

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	54 (1997)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Étude empirique dans les classes "Sport et danse" du canton de Genève : le phénomène du "burnout" chez les jeunes sportifs
<b>Autor:</b>	Piffaretti, Mattia
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997997">https://doi.org/10.5169/seals-997997</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

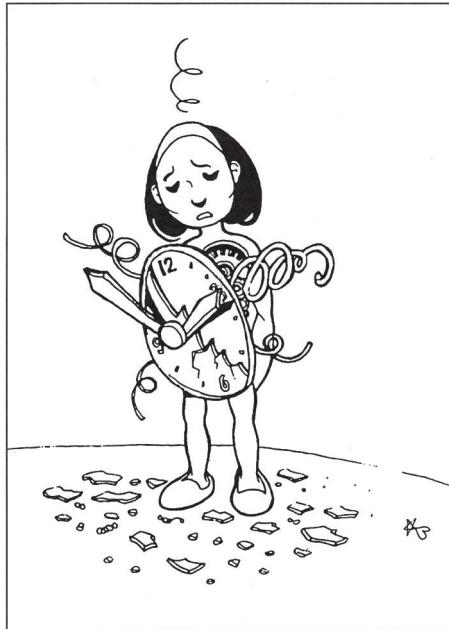
## Etude empirique dans les classes «Sport et danse» du canton de Genève

# Le phénomène du «burnout» chez les jeunes sportifs

Mattia Piffaretti

Illustrations: Baladi/Les Dessinateurs associés, Genève\*

**Les jeunes sportifs peuvent, aussi bien que les adultes, souffrir d'épuisement physique et psychique, épuisement qui mène à ce qu'on appelle le «burnout». Mattia Piffaretti a étudié ce phénomène auprès d'une population de jeunes sportifs genevois dans le cadre de son travail de licence. Il nous livre le résumé de ses recherches. (Ny)**



III.1\*

On appelle «burnout» le phénomène par lequel un individu arrive à épuisement physique et psychologique par la répétition de situations de stress liées à une ou plusieurs activités. On a beaucoup écrit sur l'«épuisement professionnel» en se référant surtout à des adultes soumis à une pression excessive dans leur travail. Mais ce phénomène touche aussi le monde du sport de compétition, soit les entraîneurs, les arbitres, les officiels et les athlètes. La pression à la-

quelle ceux-ci sont exposés aux niveaux physique, économique et médiatique peut finir par «tuer» leur motivation à faire du sport de compétition par une sorte d'usure mentale. Le «burnout» devrait nous préoccuper encore plus dans la mesure où il affecte même les jeunes, enfants et adolescents, engagés très tôt dans des sports à haute charge compétitive. Dans certains cas, le «burnout» est responsable de baisses autrement inexplicables du niveau de performance, de blessures à répétition et de l'abandon de la compétition.

### Intérêts et motivations de l'étude

Ce travail a été motivé par trois principaux types d'intérêts. Premièrement, répondre à un intérêt éthique de prévention, d'une part, et défendre les droits du jeune dans le sport, d'autre part. En effet, à une époque où l'on parle de plus en plus des droits de l'enfant, il est nécessaire de rappeler que le sport de compétition devrait toujours permettre aux jeunes de s'épanouir tout en préservant leur santé psychique et physique. Deuxièmement, il existe un intérêt théorique lié à une meilleure connaissance du phéno-

mène du «burnout» dans toute sa complexité. Cette connaissance est d'une importance fondamentale, puisqu'elle peut éclairer les mécanismes qui constituent le «burnout» et rendre donc ce phénomène plus facilement prédictible et décelable. Troisièmement, l'intérêt de cette recherche est d'ordre pratique, puisqu'il vise à identifier les stratégies de prévention, d'intervention et d'encadrement pour limiter, autant que possible, les conséquences fâcheuses qu'entraîne ce phénomène.

### Objectifs de l'étude

A partir des trois types d'intérêts précités, j'ai pu définir de manière précise les objectifs de l'étude, à savoir:

- Prendre connaissance, dans un premier temps, de la littérature scientifique sur le «burnout» dans le domaine du sport et décrire les modèles théoriques qui ont été proposés jusqu'à ce jour.
- A partir de ces données théoriques, élaborer, dans un deuxième temps, un instrument de mesure du «burnout» (questionnaire) grâce auquel on peut déceler des situations potentielles d'apparition du phénomène.
- Enfin, dans une phase empirique, tester cet instrument sur une population de jeunes sportifs en fonction de leur structure éducative.

### Aperçu des modèles théoriques

Lorsqu'on consulte la littérature sur la psychologie du sport, on s'aperçoit bien vite qu'en Europe, le «burnout» n'a pas encore reçu toute l'attention qu'il mérite. La plus grande partie des recherches et des théories ont été élaborées aux Etats-Unis, à la suite de la présence inquiétante de cette réalité psychologique. Ainsi, les principaux modèles proposés pour essayer de cerner ce phénomène sont au nombre de trois:

### Le modèle physiologique de Silva (1990)

Le «burnout» est théorisé en tant que résultante d'une chaîne de réactions physiologiques suite à une surcharge d'entraînement. Face aux charges excessives d'efforts extrêmes et généralement inefficaces, le corps du sportif réagit de manière peu adaptée, ce qui entraîne l'établissement d'un état de fatigue chronique, qui amène en fin de compte au «burnout» (voir ill. 1).

*Mattia Piffaretti, psychologue FSP dans le domaine du sport, a présenté sa recherche de licence dans le cadre de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève, en association avec le Centre de médecine de l'exercice du Service de santé de la jeunesse du même canton.*

\* Les ill. 1 et 2 sont tirées de «La protection des droits de l'enfant dans le sport de haute compétition: réflexions à la lumière de la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant», de Paolo David, Défense des Enfants-International (DEI), Section Suisse.

## Le modèle sociologique de Coakley (1992)

A l'extrême opposé d'une approche physiologique, Coakley considère le phénomène du «burnout» dans une vision plus globale. Pour lui, il s'agit d'une réponse d'épuisement issue, en voie définitive, de l'action de la structure sportive qui ne permet pas le développement, chez le jeune, de plusieurs dimensions de son identité et d'un sens de contrôle par rapport à sa pratique (voir ill. 2).

## Le modèle psychologique de Smith (1986)

Intégrant les perspectives écologique et physiologique, ce troisième modèle conçoit le «burnout» selon une causalité circulaire en tant que réponse d'épuisement (aux niveaux cognitif, émotionnel et physique) face à la répétition de situations de stress (défini comme déséquilibre réel et/ou perçu entre demandes extérieures et ressources intérieures). Ce modèle souligne donc l'importance, non seulement du cadre de soutiens affectif et technique autour du jeune sportif (entraîneurs, coéquipiers, club, parents), mais aussi des traits de personnalité du jeune (confiance en soi, motivations), et la perception que celui-ci a de ses propres capacités, des demandes auxquelles il est exposé et des émotions qu'il ressent face aux défis de la compétition (voir tableau 1).

Ce modèle est d'un grand intérêt, puisqu'il permet de formuler un certain



ill. 2\*

nombre d'hypothèses sur certains des facteurs pouvant intervenir dans le phénomène du «burnout». Ainsi, si l'on s'arrête à la personnalité du jeune, on peut mettre en relation les niveaux d'anxiété

qu'il perçoit avant toute compétition sportive, ou encore la manière dont il s'explique les succès et les échecs sportifs, avec le risque de tomber dans un phénomène de «burnout». En ce qui concerne les demandes externes, on peut encore faire l'hypothèse d'un lien entre la surcharge d'entraînement, la difficulté à gérer le temps ou encore la qualité du rapport avec l'entraîneur (bref, la structure sportive de manière globale), et le «burnout». De plus, l'âge, le sexe et le type de sport pratiqué pourraient aussi jouer un rôle quant au risque d'usure mentale...

## Comment mesurer le «burnout»?

Pour explorer les hypothèses proposées ci-dessus, il était indispensable de disposer d'un instrument de mesure qui puisse prendre en compte les différents facteurs interagissant dans le phénomène du «burnout». Dans ce but, j'ai adapté en une version française le Eades Athlete «burnout» Inventory (EABI), élaboré à l'Université de Berkeley par Allison Eades, en 1993. Eades a constitué son questionnaire sur la base de quatre études pilotes qu'elle a effectuées sur des sujets ayant abandonné le tennis au niveau universitaire pour cause de «burnout». Ces études ont permis d'isoler un certain nombre d'éléments communs, dont l'intérêt réside dans le fait qu'ils reflètent assez fidèlement les facteurs iden-

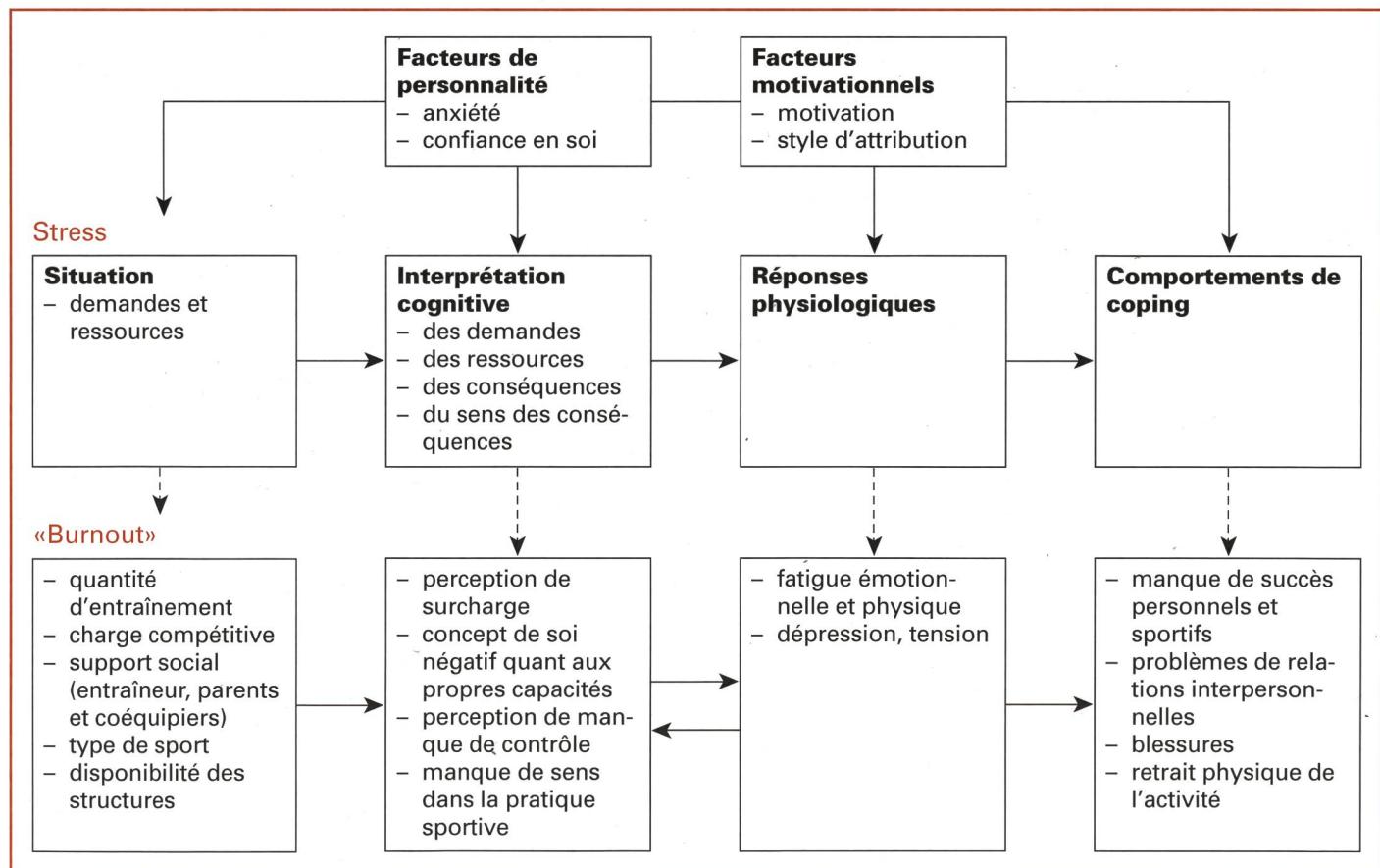


Tableau 1: Le modèle cognitivo-affectif de Smith (1986).

tifiés dans le modèle théorique de Smith. L'auteur a alors élaboré 36 affirmations auxquelles les sujets questionnés doivent répondre selon une échelle de 1 (jamais) à 7 (toujours). Ces affirmations peuvent être regroupées dans les 6 facteurs suivants:

1. *Concept de soi négatif quant aux capacités sportives* (par exemple: «J'ai eu des doutes quant à mes capacités sportives», «Je me suis senti(e) nul(le) dans mon sport»).
2. *Epuisement émotionnel et physique* (par exemple: «Je me suis senti(e) dépassé(e) par les événements», «Je me suis senti(e) vidé(e), sans envie de faire du sport»).
3. *Détachement psychologique et dévalorisation de la participation au sport* (par exemple: «J'ai eu la sensation de gaspiller mes efforts en faisant mon sport, j'aurais eu meilleur temps de m'investir dans des choses plus importantes», «Je voulais quitter le sport de compétition»).
4. *Dévalorisation par l'entraîneur et par les coéquipiers* (par exemple: «J'ai senti que l'entraîneur m'a traité(e) comme si je ne comptais pas», «J'ai senti que mes coéquipiers ne s'intéressaient pas à mes résultats sportifs»).
5. *Congruence entre entraîneur et sportif quant aux attentes et aux évaluations des performances* (par exemple: «Je savais exactement ce que mon entraîneur attendait de moi», «Mes objectifs étaient les mêmes que ceux de mon entraîneur»).
6. *Accomplissements personnels et sportifs* (par exemple: «J'ai senti que je réussissais bien dans mon sport», «J'étais satisfait(e) de ce que je réussissais à faire dans mon sport»).

On s'aperçoit donc que ce questionnaire prend en compte différents aspects impliqués dans l'enclenchement et le maintien du «burnout». La perception du sportif de ses propres capacités et le sens qu'il donne à son sport sont présents dans les facteurs 1 et 3. La motivation issue d'un sentiment de réussite est mesurée par le facteur 6. La réponse physiologique est centrale dans le facteur 2, tandis que le rapport avec le milieu sportif est évalué dans les facteurs 4 et 5. Dans tous ces facteurs, il est probable que les scores élevés suggèrent un risque supérieur d'apparition du phénomène du «burnout».

## Application du questionnaire à des classes genevoises

Pour tester la nouvelle version française de ce questionnaire, je l'ai soumise à une population de jeunes sportifs de la région genevoise âgés de 12 à 15 ans et mis en relation les réponses qu'elle dégage avec d'autres variables (évaluées dans un autre questionnaire et dans des entretiens individuels), telles que l'enca-

drement scolaire dans lequel ils se trouvent, les difficultés liées aux horaires, l'âge, le sexe, le type de sport pratiqué, l'anxiété perçue, etc. J'ai alors appliqué le questionnaire à deux types de populations différentes: d'une part les classes «sport et danse» et, d'autre part, les sportifs inscrits au cycle d'orientation «traditionnel».

«Les classes genevoises sport et danse (...) visent à aménager la scolarité d'élèves qui pratiquent intensivement une activité sportive en dehors des cours.» (Schnyder et Bizzini, 1991, p. 7) Crées dans le but de donner aux jeunes sportifs «des conditions favorables à la pratique sportive équilibrée afin de mieux tenir compte des facteurs de récupération et de surcharge scolaire et sportive» (p. 10), ces classes bénéficient aussi du suivi médico-psychologique du Centre de médecine de l'exercice du Service de santé de la jeunesse de Genève. Pour ces raisons, j'ai choisi les élèves de ces classes comme groupe expérimental de l'étude en émettant, comme hypothèse, que les scores selon l'échelle de «burnout» seraient inférieurs à ceux enregistrés avec des jeunes sportifs qui fréquentent le cycle d'orientation normal (sans aménagement d'horaire).

## Quelques résultats

Cette application empirique du questionnaire a permis de confirmer – suite à l'analyse factorielle des données – les composantes fondamentales pouvant discriminer de façon claire des jeunes ayant un haut risque de «burnout» avec les jeunes présentant ce risque de manière moins importante. Chez les jeunes, le «burnout» est essentiellement caractérisé par une fatigue et un manque de motivation, un concept de soi négatif quant à leur propres capacités sportives, un mauvais rapport avec l'entraîneur, et une difficulté de gestion du temps et des ressources (par exemple, ces jeunes sportifs se sentent débordés par les événements et n'ont plus le temps de cultiver leurs loisirs ou de voir leurs copains).

Le système scolaire joue-t-il un rôle? Il est difficile de répondre unilatéralement par l'affirmative, car les résultats ne sont pas assez clairs. Néanmoins, on constate qu'à partir de 14/15 ans, soit en phase finale du cycle d'orientation, les élèves des classes sportives ont un concept de soi plus positif et se sentent mieux valorisés par le milieu sportif par rapport à leurs contreparties dans les classes traditionnelles (le contraire se vérifie pour les élèves de 12/13 ans). On constate également que c'est surtout pour les filles que l'enclatement dans des classes sportives semble être le plus bénéfique quant à un risque de «burnout», alors que dans les classes traditionnelles, les filles perçoivent un manque de suivi et de communication avec l'entraîneur plus important.

Cette application empirique du questionnaire et les entretiens personnels ont permis enfin de dégager un autre facteur important et partiellement attendu. Il ressort, en effet, que les sports individuels (gymnastique, tennis, et natation en particulier) exposent les jeunes à une plus grande fatigue (émotionnelle et physique), à une vision de soi plus négative et à un plus grand détachement face à leur pratique sportive que les sports d'équipe (hockey sur glace notamment).

## Conclusion

Il est trop tôt pour donner une interprétation de ces résultats. Celle-ci n'est possible que si des études semblables sont reproduites sur d'autres populations de jeunes sportifs et en explorant d'autres facteurs (par exemple, le nombre d'heures d'entraînement, la réussite scolaire ou encore le rôle des parents). Je souhaite donc que ce travail puisse ouvrir la voie au développement de la recherche sur le «burnout» dans notre pays où la concurrence entre carrière scolaire et carrière sportive se fait particulièrement sentir.

Néanmoins, ce travail a permis d'élaborer un questionnaire capable de dépister de manière fine des situations potentielles d'apparition du «burnout». Ce questionnaire n'est pas sans conséquences positives pour l'avenir de la recherche dans le domaine des sciences du sport (par exemple, il a déjà été intégré dans la batterie de tests utilisés dans l'étude longitudinale sur les cadres juniors de l'équipe nationale de football, étude actuellement en cours à l'Institut des sciences du sport de l'EFSM). De même, cet instrument peut se révéler très utile, à l'avenir, en psychologie du sport, car il constitue une première «sonnette d'alarme» capable de repérer de jeunes individus sous risque d'usure mentale et il peut aiguiller, de manière précise, l'intervention qu'ils nécessitent en priorité, aux niveaux cognitif, émotionnel, physique ou structurel.

## Bibliographie

- Cookley, J.: «Burnout» among adolescent athletes: a personal failure or social problem? Sociology of Sport Journal, 9/1992, pp. 271 à 285.*
- Eades, A.M.: An investigation of «burnout» in intercollegiate athletes: the development of the Eades Athlete «Burnout» Inventory. A MA thesis presented in the Dep. of Phys. Ed., U.C. Berkeley, Berkeley, CA 94720, 1993. (Pas en presse)*
- Schnyder, J.; Bizzini, L.: Les classes sport et danse. Cycle Orientation Parents, 134, septembre 1991.*
- Silva, J.M.: An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. Journal of Applied Sport Psychology, 2/1990, pp. 5 à 20.*
- Smith, R.E.: Toward a cognitive-affective model of athletic «burnout». Journal of Sport Psychology, 8/1986, pp. 36 à 50.* ■