information et l'intensification du nombre de compétitions sportives soumettent les entraîneurs à de nouvelles contraintes émotionnelles et cognitives (Beck, 2017). Ces changements rapides de l'environnement du sport professionnel exigent une capacité d'adaptation intense. Durant leur carrière, les entraîneurs sont invités à développer des compétences multiples, à se former de manière continue et à augmenter leur capacité de flexibilité afin de préserver leur employabilité jusqu'à l'âge traditionnel de la retraite (Neboit & Vezina, 2003). En fin d'une séance d'entraînement, celui-ci essaie d'imiter un préparateur mental par le biais

des rétroactions. La rétroaction étant un acte de communication qui participe pleinement à l'apprentissage des athlètes. En effet, au cours d'une rétroaction, l'entraîneur et ses athlètes sont en interaction réciproque. Dans ce processus, l'action de l'entraîneur sur un sportif déclenche en retour, une réponse du sportif sur l'entraîneur. De ce point de vue, nous admettons que les rétroactions comportent des informations à portée cognitive, métacognitive, méthodologique et affective. Par suite, seule le comportement de l'athlète permet à l'entraîneur de mesurer comment l'information a été traitée dans le système cognitif de ce dernier (Bertrand & Garnier, 2005). Il est donc possible de penser que de la récurrence des contraintes cognitives (Lemaire, 2006; Lemaire et Didierjean, 2018), émergent des caractéristiques ennuyeuses du contexte professionnel, allant jusqu'à induire une mutation notable qui affecte les sujets en activité. La santé physique et psychologique des entraîneurs restent souvent entamés par des effets désastreux sur la santé des travailleurs relevés dans plusieurs études au niveau internationale (Derriennic et Vézina, 2001; Vézina, 2008; Marc et coll., 2008). Avec les facteurs de stress les auteurs s'aperçoivent que le risque dépressif s'avère d'autant plus élevé que les événements sont plus stressants (Cottraux, 2001). Ainsi, Paoli & Merllié (2001) ont identifié les maux de dos (42%), le stress (40%), la fatigue chronique (31%), les douleurs musculaires (31%) et les maux de tête (21%). Concernant la santé psychique, la tension induite par les conditions de travail a été mise en lien avec différents symptômes, comme la dépression, l'anxiété, la détresse psychologique, ou encore les comportements d'abus de substances. A cela s'ajoute la prévalence des troubles psychologiques sur le lieu du travail. Une autre conséquence psychologique en lien avec les conditions de travail est le burnout, défini comme un syndrome d'épuisement des ressources physiques et mentales (Massoudi, 2009). Deal et Williams (1988) se sont intéressés à la relation entre les erreurs cognitives et le stress pouvant prédire l'apparition des symptômes dépressifs chez les jeunes. Les résultats révèlent que les jeunes présentant des symptômes dépressifs d'intensité allant de modéré à sévère et rapportant un haut niveau de stress obtiennent un score plus élevé de pensées automatiques négatives. Par ailleurs, la charge psychologique et les contraintes dégénèrent en stress chez un adulte en milieu professionnel. Sous l'effet du stress, un changement cognitif s'opère. En conséquence, les schèmes latents pathogènes ou les croyances fondamentales inadéquates s'activent et s'intensifient, entraînant une dépression. Cela se remarque par des pensées répétitives et irréalistes qui deviennent plausibles pour le sujet (Beck, 1967). Comment l'entraîneur congolais amorce-t-il ses interventions verbales à l'endroit des sportifs quand celui-ci traverse un épisode dépressif? Mirabel-Sarron (2002) affirme que la dépression est une maladie parmi les plus courantes

## **II. Méthodologie**

L'étude a ciblé une population de 60 entraîneurs sportifs de sexes confondus, spécialistes du basketball et de la gymnastique. Ils devraient diriger des entraînements pré-compétitifs des sportifs des communautés urbaines dans le cadre du championnat national Congolais. L'un des critères était d'avoir une équipe en responsabilité pendant une saison sportive et avoir fait participer un ou plus d'athlètes, au moins une fois au championnat national. Après distribution du questionnaire, tous ne l'ont pas retourné comme convenu. Seulement 43 ont été recueillis. C'est pourquoi, l'échantillon de cette étude regroupe 43 entraîneurs sportifs, de sexe masculin, dont 25 gymnastes âgés de  $30 \pm 4.08$  ans et 18 basketteurs âgés de  $48 \pm 6.76$  ans. Au moment de l'administration du questionnaire, les sujets interrogés possédaient une ancienneté moyenne de  $12.32 \pm 3.16$  ans (entraîneurs de basketball) et de  $3.83 \pm 1.77$  ans (entraîneurs de gymnastique). La quasi-totalité des participants répond au profil d'enseignant d'éducation physique et sportive (74.42%), suivi des anciens sportifs (13.95%). Le reste (11.63%) est constitué soit des futurs entraîneurs (stagiaires), soit des enseignants d'EPS ou des militaires à la retraite. Leur niveau d'instruction diffère largement avec 44.19% ayant un cursus supérieur contre 24% de niveau secondaire. Le sondage a été la technique de collecte de données retenue. Il a été rendu opérationnel par un questionnaire auto-administré individuellement sur les lieux d'entraînement des athlètes dans quelques communautés urbaines de la république du Congo (Dolisie, Madignou, Sibiti, Kinkala, Nkayi, Kimongo et Brazzaville). Au total, deux instruments ont été utilisés.

### **Instruments de mesure**

#### **Inventaire de dépression de Beck**

C'est une échelle d'auto-évaluation qui permet la mesure des cognitions dépressives dans une dimension subjective. Chaque item est constitué de 4 phrases correspondant à 4 degrés d'intensité croissante d'un symptôme (de 0 à 3). Il est demandé au sujet de remplir le questionnaire en entourant 1 numéro qui correspond à la proposition choisie. Celui-ci peut entourer, dans une série, plusieurs numéros si plusieurs propositions lui conviennent. Dans le dépouillement, le chercheur devra tenir compte de la cote la plus forte choisie pour une même série. La note globale est obtenue en additionnant les scores des 13 items. L'étendue de l'échelle va de 0 à 39. ainsi, plus la note est élevée plus le sujet est déprimé (Cottraux, 2001).

### Questionnaire de Karasek

La version française du questionnaire (Karasek, 1998) a été utilisée. Parmi les questions de l'auto-questionnaire, ont été retenues: les 26 questions du questionnaire de Karasek, composant la demande psychologique (9 items), la latitude décisionnelle (9 items) et le soutien social au travail (8 items). Cette version française a été déjà développée et utilisée au Québec, en Belgique et en France (Houtman, 1999, Niedhammer et coll., 2000), avec quelques adaptations linguistiques en fonction des pays francophones. Les modalités des réponses sont présentées à l'aide d'une échelle de type Likert: « pas du tout d'accord », « pas d'accord », « d'accord » et « tout à fait d'accord ». Les scores pour les trois dimensions ont été construits en inversant les modalités de trois items dont la formulation était inversée (un item de la demande, et deux de la latitude), puis en sommant les items d'une même dimension, et en introduisant une pondération pour la dimension de latitude décisionnelle de manière à donner le même poids aux deux sous-dimensions de l'utilisation des compétences (6 items) et de l'autonomie décisionnelle (3 items). Les sous scores ont également été étudiés pour les deux sous-dimensions de la latitude et les deux sous-dimensions du soutien social (soutien de la hiérarchie, 4 items et soutien des collègues, 4 items). L'interprétation stipule que plus les scores augmentent, plus les niveaux de demande, latitude et de soutien augmentent.

### Tests statistiques

Pour la caractérisation des valeurs de l'échantillon, nous avons utilisé la statistique descriptive en calculant la moyenne et l'écart-type. Les moyennes entre les entraîneurs de basketball et les entraîneurs de gymnastique ont été comparées à l'aide du test « t » de STUDENT pour échantillon non apparié. Des corrélations ont été faites pour vérifier l'implication des variables les unes des autres. Ces différentes corrélations ont été calculées en utilisant le test de corrélation de Bravais PEARSON « r ». Ensuite, la valeur de  $p$  a été utilisée sur une limite de 5%.

## III. Résultats

**Tableau 1:** Analyse des variables sociodémographiques

		Effectif	Pourcentage
Sexe	Masculin	43	100 %
Age	20-29 ans	10	23.25 %
	30-39 ans	14	32.56 %
	40-49 ans	10	23.26 %
	50-59 ans	06	13.95 %
	60-69 ans	03	06.98 %
Niveau d'instruction	Niveau secondaire	24	55.81 %
	Niveau supérieur	19	44.19 %
Profil	Ancien sportif	6	13.95 %
	Enseignant d'EPS	32	74.42 %
	Autres	05	11.63 %
Reconnaissance	Fédération nationale	32	74.42 %
	Fédération internationale	09	20.93 %
	Sans	02	04.65 %

**Tableau 2:** Propriétés statistiques des participants

	Age		Ancienneté à l'entraînement	
	Au basketball (n=18)	En gymnastique (n=25)	Au basketball (n=18)	En gymnastique (n=25)
Moyenne	48 ans	30 ans	12.32 ans	3.83 ans
Écart-type	6.76	4.08	3.16	1.77
Min.	38	25	8	1
Max.	62	41	19	7
CV	0.14%	0.13%	0.26%	0.46%

**Tableau 3:** Scores de stress professionnel entre les deux groupes

	Entraîneurs gymnastique	Entraîneurs basketball	Significativité
--	-------------------------	------------------------	-----------------

	(n=25)	(n=18)	t	p
Demande psychologique	15.16±3.17	17.44±2.94*	2.42	<0.05
Latitude de décision	60.28±6.22	64.96±4.44*	2.88	<0.05
Soutien social	18.28±2.74	20.08±2.74*	2.13	<0.05

L'importance est indiquée par \* =  $p < 0,05$  ; \*\* =  $p < 0,01$

**Tableau 4:** Score de dépression entre les deux groupes

	En gymnastique		Au basketball		Significativité	
	n	M±ET	n	M±ET	t	p
Pas de dépression	n=2	2.5±0.71	n=1	3±00	-0.57	NS
Dépression légère	n=3	6±00	n=1	6±00	0.00	NS
Dépression modérée	n=6	11.5±2.26	n=1	13±00	-0.61	NS
Dépression sévère	n=14	31±4	n=15	28.67±8.01	0.97	NS
Score Cumulé	n=25	21.04±12.14	n=18	25.11±11.13*	2.13	<0,05

L'importance est indiquée par \* =  $p < 0,05$  ; \*\* =  $p < 0,01$

**Tableau 5:** Corrélations de la dépression avec l'âge et l'expérience professionnelle

	Avec l'âge	Avec l'ancienneté
Entraîneurs gymnastique	r=0.34 ; NS	r=0.19 ; NS
Entraîneurs basketball	r=0.41 ; NS	r=0.75** ; $p < 0,01$

L'importance est indiquée par \* =  $p < 0,05$  ; \*\* =  $p < 0,01$

#### IV. Discussion

Au regard de la différence entre les deux groupes d'entraîneurs, les résultats obtenus montrent de faibles associations positives entre l'âge et le stress professionnel (Tableau 5). Des valeurs numériques de Bravais-Pearson ( $r$ ) n'ont pas permis d'identifier des liens évidents entre les deux variables testées, en dehors de la force positive et malgré la même direction empruntée. Ces corrélations linéaires sont faiblement représentées entre ces deux variables (Fortin, 2010), que la probabilité de l'influence de l'âge des entraîneurs sportifs sur la présence des symptômes dépressifs paraît moins évidente. Cependant, les résultats obtenus témoignent la présence d'une valorisation majeure de relations positives fortement significatives entre les années accumulées dans l'exercice de la profession et les symptômes dépressifs chez les entraîneurs de basketball. Ces résultats conduisent les auteurs à penser que les sports inter-personnels ou sports de groupe jouent un rôle positif de ces mécanismes qui s'observent chez les entraîneurs de basketball. C'est dire que dans l'optique de la réflexion, les sports intra-individuels ou ceux n'exigeant pas nécessairement la présence d'un adversaire, comme la gymnastique, ne peuvent paraître que cognitivement léger. Car, il est certain qu'un entraîneur de basketball devra mobiliser plus de ressources attentionnelles sur l'aire de jeu afin de mieux retracer les forces et faiblesses des joueurs en possession ou non du ballon. Certes, un entraîneur sera intéressant, n'ont pas lorsqu'il éprouvera à l'égard de ses joueurs des états colériques mais lorsque le principal reproche formulé sur un entraîné permettra à celui-ci de reconnaître ses défaillances à la suite d'une observation soutenue. Puisque si l'attention de l'entraîneur est dispersée, ils peut attribuer certaines erreurs à un autre joueur qui parfois n'aurait pas commis de fautes. En pareil cas intervient la nécessité de la reconnaissance des formes dans l'analyse de l'activité cognitive à propos des théories de Marr et de Biederman (Lémaire, 2006). Parallèlement aux idées de ces psychologues cognitivistes, chaque processus doit permettre à l'entraîneur de construire une représentation de la scène sportive perçue mais indépendante de ce dernier entant qu'observateur. Ensuite, lorsqu'un entraîneur se prépare aux rétroactions, la segmentation de son champ visuel peut-être une aide précieuse. Cette perspective avance que les objets du monde qui nous entourent sont constitués d'éléments de base. Les visages des sportifs étant encodés tout en distinguant les uns des autres (Lemaire, 2006).

La fréquence des forces négatives, aux niveaux corrélationnelles concernant des liens de stress avec l'âge ou l'expérience professionnelle, semble montrer que les pensées et les sentiments des entraîneurs sportifs congolais divergent profondément au niveau de leur engagement cognitif. Il est fort probable qu'à l'occasion des rétroactions, les entraîneurs de basketball conçoivent moins de paroles positives à l'endroit des athlètes (Tableau 3) pendant que ceux de la gymnastique portent les germes d'une dépression sévère (Tableau 4). En conséquence, il semble que leur processus de traitement informationnel fonctionne à l'image d'un système en circuit fermé (Cottraux, 2001). Ils semblent alors véhiculer des schémas cognitifs silencieux précédant ainsi des

symptômes dépressifs que certains d'entre eux déclenchent à l'occasion de prise de parole en cas d'erreur pendant le jeu sportif. La simple vue d'une erreur réactive ainsi une infinité de schémas. On sait pertinemment que la rétroaction relève d'une part, de la connaissance technique de l'entraîneur concernant l'habileté qu'il veut enseigner et, d'autre part, de son aptitude à déceler l'erreur dans la prestation de l'athlète, puis à l'analyser afin d'en déterminer les causes comme ses conséquences prévisibles. Elle est généralement révélée de caractère approbatif ou désapprobateur mais accompagné d'une information complémentaire ou d'une orientation. On attend, en effet, d'une rétroaction approbative qu'elle exerce un effet de renforcement positif encourageant la poursuite d'excellence dans l'activité. A l'opposé, un caractère désapprobateur trop fréquent, plaçant l'accent sur les erreurs, intensifierait la perception de l'échec et irait à l'encontre de la pédagogie du succès.

Dans la population des entraîneurs sportifs congolais, le stress professionnel est mesuré au moyen du Karasek Test au cours de la présente étude. Les résultats obtenus montrent que les sous-dimensions (demande psychologique, latitude de décision et le soutien social) présentent des valeurs qui génèrent des symptômes de burnout. Au regard des résultats du tableau 3, les valeurs seuils sont nettement toutes supérieures à celles calculées dans les deux groupes. Puisqu'elles montrent que l'ensemble des entraîneurs a une forte demande psychologique. Notons que la demande psychologique (DP) est inférieure à 21, la latitude de décision (LD) est quant à elle inférieure à 70 puis le soutien social (SS) en-dessous de 24. Par ailleurs, la différence entre les scores obtenus auprès des entraîneurs de basketball et ceux obtenus auprès des entraîneurs de gymnastique est significative dans l'ensemble des sous-dimensions de stress professionnel. Respectivement, on a : DP ( $t=2.42$ ;  $p<0.05$ ); LD ( $t=2.88$ ;  $p<0.05$ ) et SS ( $t=2.15$ ;  $p<0.05$ ). A l'appui de ces résultats, la présente étude prétend que les entraîneurs entraînent un taux non négligeable de stress par rapport aux entraîneurs de gymnastique. De même, l'étude a permis également la recherche des symptômes dépressifs dans la population d'entraîneurs sportifs congolais. Au terme de la mesure au moyen de l'inventaire de dépression de Beck, des faibles scores sont apparues dans les deux groupes en termes de différences des moyennes à chaque variables. Exceptée la démarche comparative, un score élevé de dépression sévère est retrouvé chez les entraîneurs de gymnastique ( $X=31+-4$ ) puis un score proche de la valeur 30 est retrouvée chez les entraîneurs de basketball pour l'item dépression sévère ( $X=28.67+-8.01$ ). Au delà de ces deux particularités, la présente étude a globalement relevé l'absence de stress cumulé auprès de la population d'entraîneurs des sportifs. En revanche, une différence significative est indiquée entre les deux groupes d'entraîneurs. Les résultats issues de cette différence rapportent que les entraîneurs de basketball sont de plus en plus exposés au stress que ceux de la gymnastique ( $t=2.13$ ;  $p<0.05$ ) (Tableau 4).

D'une part, ces résultats pourraient s'expliquer par le fait que les entraîneurs de basketball sont, non seulement plus avancés en âge (Tableau 2) mais encore et surtout du fait de leur ancienneté dans l'exercice de la profession d'entraîneur. D'autre part, l'emploi du temps professionnel hyper chargé est également un aspect important, car du fait de se spécialiser dans l'entraînement du sport après l'enseignement de l'EPS (Tableau 1) les bascule silencieusement dans un état dépressif sans précédent. Il n'est pas rare d'assister aux feedbacks concomitant (positifs et négatifs) lors des démarches correctives, ce qui génère parfois une véritable cacophonie cognitive (Tsiama & Mviri, 2016). Lorsque les aspects de communication verbale de l'enseignant d'EPS ou de l'entraîneur sportif interfèrent avec l'expression émotionnelle des jeunes. C'est dire que la communication reste au fondement de l'enjeu entre ce que désire l'entraîneur et ce que doivent faire ses athlètes sur l'aire de jeu. Car, dans la sphère humaine, il n'y a pas d'activité sans échanges et sans communication. La simple présence de ce technicien, sur les lieux d'entraînement, est d'ailleurs une façon de communiquer déjà avec les sportifs. Donc, tout comportement est vu comme une communication, et inversement, dans la mesure où tout ce qui est signe, indice verbal ou corporel s'exprime par un comportement. Ce qui unit, intentionnellement ou involontairement, l'émetteur et le récepteur, c'est l'instauration de la communication entre les deux partenaires (Pfefferlé et Liardet, 2011). C'est pourquoi, l'entraîneur devrait s'efforcer d'harmoniser son niveau de raisonnement au niveau d'instruction de ses athlètes, et surtout du dernier afin de se faire comprendre. Car, la communication de masse nécessite techniquement différents procédés utilisés par des sujets émetteurs spécialistes. Les travaux de Pfefferlé et Liardet (2011), montrent les résultats obtenus sur la communication de masse chez certains sujets. Ces auteurs ont montré que la caractéristique essentielle de l'expert consistait en sa capacité à réaliser des performances exceptionnelles dans un domaine particulier. Ces performances étaient reproductibles dans des conditions similaires. Elles n'étaient pas liées au hasard mais plutôt à des composantes personnelles relativement stables. L'expertise est apparue comme une hyper adaptation à la tâche (au plan des processus cognitifs). Elle n'était pas innée et la pratique a été déterminante dans l'adaptation aux contraintes de la tâche (Ericsson, 2002). Cette pratique a requis beaucoup d'efforts et les effets n'étaient pas observables immédiatement.

Dans la présente étude, les auteurs sont certains que les scores de dépression et de burnout des entraîneurs de gymnastique sont moins élevés, ce qui semble correspondre à une série positive de leurs

représentations comparativement aux entraîneurs de basketball. Puisque les perturbations cognitives des entraîneurs de gymnastique sont apparues plus abstraites que celles des basketteurs. Les entraîneurs de basketball s'intéressaient davantage aux erreurs individuelles précises qu'à l'exécution d'une tactique mal organisée. Malgré le constat que les athlètes avaient davantage de maîtrise des appris même si les combinaisons étaient globalement moins structurées sur le terrain. Ces résultats amènent donc les auteurs à conclure que les compétences des entraîneurs ayant de l'expertise dans une situation sportive n'influence pas la résolution de problèmes technique chez les athlètes. L'ensemble des données obtenues montre que les entraîneurs de basketball ne sont pas nécessairement des sujets modèles pour offrir un raisonnement adéquat en situation sportive. Puisqu'ils présentent des faiblesses énormes les empêchant de puiser les connaissances stockées dans leur mémoire à long terme. Ils ont cependant pu extraire de l'information dans la mémoire à court terme, laquelle a été obtenue sous interférences émotionnelles. La valence émotionnelle négative est ce qui les a profondément précipitée dans une détresse subjective et un engagement déplaisant puisqu'ils ont basculer dans un burnout. Au point où certains aspects des rétroactions ne peuvent clairement s'auto-analyser. Toutefois, les symptômes dépressifs n'ont pas permis aux entraîneurs de basketball émotionnellement déstabilisés par le burnout, de s'efforcer à comprendre les astuces susceptibles de pouvoir contourner les mauvais stimuli qui les excite au bon moment, celui de l'exercice de leur professionnalité .

Dans l'optique des caractéristiques distinctives entre les deux groupes, les résultats obtenus indiquent de différences cognitives énormes entre les entraîneurs de basketball et de gymnastique. Puisque les entraîneurs de gymnastique ont obtenu de meilleures scores que ceux de basketball concernant les dispositions mentales dans les tâches de rétroactions. Ils étaient plus positifs et relevaient d'avantage d'informations pertinentes que les entraîneurs de basketball jugés plus stressés et dépressifs. En revanche, l'habileté perceptive de l'entraîneur de gymnastique, quant à la capacité d'identifier les erreurs chez les athlètes, est plutôt prononcée parce qu'ils ont su exploiter leurs ressources attentionnelles conséquentes. De ce point de vue, les auteurs de la présente étude pensent que l'action sportive menée par un acteur cognitivement sain a la chance d'être vécue de façon plus souple et mieux adaptée à chaque circonstance. En gymnastique, les entraîneurs ont traité rapidement les informations pertinentes des différentes situations construites par les athlètes, tout en supprimant les informations non pertinentes. Ils disposaient eux-mêmes d'informations significatives qu'ils avaient stockées en mémoire à long terme et qu'ils rappelaient de façon efficace. Ces résultats ont permis d'évaluer aussi les mécanismes de perception des entraîneurs sportifs congolais. Ce point de vue est conforté par les travaux réalisés par Macquet et Fleurance (2006) lorsqu'ils ont présenté un ensemble de travaux prioritairement liés au sport à partir de trois critères : la perception, la mémoire et le raisonnement. Il est bon d'avoir présent à l'esprit que les résultats de cette étude ont permis d'identifier également des compétences spécifiques que mobilisent les entraîneurs sportifs africains à l'endroit de leurs sportifs. Au regard de leurs pratiques, nous sommes convenus qu'une majorité ne travail pas comme ayant bénéficié une formation psychologique avant d'exercer cette profession. Étant donné qu'ils n'ont pas pu se rendre compte des besoins réelles en ressources cognitives nécessaires, ni savoir se tenir entre les situations standards et les situations naturelles (Van Daele, 1997). Il semblerait que ces entraîneurs naviguent avec des connaissances dites statiques, c'est-à-dire qui ne renseignent que partiellement sur l'activité dynamique des sujets en situation. Les travaux allant dans ce sens font état de la différence entre des situations standardisées, des situations simulées (qui tentaient de reproduire les situations issues de la pratique) et des situations naturelles (qui correspondaient à la pratique elle-même).

Nous réclamons ici l'état d'une cognition qui devrait être suffisamment outillée à toute charge cognitive et aux multiples tensions qui naissent par dizaines dans le contexte sportif, vu la fréquence des erreurs pratiques chez l'ensemble des sportifs. En effet, la cognition est abordée à partir d'un sujet et de ses processus mentaux et pour le cas échéant, à partir de la mémoire et du raisonnement. Elle est supposée siéger quasi exclusivement chez l'entraîneur sportif étudié de manière plus ou moins isolée, en prenant en compte les mécanismes généraux de la cognition en milieu potentiellement sollicité. Cela tenant compte de ce que stipule l'approche différentielle qui vise à la prise en compte de certaines caractéristiques historiques ou psychologiques de l'individu. Cette vision de la cognition résultant de processus essentiellement individuel supporte l'idée de la fameuse résolution de problèmes matériels posés par le monde externe, dont l'environnement sportif ne reste pas en marge. Elle envisage la connaissance selon l'idée que tout ce qu'on peut connaître doit avoir été perçu ou inféré par le sujet connaissant. Parfois un entraîneur peut se prononcer avec vigueur pour un abandon de la cognition dépressive comme traitement de l'information au profit d'une cognition saine ou positive, envisagée comme construction de significations. Les psychologues cognitivistes nous apprennent pourtant qu'un sujet fonctionne en fabricant de la signification (Lénaire, 2006). Parce que celui-ci ne recueille pas une information toute faite, toute signifiante. Il se forme via les événements sportifs, les gestes créatifs ainsi que des circonstances aléatoires qui se réalisent dans cet environnement ambiant. C'est pourquoi,

un entraîneur devrait toujours mûrir une question avant ses éventuelles rétroactions et surtout avant une éventuelle prise de décision.

En effet, que faire lorsqu'il faudra absolument prendre une décision tant qu'entraîneur? Selon les buts qu'il vise, il doit choisir entre plusieurs actions cognitives (procéder par telle combinaison ou telle autre, quelle stratégie appliquer vs une autre; lequel des gardiens entre A et B devrait-on placer au but ; à l'égalité des profils, lequel des joueurs convient à la première manche et lequel à la seconde, etc.) Ces actions peuvent engendrer des conséquences qui auront ou non une valeur pour l'entraîneur lui-même, les supporters, les joueurs et les dirigeants de l'équipe. Le type de décision qu'il devra prendre peut donc être caractérisé par ces deux paramètres, les conséquences de ses choix et la valeur qu'il attribue à ces conséquences. Certaines des décisions de l'entraîneur auront des conséquences qu'il pourra anticiper avec plus ou moins de certitude. D'autres décisions auront des conséquences qu'il ne peut pas du tout envisager à l'avance. Sur la base des conséquences d'une décision, il est possible de faire la distinction entre trois situations de prise de décision: les situations de décision sous certitude, à risque ou sous incertitude. Fondamentalement, chaque individu n'a pas d'autres choix que de puiser de l'information essentielle dans sa mémoire à long terme. Comment un entraîneur sportif peut-il parvenir à remplir sa mémoire à long terme (MLT) en informations utiles pour le futur? Dans sa MLT, l'entraîneur peut retrouver les scénarios de plusieurs procédés, du point de vue technique que tactique qu'il va devoir dupliquer à son tour en présence de ses athlètes aux différentes séances d'entraînement. Suite à l'imprégnation de multiples événements sportifs vécus par chacun de nous, l'information semble changer de nature au cours des étapes de traitement, particulièrement dès l'encodage. En considérant cette approche, nous admettons que les situations sociales ou les événements sportifs ne sont pas psychologiquement des moyens qui ont une incidence de représentations sémantiques au même titre que le sont des mots isolés. L'exploration des processus de représentation d'une situation de rencontre humaine, comme d'un match d'entraînement ou tout simplement d'une compétition sportive, a montré que leur signification est généralement transmise par du matériel plus riche, comme dans le cas d'une phrase ou d'un texte. En effet, la particularité réside dans le fait que l'unité de base de la signification d'un événement vécu possède une représentation de sens qui peut être stockée et récupérée en MLT. Les représentations permettent aux individus qui aspirent au rappel d'un événement de société, antérieurement vécu et stocké, d'obtenir un gain de réponse. C'est ici la force d'une représentation schématique du fait qu'elle a été captée par les récepteurs sensoriels spécifiques de l'organe sensoriel (œil) impliqués dans une situation sportive à laquelle on a été soi-même présent. Fondamentalement, les représentations schématiques de l'entraîneur sportif devraient être des opérations mentales plus concrètes encore concernant certains types d'unités appelées schéma.

Une représentation schématique est une représentation à grande échelle, des connaissances stockées en mémoire des informations sémantiques et épisodiques qui guident notre mémorisation des épisodes. Les psychologues cognitivistes parlent de « script » lorsqu'ils désignent ces événements. La notion de script stipule que les individus stockent en mémoire une représentation générale des événements dont ils font l'expérience un peu plus tard. C'est pourquoi, l'expérience accumulée par un entraîneur, soit par son niveau d'expertise, soit par son passé d'ancien athlète pourrait l'aider énormément à pouvoir activer ce qu'il a déjà emmagasiner. L'activation de script permet à ne pas avoir à se servir de tous les événements ni de considérer comme acquis, tous les scénarios sportifs dont il a été témoin oculaire (Lénaire, 2006). Tout d'abord, une autre possibilité qui s'offre est le fait de se servir des événements sportifs rapportés, si on a pas été présent à une rencontre. C'est aussi une qualité cognitive exceptionnelle. Au regard de ce qui précède, les situations rapportées par les tiers, sous forme de récit, semblent donc difficiles à reproduire en mémoire des sujets récepteurs, et relèveraient, sans nul doute, d'une analyse complexe en cas d'une nécessité de rappel, contrairement à celles dont on aurait eu soi-même connaissance par expérience. Elles ne peuvent être rapportées avec netteté lors d'un raisonnement de restitution intégrale ni simuler sous forme de compétition sportive à l'identique par un entraîneur sportif. C'est tout l'intérêt de reconnaître l'importance de la familiarité avec la situation si nous voulons nous servir des stratégies qui président à la collecte d'informations en vue de résoudre un problème par un raisonnement cohérent. Car, différentes recherches psychologiques, en particulier, celles de Cheng et Hoyoak (1985) ont montré la faible portée d'une tâche abstraite ou hors contexte lorsque les humains sont invités à produire du raisonnement conditionnel. Aux entraînements, le coach ne fait pas exception puisqu'il communique verbalement qu'il ne joue (Lénaire, 2006). L'erreur dramatique est de vouloir qu'un de ses joueurs, se comporte exactement comme telle icône sportive dont on a entendu parler.

Le script serait un type particulier de schéma, qui permettrait de guider des sphères d'action adaptées à un contexte, de comparer par assimilation les comportements d'autrui, et de faciliter la compréhension et la production de textes. Posséder le script « jouer au ballon » par exemple, permettrait à l'entraîneur de guider son comportement et d'adopter les règles propres à ce contexte. Cette notion semble correspondre à la participation de processus automatique, dans un contexte donné (dans notre exemple: savoir se comporter en présence des

athlètes au lieu stade ou au gymnase). Une notion d'activation ou d'inhibition d'un script nous rappelle curieusement les réseaux connexionnistes. Nos comportements seraient donc eux aussi guidés par des réseaux neuronaux activés ou inhibés en fonction de la situation (Bertrand & Garnier, 2005). Pour prétendre avoir un raisonnement cohérent auprès des sportifs, l'idée générale développée par les psychologues cognitivistes est que le raisonnement humain s'exerce par application de schémas pragmatiques. Leur hypothèse suggère que soit, nous faisons recours aux règles généralisées mais définies en référence à des classes de buts et des types de relations, soit nous faisons de l'inférence à partir des informations qui nous sont fournies, ce que les auteurs appellent par le raisonnement syllogistique. Dans une approche où dominent les prémisses, majeure et mineure, nous prenons toujours en compte les quantificateurs comme norme du raisonnement. Mais, il est aisé de constater que notre raisonnement retenti assez souvent sur une conception n'ayant aucun rapport avec les aspects du problème à résoudre. Ce phénomène se produit particulièrement à cause d'une infinité d'idées parasites, en lieu et place des scripts même en présence d'une situation analogue. Cela a pour conséquences immédiates, les contre-performances des sujets dans le raisonnement syllogistique. Ce défaut s'explique par la présence des hypothèses incompatibles que ces sujets adossent sur leur propre raisonnement. Alors qu'il est toujours avantageux de se servir de la ressemblance sémantique au moment d'apprécier une tâche ou éventuellement de prise de décision. Bien sûr que lorsqu'un entraîneur est perturbé par un taux excessif de stress nuisible ainsi qu'un score élevé de symptômes dépressifs, il semblerait que l'activation peut être endommagée.

## V. Conclusion

Les symptômes de stress cumulatif éloignent les entraîneurs de la valence positive, les précipitant dans les cognitions dépressives. Ce qui affecte leur communication pendant les rétroactions verbales. En lieu et place de la démotivation et du désespoir des athlètes, les messages à leur égard devraient être positivement conçus afin de susciter des attitudes positives sur l'aire d'entraînement.

## Références

- [1]. Beck, T. A., (2010). La thérapie cognitive et les troubles émotionnels. *De Boeck Supérieur*. 304p.
- [2]. Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. et Sesma, A. (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. Dans Lerner, R. M. et [ ] Damon, W., *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6e éd., vol.1, p. 894-941). Hoboken, NJ: John Wiley.
- [3]. Bernier, M., Thienot, É., & Codron, R. (2009). Attention et performance sportive : état de la question en psychologie du sport appliquée. *Staps*, 1(83), 25-42.
- [4]. Bertrand, A., & Garnier, P-H. (2005). Psychologie cognitive. *Studyrama*, 199 p.
- [5]. Bruchon-Schweitzer, M., & Quintard, B. (2001). Personnalité et maladies. Stress, coping et ajustement. Paris : *Dunod*.
- [6]. Bruchon-Schweitzer, M., & Dantzer, R. (2000). Introduction à la psychologie de la santé. Paris: PUF, 5e édition
- [7]. Billat, V. (2002). Méthodologie de l'entraînement sportif. , éditions De Boeck.
- [8]. Bobin, P., Dacoury, R., Diagana, S. et Marlier, D., (2009). L'art de motiver une équipe en période de crise. *Expansion Management Review*, vol. 3, n°134, pp.30-39.
- [9]. Bourbonnais, R., Comeau, M., Chantal Viens, C.,Brisson, C., Laliberté, D., Malenfant, R. et Vézina, M. (1999). « La vie professionnelle et la santé des infirmières depuis la transformation du réseau de la santé », *Santé mentale au Québec*, vol. XXIV, n° 1, p. 136-153.
- [10]. Chasseigne, G.,(2008).Cognition, santé et vie quotidienne: conceptions, mesures, implications professionnelles. Stress. Editions Publibook. p.174
- [11]. Cayla, J-L, Lacrampe R., (2007). Manuel pratique de l'entraînement: 110 questions réponses développées pour tout savoir et tout comprendre. Editions Amphora, 368p.
- [12]. Cottraux, J. (2016). les thérapies cognitives: Comment agir sur nos pensées et nos émotions? Éditions Retz,
- [13]. Cox, M. R. H. (2005). Psychologie du sport. Bruxelles, Belgique : De Boeck Université.
- [14]. Cox, R. H. (2013).Psychologie du sport. Belgique : Édition de Boeck
- [15]. Debû, B., Zoudji, B., & Thon, B. (2003). Mémoire de travail et mémoire implicite : influence de l'expertise en situation de prise de décision en foot-ball. In D. Lehénaff, & C. Mathieu (Eds.), *Expertise et sport de haut niveau*, (pp. 229-233). Paris : INSEPPublications.
- [16]. De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherche qualitatives*, 3, 28-43.
- [17]. Dellal, A.(2008). De l'entraînement à la performance en football, De Boeck Supérieur, pp.512.

- [18]. Desbiens, J-F. et coll., (2011). Mieux former pour agir dans une Société en Mouvement. PUQ/Numérique
- [19]. Ericsson, K.A. (2002). The pursuit of excellence in education. Hillsdale NJ: Erlbaum.
- [20]. Féminias, D., (2007). Théories du rugby et pratiques de l'entraînement en France (1960 - 2000). Sur les résistances à la rationalisation: contribution à une sociologie des turbulences. STAPS, 4, n°78, 83-100.
- [21]. Ferreri M, Légeron P. (2002). *Travail, stress et adaptation*. Paris : Elsevier.
- [22]. Fortin, M.F. (2010). Collaboration: Johanne Gagnon. *Fondements et étapes du processus de recherche : Méthodes quantitatives et qualitatives*, 2e édition. Montréal, Éditions: Chenelière éducation 631 p.
- [23]. Fournier, G., Bourassa, B., Béji, K. (2003). La précarité du travail: une réalité aux multiples visages. Presses Université Laval, 220 p.
- [24]. Goudeman (2010). Les états dépressifs. *Lavoisier*, 605p.
- [25]. Hellemans, C. & Karnas, G. (1999). Epreuve de validation du modèle de Karasek auprès de travailleurs du secteur tertiaire. Relations avec les tensions mentales. *Revue Européenne de Psychologie appliquée*, 49, 3, 215-334.
- [26]. Huguet, S. et Labridy, F. (2004). Approche psychanalytique de la relation entraîneur-entraîné: le sport comme prétexte de la rencontre. *Mouvement & Sport Sciences*, vol.2, n°52, pp.109-126.
- [27]. Jowett, S., & Lavallee, D., (2008). Psychologie sociale du sport. De Boeck Supérieur, 424 p.
- [28]. Karasek, R.A. (1979). Job demands, Job Decision Latitude and mental strain: implications for job design. *Administration Sciences Quarterly*, 24, 285-308.
- [29]. Karasek, R.A. (1989). Control in the workplace and its health-related aspects. In S.L. Sauter, J.J. Hurrell, Jr., and C.L. Cooper (Eds), Job control and worker health, (pp.129-159). *Chichester, England: Wiley*.
- [30]. Karasek, R.A. (1990). Lower health risk with increased job control among white collar workers. *Journal of organizational Behavior*, 11, 171-185.
- [31]. Karasek, R., et Thorell, T. (1990). *Healthy work : stress, productivity and the reconstruction of working life*, New York, Basic Books, 381 p.
- [32]. Légeron, P., (2004). Le stress au travail : de la performance à la souffrance. *Droit Social*, N° 12.
- [33]. Lémaire, P. (2006). Psychologie cognitive. *De Boeck Supérieur*, p.582
- [34]. Lémaire, P. & Didjean, A. (2018). Introduction à la psychologie cognitive. *De Boeck Supérieur*, p.416
- [35]. Macquet, A-C, et Fleurance, P., (2006). Des modèles théoriques pour étudier l'activité de l'expert en sport. *Revue Sciences et Motricité*, 2,58, p.37
- [36]. Mager Stellman, J., (2000). Encyclopédie de sécurité et de santé au travail. *International Labour Organization*, 4838p.
- [37]. Massoudi, K. (2009). Le stress professionnel: une analyse des vulnérabilités individuelles et des facteurs de risques environnementaux. *Peter Lang*, p.199
- [38]. Mirabel-Sarron C., (2002). La dépression, comment sortir. Odile Jacob, 240p.
- [39]. Palazzolo, J. (2012). Cas cliniques en thérapies comportementales et cognitives. *Pratiques en psychothérapie*. Elsevier Masson.
- [40]. Pfefferlé, P. et Liardet, I. (2011). Enseigner le sport: de l'apprentissage à la performance. PPUR Presses polytechniques, p.227.
- [41]. Saury, J., Sève, C., Leblanc, S., & Durand, M. (2002). Analyse de l'intervention des entraîneurs à l'entraînement et en compétition. Contribution de quatre perspectives de recherche. *Science et Motricité*, 46, 9-48.
- [42]. Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- [43]. Smith, R.E., Zane N.W., Smoll F.L. et Coppel D.B. (1983). Behavioral assesment in youth sports: Coaching behaviors and children's attitudes, *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 15(3), 208-214
- [44]. Trudel, P. et Côté J., (1994). Pédagogie sportive et conditions d'apprentissage. *Enfance*, pp.285-298.

Portejoie Jean Aimé TSIAMA" Prédiction Des Symptômes Dépressifs Sur La Cognition Des Entraîneurs Congolais" IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE) 6.3 (2019): 26-34.