

The Role of Emotional Intelligence in Regulating Competitive Anxiety in Young Athletes

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20972797>

Hamza Naciri

hamza.naciri1@uit.ac.ma

Khadija Ouadi

khadija.ouadi@uit.ac.ma

Ibn Tofaïl University, Kénitra, Morocco

Received: 09/03/2026

Accepted: 25/06/2026

Published: 30/06/2026

Abstract

Competitive anxiety is a significant psychological factor in athletic performance. Research in sport psychology highlights the role of emotions in how athletes perceive and manage the demands of competition. In this context, emotional intelligence represents a psychological resource that can facilitate athletes' emotional adaptation. This study examines the relationship between emotional intelligence and competitive anxiety among students enrolled in sports-study programs. The sample consisted of 147 secondary school students ($M = 15.20$ years; $SD = 3.44$), of whom 72.8% were boys ($n = 107$) and 27.2% were girls ($n = 40$). Competitive anxiety was assessed using the CSAI-2R, which measures cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence, while emotional intelligence was measured using the validated Arabic version of the WLEIS. The results reveal significant associations: emotional regulation is positively related to self-confidence and negatively related to cognitive and somatic anxiety. These findings suggest that developing emotional intelligence may help reduce competitive anxiety and enhance the psychological readiness of young athletes.

Keywords: Emotional intelligence, competitive anxiety, sport psychology, athletic performance, adolescent athletes

Le Rôle de l'Intelligence Emotionnelle Dans la Régulation de l'Anxiété Compétitive Chez les Jeunes Athlètes

Hamza Naciri

hamza.naciri1@uit.ac.ma

Khadija Ouadi

khadija.ouadi@uit.ac.ma

Université Ibn Tofaïl, Kénitra, Maroc

Reçu: 9/03/2026

Accepté: 25/06/2026

Publié: 30/06/2026

Résumé

L'anxiété compétitive est un facteur psychologique important dans la performance sportive. Les recherches en psychologie du sport soulignent le rôle des émotions dans la manière dont les athlètes perçoivent et gèrent les exigences de la compétition. Dans ce contexte, l'intelligence émotionnelle constitue une ressource pouvant favoriser l'adaptation émotionnelle des sportifs. Cette étude examine les relations entre l'intelligence émotionnelle et l'anxiété compétitive chez des élèves inscrits en filières sport-études. L'échantillon comprend 147 élèves du secondaire ($M = 15,20$ ans ; $ET = 3,44$), dont 72,8 % de garçons ($n = 107$) et 27,2 % de filles ($n = 40$). L'anxiété compétitive a été mesurée avec le CSAI-2R (anxiété cognitive, anxiété somatique, confiance en soi) et l'intelligence émotionnelle avec la version arabe de la WLEIS. Les résultats montrent des associations significatives : la régulation émotionnelle est positivement liée à la confiance en soi et négativement à l'anxiété cognitive et somatique. Ils suggèrent que le développement de l'intelligence émotionnelle pourrait réduire l'anxiété compétitive et améliorer la préparation psychologique des jeunes athlètes.

Mots-clés: intelligence émotionnelle, anxiété compétitive, psychologie du sport, performance sportive, athlètes adolescents

Introduction

Dans le contexte sportif, la compétition constitue une situation intrinsèquement marquée par l'incertitude quant à son issue. Plus les attentes relatives au résultat sont élevées, plus la menace perçue d'un échec potentiel augmente, intensifiant ainsi l'expérience anxieuse de l'athlète (Guillén & Álvarez-Malé, 2010 ; Ries et al., 2012 ; Liberal et al., 2014 ; Hofrege et al., 2018 ; Medeiros et al., 2021). Cette incertitude, combinée aux exigences de performance, peut générer un déséquilibre entre les ressources perçues de l'athlète et les contraintes situationnelles auxquelles il est confronté (Prieto et al., 2015 ; Baro et al., 2016 ; Jara-Moreno et al., 2020 ; Marholz et al., 2022).

En effet, de multiples facteurs influencent la manière dont la menace est perçue en situation compétitive. Parmi eux figurent le lieu de la compétition, la qualité de la relation entraîneur-athlète, le niveau de performance de l'adversaire ou encore les attentes associées à l'événement sportif (Granero-Gallegos et al., 2011 ; Botelho Vinhais & Salselas, 2013 ; Kumar, 2016 ; Vaca García et al., 2017 ; Torrealva & Bossio, 2018 ; Pineda-Espejel et al., 2019 ; Sepúlveda-Páez et al., 2019). À ces éléments contextuels s'ajoute le jugement porté, tant par l'athlète que par son environnement immédiat, sur sa capacité à faire face à la compétition et sur les résultats susceptibles d'être obtenus (Gaetano et al., 2015 ; Gómez et al., 2016 ; Del Bosque, 2019 ; Mayorga et al., 2020).

C'est dans ce cadre que l'anxiété apparaît comme une réponse psychologique centrale. Elle peut être définie comme un ensemble de réactions au stress déclenchées par une situation évaluée comme aversive, mobilisant des mécanismes d'évitement et se caractérisant par des sentiments d'inquiétude et de crainte face à la possibilité d'un préjudice, qu'il soit physique ou psychologique. Cette évaluation de la menace s'accompagne d'une activation physiologique accrue (Pineda-Espejel et al., 2019).

Sur le plan conceptuel, l'anxiété est comprise comme une émotion émergente de l'interprétation et de l'évaluation que l'individu fait de la compétition (Weinberg & Gould, 2010). Elle peut entraîner des réactions négatives, des préoccupations envahissantes et des pensées susceptibles d'altérer les processus attentionnels ainsi que d'autres fonctions cognitives essentielles à la performance (Silva et al., 2015 ; Pulido et al., 2021).

Lorsque l'on évoque le terme anxiété, on fait donc référence à un état générateur d'insécurité, pouvant s'exprimer tant sur le plan psychologique que somatique. Cet état peut se manifester par un malaise diffus, des peurs imprécises, un sentiment d'instabilité, mais également par des réactions motrices telles que des tremblements, des douleurs musculaires ou des tics nerveux, parmi d'autres symptômes (Botelho Vinhais & Salselas, 2013 ; Sarudiansky, 2013 ; Sepúlveda-Páez et al., 2019 ; Aguinaga et al., 2021 ; Moiso et al., 2022).

Compte tenu de son influence sur les processus cognitifs, émotionnels et physiologiques impliqués dans la performance, l'anxiété constitue l'une des variables psychologiques majeures étudiées dans la présente recherche. Il apparaît ainsi essentiel d'en analyser la nature et le rôle spécifique au sein de l'environnement sportif compétitif.

Dans le champ actuel de la psychologie du sport, l'analyse de l'anxiété constitue un axe de recherche particulièrement prolifique (López et al., 2020). Les travaux scientifiques mettent en évidence une conceptualisation duale de ce construit, distinguant l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique. Cette distinction repose sur le fait que l'anxiété ne peut être comprise uniquement comme un phénomène global, mais doit être appréhendée à travers ses différentes manifestations psychologiques et physiologiques (Del Bosque et al., 2022).

L'anxiété cognitive renvoie aux attentes négatives et aux anticipations défavorables qui envahissent la pensée et influencent significativement la performance sportive. À l'inverse, l'anxiété somatique désigne les manifestations corporelles désagréables telles que la tachycardie, les tremblements ou les difficultés respiratoires, ainsi que d'autres altérations

physiologiques (Martens et al., 1990 ; Haase, 2021 ; Vivar-Bravo et al., 2022 ; Brito-Costa et al., 2022).

La littérature spécialisée souligne trois axes majeurs relatifs à ces deux dimensions. Premièrement, les données empiriques suggèrent que l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique sont déclenchées par des antécédents distincts : la dimension cognitive serait principalement influencée par l'attente de réussite, tandis que la dimension somatique interviendrait davantage dans le contexte immédiat précédant la compétition (Mellalieu et al., 2009 ; Ries et al., 2012). Deuxièmement, ces dimensions possèdent une autonomie conceptuelle, tant en ce qui concerne leur durée que leurs effets respectifs sur la performance. Troisièmement, la littérature met en évidence la diversité des stratégies et méthodes utilisées pour réduire les niveaux d'anxiété chez les athlètes (Granero-Gallegos et al., 2017 ; López et al., 2020 ; Cahuasqui, 2022 ; Morales-Beltrán et al., 2022).

Ces évolutions théoriques ont conduit à une reformulation des instruments de mesure de l'anxiété sportive, notamment du Competitive State Anxiety Inventory (CSAI), afin d'intégrer explicitement la réponse anxieuse ainsi que ses deux dimensions principales — cognitive et somatique — tout en prenant en considération la sous-échelle de confiance en soi. Cette dernière est comprise comme le degré de certitude que possède l'athlète quant à sa capacité à réussir une tâche et à atteindre ses objectifs (Fernández et al., 2007 ; Ramis et al., 2010 ; Fernandes et al., 2012 ; López Walle et al., 2014).

Historiquement, l'un des instruments les plus utilisés pour évaluer l'anxiété, tant au niveau trait qu'au niveau état, est le State-Trait Anxiety Inventory (STAI) développé par Spielberger et al. (1970). Dans le contexte sportif, cette distinction a donné lieu à deux outils spécifiques : le Sport Competition Anxiety Test (SCAT – Martens & Schwenkmezger, 1979) pour mesurer l'anxiété trait, et le Competitive State Anxiety Inventory (CSAI – Martens & Schwenkmezger, 1979) pour évaluer l'anxiété état (Ramis et al., 2013).

Au-delà de l'anxiété, la présente étude s'intéresse également à une autre variable psychologique majeure : l'intelligence émotionnelle. Celle-ci est aujourd'hui considérée comme un facteur déterminant tant dans l'ajustement émotionnel que dans la gestion des niveaux d'anxiété chez l'athlète (Zurita et al., 2018 ; Castro-Sánchez et al., 2020), et elle est également associée au niveau de satisfaction de vie (Barwick et al., 2022). Pour Balk et al. (2017), l'intelligence émotionnelle constitue un élément central à intégrer dans les programmes d'intervention menés par le psychologue du sport.

Malgré l'intérêt croissant porté à l'intelligence émotionnelle dans le champ de la psychologie du sport, les recherches empiriques examinant sa relation avec l'anxiété compétitive demeurent encore relativement limitées chez les jeunes athlètes engagés dans des dispositifs scolaires de type sport-études. La majorité des travaux disponibles se concentrent principalement sur des athlètes adultes ou de haut niveau, laissant encore peu explorée la dynamique entre compétences émotionnelles et réponses anxieuses chez les adolescents en phase de formation sportive. Par ailleurs, les études menées dans les contextes arabophones et nord-africains restent particulièrement rares, alors même que les facteurs culturels et éducatifs peuvent influencer la manière dont les émotions sont perçues, régulées et exprimées en situation de compétition. Dans cette perspective, la présente recherche vise à contribuer à la littérature existante en examinant les relations entre l'intelligence émotionnelle et l'anxiété compétitive chez des élèves sportifs inscrits dans des filières sport-études au Maroc. En mobilisant une approche analytique fondée sur la modélisation par équations structurelles, cette étude cherche à mieux comprendre le rôle des compétences émotionnelles dans la régulation des réponses anxieuses et dans le développement de la confiance en soi chez les jeunes athlètes.

Dans cette perspective, nous nous appuyons sur le modèle des habiletés de l'intelligence émotionnelle proposé par Mayer et Salovey (1997), qui conçoit cette dernière

comme un ensemble structuré de compétences (Fernández-Berrocal & Extremera, 2008 ; Mayer et al., 2008). Ce modèle poursuit une double finalité : favoriser l'adaptation de l'individu à son contexte et optimiser la régulation de ses émotions (Cabello et al., 2010). Il repose sur plusieurs composantes organisées selon un degré croissant de complexité (Salovey et al., 2008), parmi lesquelles figurent la régulation réflexive des émotions, l'analyse et la compréhension des émotions, la facilitation émotionnelle de la pensée, ainsi que la perception, l'appréciation et l'expression des émotions (Fernández-Berrocal & Extremera, 2005 ; Cabello et al., 2006 ; Extremera & Fernández-Berrocal, 2009 ; García del Castillo-López et al., 2013).

Ainsi qu'au regard de la littérature en psychologie du sport, plusieurs travaux empiriques ont mis en évidence l'influence des compétences émotionnelles sur les réactions psychologiques des athlètes en situation compétitive. Les recherches suggèrent notamment que des niveaux plus élevés d'intelligence émotionnelle sont associés à une meilleure gestion des états émotionnels, à une diminution des manifestations d'anxiété compétitive et à un niveau plus élevé de confiance en soi chez les sportifs (Lane et al., 2009 ; Laborde, Dosseville, & Allen, 2016). Ces résultats soutiennent l'idée que les compétences liées à la perception, à l'utilisation et à la régulation des émotions constituent des ressources psychologiques importantes permettant aux athlètes d'interpréter les situations de compétition de manière plus adaptative et de maintenir un fonctionnement émotionnel optimal. Sur la base de ces considérations théoriques et empiriques, les hypothèses suivantes ont été formulées.

Tableau 1

Les hypothèses de l'étude

N°	Hypothèse	Variable indépendante (WLEIS)	Variable dépendante (CSAI-2RR)	Sens attendu
H1	Les dimensions de l'intelligence émotionnelle sont positivement associées à la confiance en soi.	SEA, OEA, UOE, ROE	Confiance en soi	Relation positive
H2	L'évaluation des émotions personnelles (SEA) est négativement associée à l'anxiété cognitive et à l'anxiété somatique.	SEA	Anxiété cognitive; Anxiété somatique	Relation négative
H3	La régulation des émotions (ROE) est négativement associée à l'anxiété cognitive et à l'anxiété somatique.	ROE	Anxiété cognitive; Anxiété somatique	Relation négative
H4	L'utilisation des émotions (UOE) est négativement associée aux deux dimensions de l'anxiété et positivement associée à la confiance en soi.	UOE	Anxiété cognitive; Anxiété somatique Confiance en soi	Négative (anxiété) / Positive (confiance)
H5	L'évaluation des émotions d'autrui (OEA) est positivement associée à la confiance en soi et négativement associée aux dimensions de l'anxiété.	OEA	Confiance en soi; Anxiété cognitive; Anxiété somatique	Positive (confiance) / Négative (anxiété)

Méthode et matériel

Participants

La présente étude adopte une approche quantitative, descriptive et transversale, reposant sur un devis ex post facto à visée corrélationnelle. L'objectif est d'examiner les relations entre les dimensions de l'intelligence émotionnelle et celles de l'anxiété compétitive chez des étudiants de sport étude au maroc .

L'échantillon final est composé de 147 élèves sportifs inscrits dans des filières sport-études au sein d'établissements publics dans la région de Rabat Sale Kenitra. L'âge moyen

des participants est de 15,20 ans ($ET = 3,44$). La répartition selon le sexe indique une majorité d'hommes, représentant 72,8 % de l'échantillon ($n = 107$), tandis que les femmes représentent 27,2 % ($n = 40$).

La taille de l'échantillon a été estimée à l'aide du calculateur a priori pour modèles d'équations structurelles proposé par Soper (2022). En considérant les variables observées issues des deux instruments (quatre dimensions pour le WLEIS et trois pour le CSAI-2RR), un effet anticipé de 0,30, un seuil de signification de 0,05 et une puissance statistique souhaitée de 0,95, l'effectif minimal recommandé était proche de 200 participants. Bien que l'effectif final soit légèrement inférieur à cette estimation, il demeure acceptable pour des analyses corrélationnelles et factorielles confirmatoires.

Le recrutement s'est effectué selon un échantillonnage non probabiliste de convenance, les participants correspondant aux étudiants présents en cours lors de l'administration des questionnaires et ayant donné leur consentement éclairé. Les critères d'inclusion comprenaient : (a) être inscrit en lycée dans une filière sport étude; (c) signer un formulaire de consentement écrit conformément aux normes institutionnelles.

Sur les 150 questionnaires initialement collectés, trois ont été exclus pour données incomplètes et pour biais d'acquiescement élevé, conduisant à un échantillon final de 147 participants.

Instruments

Intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle a été évaluée à l'aide de la version arabe validée de la *Wong and Law Emotional Intelligence Scale (Arabic WLEIS)* (Alkhalaileh et al., 2025).

Cet instrument d'auto-évaluation comprend 16 items répartis en quatre dimensions :

- **Self-Emotional Appraisal (SEA)** : évaluation des émotions personnelles;
- **Others' Emotional Appraisal (OEA)** : évaluation des émotions d'autrui;
- **Use of Emotion (UOE)** : utilisation des émotions;
- **Regulation of Emotion (ROE)** : régulation des émotions.

Les réponses sont recueillies sur une échelle de type Likert en cinq points.

Les propriétés psychométriques rapportées dans l'étude de validation arabe indiquent une bonne validité factorielle confirmatoire et une cohérence interne satisfaisante (α variant généralement entre 0,80 et 0,90 selon les sous-échelles) (Alkhalaileh et al., 2025).

Dans la présente étude, les coefficients alpha de Cronbach obtenus indiquent une consistance interne acceptable pour l'ensemble de l'échelle (α global = 0,84).

Anxiété compétitive

L'anxiété compétitive a été mesurée à l'aide de la version arabe validée du *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2RR)* (Hajji & Elloumi, 2017).

Cet instrument comprend 16 items répartis en trois dimensions principales d'intensité :

- **Anxiété cognitive;**
- **Anxiété somatique;**
- **Confiance en soi.**

Le CSAI-2RR permet également d'évaluer les dimensions de direction et de fréquence, mais la présente étude s'est concentrée sur les scores d'intensité, conformément à la structure factorielle validée.

Les réponses sont enregistrées sur une échelle de type Likert en quatre points.

L'étude de validation arabe rapporte des indices d'ajustement satisfaisants en analyse factorielle confirmatoire ainsi qu'une cohérence interne comprise entre 0,76 et 0,90 selon les sous-échelles (Hajji & Elloumi, 2017).

Dans notre échantillon, l'alpha de Cronbach global obtenu est de 0,84, indiquant une fiabilité interne acceptable.

Analyse des données

L'analyse des données a été réalisée en plusieurs étapes successives, conformément aux recommandations méthodologiques en psychologie du sport et en modélisation par équations structurelles.

Dans un premier temps, des analyses descriptives ont été effectuées afin d'examiner les caractéristiques générales des variables étudiées. Les moyennes, écarts-types, coefficients d'asymétrie et d'aplatissement ont été calculés pour vérifier la distribution des données. Des corrélations bivariées de Pearson ont ensuite été réalisées pour explorer les relations entre les dimensions de l'intelligence émotionnelle (SEA, OEA, UOE, ROE) et celles de l'anxiété compétitive (anxiété cognitive, anxiété somatique, confiance en soi).

Dans un second temps, la fiabilité interne des instruments a été évaluée à l'aide du coefficient alpha de Cronbach pour chaque sous-dimension du WLEIS et du CSAI-2RR, conformément aux structures factorielles validées dans les études de référence (Hajji & Elloumi, 2017; Alkhalaileh et al., 2025).

Afin de tester les relations hypothétiques entre les variables latentes, une modélisation par équations structurelles (SEM) a été réalisée. Contrairement à une approche formative, les construits ont été spécifiés comme variables latentes réflexives, les items étant considérés comme des indicateurs reflétant les dimensions sous-jacentes de l'intelligence émotionnelle et de l'anxiété compétitive.

Le modèle structurel testé visait à examiner :

- Les effets directs des dimensions de l'intelligence émotionnelle sur l'anxiété cognitive et somatique ;
- Les effets directs des dimensions de l'intelligence émotionnelle sur la confiance en soi ;
- L'estimation des paramètres a été effectuée par la méthode du maximum de vraisemblance.

La qualité d'ajustement du modèle a été évaluée à l'aide de plusieurs indices recommandés par Hu et Bentler (1999) :

- **TLI (Tucker-Lewis Index)** : valeurs $\geq 0,95$ indiquent un bon ajustement ;
- **CFI (Comparative Fit Index)** : valeurs $\geq 0,95$ indiquent un bon ajustement ;
- **SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)** : valeurs $\leq 0,06$ indiquent un bon ajustement ;
- **RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)** : valeurs $\leq 0,08$ indiquent un ajustement acceptable.

Les analyses statistiques ont été réalisées à l'aide du logiciel **SPSS (version 26)** pour les analyses descriptives et corrélationnelles, et du logiciel **R** (package *lavaan*) pour les analyses factorielles confirmatoires et la modélisation par équations structurelles.

Tableau 2*Analyse descriptive de l'échantillon*

Niveau scolaire	Femmes n (%)	Hommes n (%)	Total (n)	< 18 ans n (%)	≥ 18 ans n (%)
1ère année lycée	18 (39,1 %)	68 (58,1 %)	86	84 (97,7 %)	2 (2,3 %)
2ème année lycée	16 (34,8 %)	24 (19,7 %)	40	39 (97,5 %)	1 (2,5 %)
Baccalauréat	6 (13 %)	15 (12 %)	21	21 (100 %)	0 (0 %)
Total général	40 (27,2 %)	107 (72,8 %)	147(100%)		

Tableau 3*Statistiques descriptives et normalité*

Variable	Moyenne	Écart-type	Skewness	Kurtosis
SEA	3.41	0.68	-0.42	-0.31
OEA	3.35	0.71	-0.36	-0.25
UOE	3.29	0.65	-0.28	-0.44
ROE	3.33	0.72	-0.47	-0.38
Anxiété cognitive	2.41	0.66	0.52	-0.19
Anxiété somatique	2.32	0.61	0.44	-0.27
Confiance en soi	3.12	0.73	-0.39	-0.22

Avant l'estimation du modèle structurel, les hypothèses de normalité des données ont été examinées. La normalité univariée a été évaluée à partir des coefficients d'asymétrie (skewness) et d'aplatissement (kurtosis). Les résultats indiquent que l'ensemble des variables présente des valeurs comprises dans les seuils recommandés pour l'analyse par équations structurelles (skewness < |2| ; kurtosis < |7|), suggérant une distribution acceptable des données (Hair et al., 2019). La normalité multivariée a également été examinée à l'aide du coefficient de kurtosis multivarié de Mardia. La valeur obtenue (Mardia = 2.84) indique que l'hypothèse de normalité multivariée est respectée, permettant l'utilisation de l'estimation par maximum de vraisemblance dans la modélisation par équations structurelles.

Résultats

Le tableau 2 présente les corrélations bivariées entre les dimensions de l'intelligence émotionnelle (SEA, OEA, UOE, ROE) et les composantes de l'anxiété compétitive (anxiété cognitive, anxiété somatique, confiance en soi).

Les résultats indiquent des associations significatives entre plusieurs dimensions des deux construits. Globalement, les dimensions de l'intelligence émotionnelle sont positivement corrélées à la confiance en soi et négativement corrélées aux dimensions de l'anxiété compétitive, ce qui confirme la cohérence théorique du modèle.

Modèle d'équations structurelles**Tableau 4***Indices d'ajustement de validité et du model d'equation structurel*

Catégorie	Indice	Valeur obtenue	Seuil recommandé	Interprétation
Ajustement global	χ^2 (p-value)	$p < 0.001$	$p < 0.05$	Modèle significatif
RMSEA	0.042	≤ 0.08	Bon ajustement	
GFI	0.971	≥ 0.90	Bon ajustement	
Indices incrémentaux	NFI	0.912	≥ 0.90	Ajustement acceptable
TLI	0.958	≥ 0.95	Bon ajustement	
CFI	0.965	≥ 0.95	Très bon ajustement	
IFI	0.966	≥ 0.90	Très bon ajustement	
Parcimonie	AGFI	0.931	≥ 0.90	Ajustement satisfaisant

Relations structurelles principales

Les analyses SEM montrent que:

1. L'intelligence émotionnelle globale est positivement associée à la confiance en soi ($\beta = 0,15$, $p < 0,001$). Cela suggère que les élèves présentant des niveaux plus élevés de compétences émotionnelles manifestent également une plus grande certitude quant à leur capacité à réussir;

2. La régulation des émotions (ROE) présente une relation négative significative avec l'anxiété cognitive et l'anxiété somatique. Cette dimension agit comme facteur protecteur en réduisant les pensées négatives anticipatoires et les manifestations physiologiques de l'anxiété;

3. L'évaluation des émotions personnelles (SEA) montre une relation négative avec les dimensions de l'anxiété, indiquant qu'une meilleure compréhension de ses propres émotions est associée à une réduction des réponses anxieuses.

Aucune relation positive directe significative n'a été observée entre les dimensions de l'intelligence émotionnelle et les dimensions de l'anxiété, ce qui confirme l'hypothèse d'un effet régulateur plutôt que facilitateur de l'anxiété.

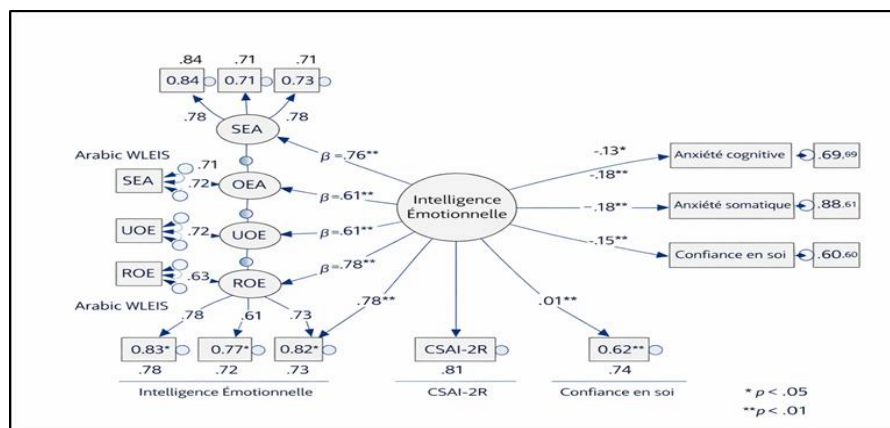
Tableau 5*Corrélations bivariées entre les variables étudiées*

Variables	SEA	OEA	UOE	ROE	Anxiété cognitive	Anxiété somatique	Confiance en soi
SEA	—	0,13	0,26**	0,21**	-0,14	-0,18*	0,30**
OEA	0,13	—	0,21**	0,08	-0,16*	-0,06	0,23**
UOE	0,26**	0,21**	—	0,16*	-0,12	-0,10	0,19*
ROE	0,21**	0,08	0,16*	—	-0,22**	-0,20**	0,25**
Anxiété cognitive	-0,14	-0,16*	-0,12	-0,22**	—	0,41**	-0,28**
Anxiété somatique	-0,18*	-0,06	-0,10	-0,20**	0,41**	—	-0,24**
Confiance en soi	0,30**	0,23**	0,19*	0,25**	-0,28**	-0,24**	—

Les analyses corrélationnelles mettent en évidence des associations significatives entre certaines dimensions de l'intelligence émotionnelle et les variables d'anxiété compétitive. Plus précisément, les dimensions SEA, UOE et ROE présentent des corrélations négatives avec l'anxiété cognitive et somatique, tandis qu'elles sont positivement associées à la confiance en soi. Ces résultats soutiennent la pertinence de tester un modèle structurel examinant les relations prédictives entre ces construits.

Figure 1

Modèle structurel des relations entre l'intelligence émotionnelle et les composantes de l'anxiété compétitive



Les résultats de la modélisation par équations structurelles mettent en évidence les relations prédictives entre les dimensions de l'intelligence émotionnelle et les composantes de l'anxiété compétitive. Plus précisément, l'intelligence émotionnelle apparaît positivement associée à la confiance en soi ($\beta = 0,15$; $p < 0,01$), indiquant que des niveaux plus élevés de compétences émotionnelles sont liés à une perception plus élevée de capacité personnelle chez les élèves. À l'inverse, l'intelligence émotionnelle présente des relations négatives avec l'anxiété cognitive ($\beta = -0,13$; $p < 0,05$) et l'anxiété somatique ($\beta = -0,18$; $p < 0,05$), suggérant que le développement des compétences émotionnelles contribue à réduire les manifestations cognitives et physiologiques de l'anxiété compétitive.

Par ailleurs, les dimensions de l'intelligence émotionnelle — notamment l'évaluation des émotions personnelles (SEA), l'utilisation des émotions (UOE) et la régulation émotionnelle (ROE) — contribuent de manière significative à la construction du facteur latent global d'intelligence émotionnelle. Ces résultats confirment l'hypothèse selon laquelle l'intelligence émotionnelle agit comme un facteur protecteur dans le contexte sportif en favorisant la confiance en soi et en réduisant les niveaux d'anxiété compétitive.

Discussion

La présente étude visait à examiner les relations entre l'intelligence émotionnelle et l'anxiété compétitive chez des élèves sportifs du secondaire à l'aide d'un modèle d'équations structurelles. Plus précisément, l'objectif était d'analyser dans quelle mesure les dimensions de l'intelligence émotionnelle sont associées à l'anxiété cognitive, à l'anxiété somatique et à la confiance en soi. Les résultats obtenus apportent un soutien empirique au rôle des compétences émotionnelles comme facteur psychologique important influençant les réactions émotionnelles des athlètes dans les contextes compétitifs.

Les résultats du modèle structurel montrent que l'intelligence émotionnelle est négativement associée à l'anxiété cognitive et à l'anxiété somatique. Ce résultat suggère que les athlètes possédant des compétences émotionnelles plus développées sont davantage capables de réguler leurs états émotionnels et de réduire l'intensité des réponses cognitives et physiologiques liées à l'anxiété pendant la compétition. Ce constat est cohérent avec les modèles théoriques selon lesquels l'intelligence émotionnelle favorise les processus de régulation émotionnelle adaptative et renforce la capacité des individus à gérer les situations stressantes (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008 ; Gross, 2015). Dans le contexte sportif compétitif, la capacité à identifier, comprendre et réguler les émotions peut aider les athlètes à

interpréter les situations potentiellement menaçantes comme des défis maîtrisables plutôt que comme des sources de stress.

Plus précisément, les relations négatives observées entre l'intelligence émotionnelle et les deux dimensions de l'anxiété confirment les résultats de recherches antérieures suggérant que les athlètes présentant un niveau plus élevé d'intelligence émotionnelle tendent à éprouver des niveaux plus faibles d'anxiété compétitive (Lane et al., 2009 ; Laborde, Dosseville, & Allen, 2016). L'intelligence émotionnelle pourrait réduire l'anxiété en facilitant les processus de réévaluation cognitive, en améliorant le contrôle attentionnel et en favorisant l'utilisation de stratégies d'adaptation efficaces dans les situations de performance. Les athlètes possédant de meilleures capacités de régulation émotionnelle sont ainsi susceptibles d'éprouver moins de pensées intrusives et une activation physiologique plus faible, ce qui contribue à une plus grande stabilité émotionnelle pendant la compétition.

Par ailleurs, les résultats indiquent une relation positive entre l'intelligence émotionnelle et la confiance en soi. Ce résultat est en accord avec plusieurs études ayant souligné le rôle des compétences émotionnelles dans le développement de la résilience psychologique et du sentiment d'efficacité personnelle chez les athlètes (Laborde et al., 2016 ; Meyer & Fletcher, 2007). La confiance en soi est largement reconnue comme un déterminant central de la performance sportive, puisqu'elle influence la motivation, la persévérance et l'interprétation des situations stressantes liées à la compétition (Vealey & Chase, 2016). Les athlètes capables de comprendre et de réguler efficacement leurs émotions sont plus susceptibles de développer des croyances positives quant à leur capacité à faire face aux exigences de la performance, ce qui pourrait expliquer la relation positive observée dans cette étude.

Au niveau des dimensions, les analyses corrélationnelles indiquent que l'évaluation des émotions personnelles (SEA), l'utilisation des émotions (UOE) et la régulation des émotions (ROE) apparaissent particulièrement pertinentes pour expliquer les variations de l'anxiété compétitive et de la confiance en soi. Ces dimensions reflètent la capacité de l'athlète à percevoir correctement ses états émotionnels internes, à mobiliser les émotions pour orienter le comportement et à réguler les réponses émotionnelles dans des contextes exigeants. Des travaux antérieurs ont souligné que ces compétences sont particulièrement importantes dans les environnements sportifs caractérisés par un niveau élevé d'incertitude et de pression de performance (Lane et al., 2010 ; Laborde, Guillén, & Watson, 2017).

D'un point de vue théorique, les résultats de la présente étude soutiennent le modèle transactionnel du stress et de l'adaptation proposé par Lazarus et Folkman (1984). Selon ce modèle, les réponses émotionnelles et cognitives des individus face aux situations stressantes dépendent largement de leurs processus d'évaluation cognitive et des ressources d'adaptation dont ils disposent. L'intelligence émotionnelle peut être considérée comme une ressource psychologique facilitant l'évaluation adaptative des situations et la régulation des réponses émotionnelles dans les contextes compétitifs. Dans cette perspective, les athlètes présentant un niveau élevé d'intelligence émotionnelle seraient mieux préparés à gérer les exigences de la compétition tout en maintenant une stabilité psychologique.

Les résultats de cette étude apportent également une contribution à la littérature en psychologie du sport en fournissant des données empiriques issues d'une population d'adolescents sportifs. La plupart des recherches antérieures sur l'intelligence émotionnelle dans le domaine sportif se sont principalement concentrées sur des athlètes adultes ou de haut niveau (Laborde et al., 2016). Les résultats obtenus suggèrent que l'intelligence émotionnelle pourrait déjà jouer un rôle significatif dès les premières étapes du développement sportif, ce qui souligne l'importance d'intégrer le développement des compétences émotionnelles dans les programmes de formation sportive destinés aux jeunes athlètes.

D'un point de vue pratique, ces résultats mettent en évidence l'intérêt potentiel des interventions psychologiques visant à développer les compétences émotionnelles dans les contextes sportifs. Les programmes d'entraînement psychologique centrés sur la conscience émotionnelle, la régulation des émotions et les stratégies d'adaptation pourraient contribuer à réduire les niveaux d'anxiété compétitive tout en renforçant la confiance en soi des athlètes. De telles interventions pourraient être particulièrement pertinentes dans le sport scolaire et dans les programmes de formation des jeunes athlètes, où le développement des compétences psychologiques joue un rôle essentiel dans la performance et le bien-être.

Malgré ces contributions, certaines limites doivent être prises en considération. Premièrement, le devis transversal de l'étude ne permet pas d'établir des relations causales entre l'intelligence émotionnelle et l'anxiété compétitive. Des recherches futures devraient privilégier des approches longitudinales ou expérimentales afin d'examiner plus précisément les mécanismes causaux impliqués. Deuxièmement, l'utilisation d'instruments auto-rapportés peut introduire des biais de réponse, notamment liés à la désirabilité sociale ou à la perception subjective des participants. De futures recherches pourraient intégrer des approches multi-méthodes, incluant des indicateurs comportementaux ou physiologiques de la régulation émotionnelle et de l'anxiété.

Les recherches futures pourraient également explorer le rôle modérateur de certaines variables telles que le type de sport pratiqué, le niveau de compétition ou encore le genre dans la relation entre l'intelligence émotionnelle et l'anxiété compétitive. De plus, des études d'intervention permettraient d'évaluer l'efficacité des programmes de développement de l'intelligence émotionnelle pour réduire l'anxiété compétitive et améliorer la préparation psychologique à la performance.

En conclusion, la présente étude met en évidence le rôle important de l'intelligence émotionnelle dans la compréhension des expériences émotionnelles des athlètes en situation de compétition. Les résultats suggèrent que les compétences émotionnelles contribuent à réduire les réponses anxieuses tout en renforçant la confiance en soi, favorisant ainsi une meilleure adaptation psychologique aux exigences de la performance sportive. Ces résultats renforcent l'idée selon laquelle l'intelligence émotionnelle constitue une ressource psychologique essentielle dans le développement et la performance des athlètes.

Conclusion

La présente étude visait à examiner les relations entre l'intelligence émotionnelle et l'anxiété compétitive chez des élèves sportifs du secondaire à travers une approche de modélisation par équations structurelles. Les résultats obtenus mettent en évidence le rôle significatif des compétences émotionnelles dans la régulation des réponses anxieuses et dans le renforcement de la confiance en soi dans les contextes sportifs compétitifs.

Les analyses ont montré que les différentes dimensions de l'intelligence émotionnelle, notamment l'évaluation des émotions personnelles, l'utilisation des émotions et la régulation émotionnelle, sont associées négativement aux manifestations de l'anxiété cognitive et somatique. Ces résultats suggèrent que les athlètes possédant une meilleure compréhension et une meilleure gestion de leurs émotions sont plus aptes à contrôler les pensées négatives anticipatoires ainsi que les réactions physiologiques liées au stress de compétition. Par ailleurs, l'intelligence émotionnelle s'est révélée positivement associée à la confiance en soi, ce qui confirme l'importance des compétences émotionnelles dans le développement des ressources psychologiques nécessaires à la performance sportive.

Ces résultats soutiennent les modèles théoriques de la psychologie du sport qui considèrent les émotions comme des composantes essentielles de l'adaptation à la performance. L'intelligence émotionnelle apparaît ainsi comme une ressource psychologique

permettant aux athlètes d'interpréter les situations compétitives de manière plus adaptative et de mobiliser des stratégies de régulation émotionnelle favorisant la stabilité psychologique.

Sur le plan pratique, les résultats de cette recherche soulignent l'importance d'intégrer le développement des compétences émotionnelles dans les programmes d'entraînement psychologique des jeunes sportifs. Des interventions ciblant la reconnaissance, la compréhension et la régulation des émotions pourraient contribuer à réduire l'anxiété compétitive et à renforcer la confiance en soi, deux facteurs reconnus comme déterminants dans la performance sportive et le bien-être des athlètes.

En dépit de ses contributions, cette étude présente certaines limites, notamment le caractère transversal du devis de recherche et l'utilisation d'instruments auto-rapportés. Des recherches futures pourraient recourir à des approches longitudinales ou expérimentales afin d'examiner plus précisément les mécanismes causaux reliant l'intelligence émotionnelle aux réponses anxieuses en contexte sportif.

En conclusion, cette étude met en évidence le rôle central de l'intelligence émotionnelle dans la compréhension des réactions psychologiques des athlètes face aux exigences de la compétition. Le développement des compétences émotionnelles apparaît ainsi comme une piste prometteuse pour favoriser à la fois l'adaptation psychologique et l'optimisation de la performance dans le domaine sportif/

References

- Alkhalaileh, M., Ayasreh, I. R., Albalwi, A. A., Alharbi, A. A., Alghamdi, A. H., & Ablao, J. N. (2025). Psychometric evaluation of the Arabic version of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(6), 13–21. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i6.1198>
- Arribas-Galarraga, S., Cecchini, J. A., Luis-De-Cos, I., Saies, E., & Luis-De Cos, G. (2020). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15, 772–782. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.154.05>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Relationships between anxiety, emotional intelligence, and motivational climate among adolescent football players. *Sports*, 7(2), Article 34. <https://doi.org/10.3390/sports7020034>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Filippi, C. A., Subar, A., Ravi, S., Haas, S., Troller-Renfree, S. V., Fox, N. A., et al. (2022). Developmental changes in the association between cognitive control and anxiety. *Child Psychiatry & Human Development*, 53, 599–609. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01150-5>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hajji, J., & Elloumi, A. (2017). Validation of the Tunisian version of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2RR), including frequency and direction scales. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 19(2), 1–7. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000363>
- Hanin, Y. L. (2003). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 4, 1–31. <https://doi.org/10.17169/fqs-4.1.747>
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6, Article 175. <https://doi.org/10.3390/sports6040175>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26, 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39 (S1), S50–S51.
- Laborde, S., Raab, M., & Dosseville, F. (2013). Emotions and performance: Valuable insights from the sports domain. In C. Mohiyeddini, M. Eysenck, & S. Bauer (Eds.), *Handbook of psychology of emotions* (Vol. 1, pp. 25–357). Nova Science Publishers.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1189–1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- Lane, A. M., Meyer, B. B., Devonport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R., Gill, G. S., & Diehl, C. D. (2009). Emotional intelligence and emotional states associated with optimal performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21 (1), 49–63. <https://doi.org/10.1080/10413200802595818>
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(2), 195–201. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.195>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lea, R. G., Davis, S. K., Mahoney, B., & Qualter, P. (2019). Does emotional intelligence buffer the effects of acute stress? *Frontiers in Psychology*, 10, Article 810. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00810>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Human Kinetics.
- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2RR) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.001>
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 188–205. <https://doi.org/10.1037/spy0000037>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63 (6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Silva, S., & Brito-Costa, S. (2023). Levels of somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-efficacy in university athletes from a Spanish public university and their relationship with basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, Article 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032415>
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1–15. <https://doi.org/10.1080/10413200601102904>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., & Parnabas, J. (2013). The relationship between cognitive and somatic anxiety on performance of student-athletes of Universiti Malaysia Perlis (UNIMAP). *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 1, 61–66. <https://doi.org/10.13189/saj.2013.010301>
- Rowland, D. L., & van Lankveld, J. J. D. M. (2019). Anxiety and performance in sex, sport, and stage: Identifying common ground. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1615. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01615>
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. A. (2020). Meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1517. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>