

## **Evaluation de l'impact de l'estime de soi et de l'état dépressif sur la performance sportive chez les jeunes adolescents scolarisés**

*Evaluation of the impact of self-esteem and depression on athletic performance in young adolescents attending school*

A. Eloirdi<sup>1</sup>, A. Arfaoui<sup>2</sup>, A.O.T. Ahami<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Equipe de Neurosciences Cliniques, Cognitives et Santé, Laboratoire de Biologie et Santé, Faculté des Sciences, Université IBN TOFAÏL, BP. 133, Kenitra, Maroc

<sup>2</sup>Institut Royal de Formation des Cadres de la Jeunesse et Sports, KM 12 Route de Meknès, Salé, Maroc

**Correspondance:** Aziz Eloirdi. E-mail: eloirdi\_eps@hotmail.fr

**Mots clés:** estime de soi, état dépressif, adolescent, performance sportive.

**Keywords:** self-esteem, depression, adolescent, sports performance.

### **Résumé**

L'objectif de notre étude est double, d'une part évaluer la corrélation entre l'estime de soi et l'état dépressif et d'autre part étudier leur impact sur la performance sportive auprès d'un échantillon de 180 jeunes adolescent(e)s scolarisés.

Pour atteindre cet objectif, nous avons utilisé l'échelle de Rosenberg pour l'estime de soi et le test MINI (Mini International Neuropsychiatric Interview) pour l'évaluation de l'état dépressif. Par ailleurs, nous avons choisi la gymnastique au sol comme discipline sportive pour évaluer la performance.

Les résultats ont montré une faible estime de soi d'après l'échelle de Rosenberg et des états dépressifs assez élevés avec 29% présentant un épisode dépressif léger, 14% présentant un épisode dépressif moyen et 8% présentant un épisode dépressif sévère d'après le test MINI et une faible performance sportive. Les filles s'estiment moins et sont moins performantes et plus dépressives que les garçons. En terme d'âge, les adolescents âgés entre 13 et 14 ans s'avèrent plus performants et moins dépressifs par rapport aux adolescents plus âgés. Les analyses corrélationnelles ont montré que l'estime de soi est fortement liée à l'état dépressif et que le premier agit positivement et le second agit négativement sur la performance sportive.

Au terme de cette étude, il se dégage que l'estime de soi est un facteur prédicteur de l'état dépressif et déterminant pour la performance sportive

### **Abstract**

The objective of our study is twofold: assess the correlation between self-esteem and depression, and study the impact of these two parameters on sport performance in a sample of 180 young adolescents at school.

To reach this objective, we used the Rosenberg scale for the self-esteem and MINI (Mini International Neuropsychiatric Interview) test for depression. Moreover, we chose gymnastics as sport discipline to assess the performance.

The results showed a low self-esteem on the scale of Rosenberg and relatively high depressive states with 29% having a mild depressive episode, 14% with an average depressive episode and 8% with severe depressive episode according to the test MINI. The studied adolescents displayed a low sport performance. Moreover, girls showed lower self-esteem, lower performance and higher depression than boys. In terms of age, the adolescents who are between 13 and 14 years old displayed higher performance and lower depression compared to older ones. The correlation analysis showed that self-esteem is strongly associated with depression. Also, self-esteem has a positive effect on performance whereas depression has a negative effect on it.

In conclusion, the self-esteem would be a predictor factor of depression and determinant factor of sport performance.

### **Introduction**

Les sportifs doivent posséder des qualités physiques et techniques mais doivent aussi être très forts mentalement (Vallerand et Losier, 1999).

L'estime de soi, pourtant l'une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité, est un phénomène discret, impalpable, complexe, dont nous n'avons pas toujours conscience. Cette valeur personnelle est nécessaire à chacun afin de se construire et de trouver sa place dans la société. Au sein de l'enseignement, elle est à la base des apprentissages, de la motivation et de la persévérance.

Le problème de l'estime de soi chez les adolescents est du en grande partie aux changements cognitifs, physique et hormonaux que connaît cette phase du développement. D'autant plus qu'à l'adolescence, l'estime de soi n'évolue pas nécessairement de la même façon chez les filles et les garçons. Plusieurs auteurs ont noté la présence de différences en faveur des garçons dans l'estime de soi globale à l'adolescence (Alsaker et Olweus, 1993; Seidah et Bouffard, 2007).

Il est largement démontré aujourd'hui que l'estime de soi est associée à la dépression. L'association négative entre l'estime de soi et la dépression a en effet été confirmée dans de nombreuses recherches empiriques (Talaie et Ardani, 2010). En effet, l'étude d'Auerbach *et al.*, (2010) montre que la variabilité de l'estime de soi médiate l'effet des événements de vie négatifs sur l'humeur dépressive. Plusieurs auteurs continuent cependant à défendre l'utilisation du niveau global d'estime de soi dont l'effet resterait plus prédictif de l'humeur (Amorose, 2000).

Les symptômes dépressifs augmentent de façon remarquable de l'enfance à l'adolescence, tant chez les garçons que chez les filles. Petersen *et al.*, (1993) soulignent que c'est entre 13 et 15 ans que l'on remarque une hausse dans le taux de dépression et que le sommet se situe vers 17 et 18 ans. Plusieurs études ont également identifié une différence de genre dans les taux de la dépression. Cette différence au niveau des filles, veut que celles-ci soient plus déprimées que les garçons et ce, dans un ratio de deux pour un (Nolen-Hoeksema et Girgus, 1994).

Dans cette optique, nous avons essayé par la présente étude d'évaluer l'association entre l'estime de soi et l'état dépressif d'une part et l'impact de ces deux paramètres sur la performance sportive d'autre part, chez un groupe d'adolescents marocain scolarisés.

## Sujets et méthodes

### *Lieu et durée de l'étude*

L'étude a été effectuée au lycée collégial de Dar Elgueddari, se situant dans la province de Sidi Kacem de la région Gharb-Chrarda-Beni Hssen au centre du Maroc. Avec une population de 15853 habitants, Dar Elgueddari est une région dont les activités sont majoritairement agricoles et dont les infrastructures destinées à la pratique sportive sont pauvres.

L'enquête a durée 3 mois s'étalant du 25 février au 25 mai 2013.

### *Sujets de l'étude*

La présente étude a été effectuée sur un échantillon de 180 élèves, choisis au hasard et présentant tous une bonne aptitude physique qui leur permet la pratique sportive. L'échantillon est réparti de la façon suivante:

	13-14 ans	14-15 ans	15-16 ans	Total
Garçons	30	30	30	90
Filles	30	30	30	90
Total	60	60	60	180

**Tableau 1.** Répartition des adolescents selon l'âge et le sexe.

**Table 1.** Repartition of adolescents according to age and sex.

### *Estime de soi*

Nous nous sommes servi de la version française (Vallières et Vallerand., 1990) de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (RSE; Rosenberg., 1965) afin d'évaluer l'estime de soi chez les sujets de l'étude. Elle est composée de 10 items évalués sur une échelle de type Likert en 4 points, allant de 1 «tout à fait en désaccord» à 4 «tout à fait en accord», le codage des items 3, 5, 8, 9 et 10 est inversé, le score varie de 10 à 40. Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible, s'il est entre 25 et 31, l'estime de soi est faible. Un score compris entre 31 et 34 implique une estime de soi moyenne alors qu'un score compris entre 34 et 39 correspond à une estime de soi forte. Si celui-ci dépasse 39, on dit que l'estime de soi est très forte.

### *Etat dépressif*

L'état dépressif a été évalué par le test MINI (Mini International Neuropsychiatric Interview), il est composé de 10 items dont les réponses sont soit oui ou non. Une étude de validation du (MINI) en langue arabe dialectale marocaine a été réalisée auprès de 5498 personnes marocaines des deux sexes, âgées de 15 ans et plus, l'étude a démontré de bonnes propriétés psychométriques (Ministère de la santé au Maroc, 2007). La cotation a été faite selon la CIM10, on parle d'un épisode dépressif léger quand il y a présence de deux ou trois des symptômes cités dans le test, d'un épisode dépressif moyen quand il y a au moins quatre des symptômes cités et d'un épisode dépressif sévère quand il y a plusieurs symptômes dépressifs mentionnés dans le test, concernant typiquement une perte de l'estime de soi et des idées de dévalorisation ou de culpabilité, sont marqués et pénibles. Les idées et les gestes suicidaires sont fréquents, et plusieurs symptômes «somatiques» sont habituellement présents.

Pour l'application de l'échelle de Rosenberg et le test MINI, les élèves ont été organisés en groupes de cinq par séance auxquels nous avons distribué des copies des deux tests. Avant de répondre aux items des tests, l'élève reçoit des explications détaillées en arabe dialectale pour que les réponses soient le plus fiables possible.

### *Performance sportive*

Nous avons choisi une discipline sportive individuelle qui est la gymnastique au sol pour évaluer la performance. Le choix de cette activité sportive est basé sur le fait qu'elle sollicite les capacités psychiques, notamment l'estime de soi, beaucoup plus que les autres activités sportive.

Pour ce faire, les sujets ont subi 9 séances d'apprentissage durant lesquelles l'élève apprend techniquement comment réaliser les éléments gymniques avec les aides et les parades. Ayant tous les mêmes chances de réalisation de cet exercice, les élèves devraient effectuer individuellement un enchaînement gymnique en public. L'évaluation a été basée sur trois critères: la difficulté

(nombre et catégories des éléments gymniques exécutés) notée sur 5 points, l'exécution (qualité de l'enchaînement gymnique) notée sur 5 points et l'impression générale (tenue, respect du temps, attitude...) notée sur 5 points.

## Resultats

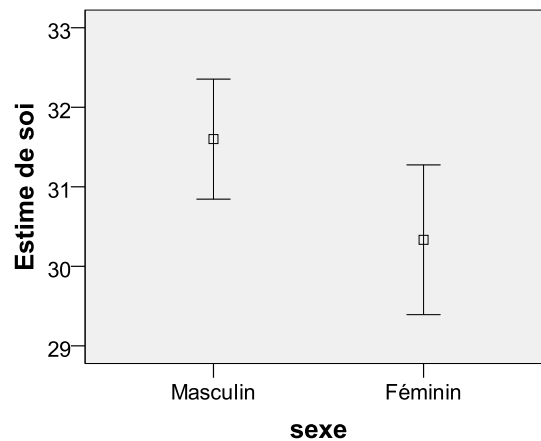
### *Estime de soi*

L'étude de l'estime de soi dans l'échantillon a montré un score moyen de  $30,97 \pm 4,11$ .

### *Répartition selon le sexe*

La répartition des moyennes des scores de l'estime de soi selon le sexe (Figure 1) montre que ceux-ci sont plus élevés chez le sexe masculin avec une moyenne de  $31,60 \pm 3,60$ , par rapport au sexe féminin dont la moyenne est de  $30,33 \pm 4,49$ .

L'analyse de variance de l'estime de soi a montré que la différence est statistiquement significative entre les garçons et des filles, ( $F=4.351$ ,  $p=0.038$ ).



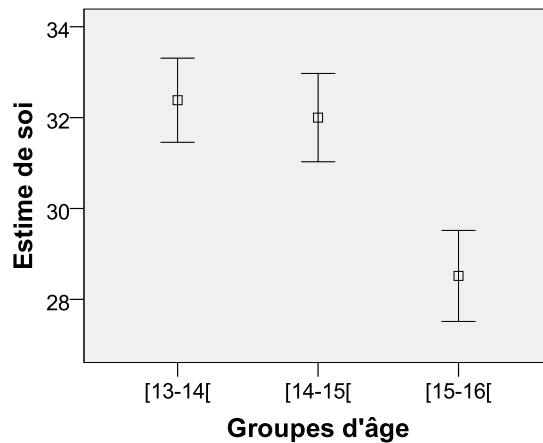
**Figure1.** Répartition des moyennes de l'estime de soi selon le sexe.

**Figure1.** Repartition of self-esteem means according to sex.

### *Répartition selon l'âge*

Les score d'estime de soi les plus élevés ont été enregistrés chez la classe d'âge [13-14[ avec une moyenne de  $32,38 \pm 3,58$ , suivis de ceux de la classe [14-15[ avec  $32 \pm 3,76$  et de la classe [15-16[ avec  $28,52 \pm 3,87$ . L'analyse de variance a montré une différence hautement significative ( $F=19,43$ ;  $p<0,001$ ).

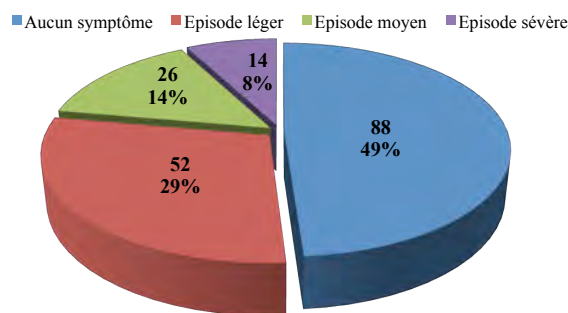
Nous avons procédé par la suite à la comparaison des moyennes en utilisant le test Duncan. Celui-ci a mis en évidence deux groupes selon la moyenne des scores: le premier contenant les sujets âgés de 15 ans et plus et le deuxième contenant ceux âgés de moins de 15 ans. Ce qui implique que l'estime de soi au niveau de l'échantillon diminue significativement à partir de 15 ans.



**Figure2.** Répartition des moyennes de l'estime de soi selon l'âge  
**Figure2.** Repartition of self-esteem according to the age

### État dépressif

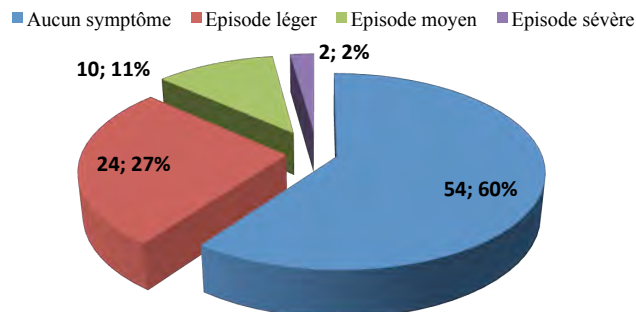
La répartition des cas selon leur état dépressif est représentée dans la figure 3. Les adolescents n'ont présenté aucun symptôme de dépression dans 49% des cas. L'épisode dépressif léger vient en deuxième position avec 52 cas, soit 29%, suivi de l'épisode dépressif moyen avec 26 cas, soit 14% et de l'épisode dépressif sévère avec 14 cas (8%).



**Figure 3.** Répartition selon le niveau de sévérité de l'état dépressif  
**Figure 3.** Repartition according to the severity of depression

### Selon le sexe

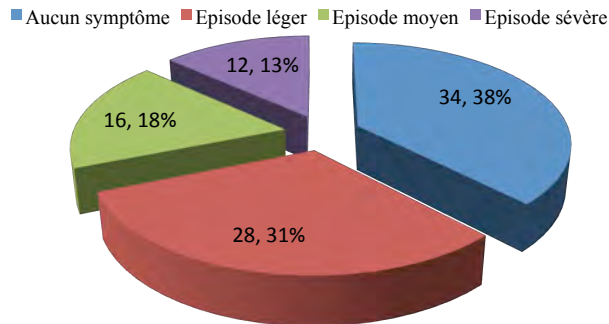
Chez les garçons, 60% ne présentent aucun symptôme dépressif, 27% présentent un épisode dépressif léger et 11% un épisode dépressif moyen.



**Figure 4.** Répartition selon le niveau de sévérité de l'état dépressif chez les garçons  
**Figure 4.** Repartition according to the severity of depression in males

Chez les filles, 38% ne présentent aucun symptôme dépressif, 31% présentent un épisode dépressif léger, 18% un épisode dépressif moyen et 13% présentent un épisode dépressif sévère.

Afin de comparer la répartition selon la sévérité de l'état dépressif entre les garçons et les filles, nous avons utilisé le test Chi-deux de Pearson qui a révélé une différence très significative ( $\chi^2 = 13,38$ ;  $p < 0,01$ ). Ceci implique que la manifestation de la dépression diffère selon le sexe.

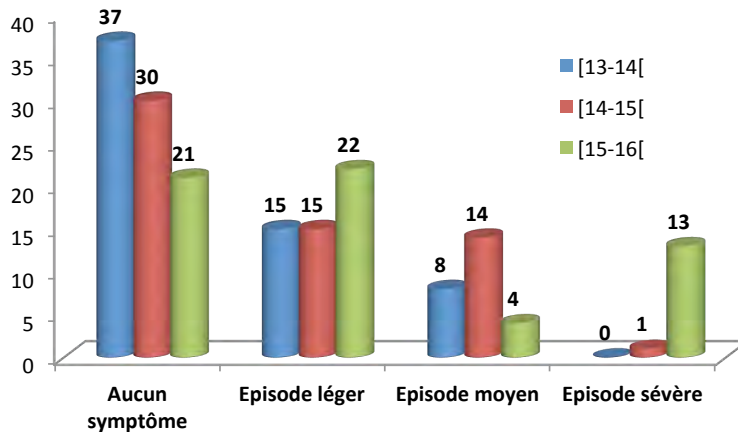


**Figure 5.** Répartition selon le niveau de sévérité de l'état dépressif chez les filles  
**Figure 5.** Repartition according to the severity of depression in females

*Selon l'âge*

La répartition des cas selon leur état dépressif et selon l'âge est représentée dans la figure 6. Ce sont les adolescent(e)s âgés de moins de 14 ans qui représentent majorité des cas ne manifestant aucun symptôme (42%). Les adolescent(e)s dont l'âge est compris entre 14 et 15 ans sont prépondérants parmi les cas manifestant un épisode dépressif moyen (53,85%). D'autre part, les adolescent(e)s âgés de plus de 15 ans présentent l'effectif le plus élevé parmi les cas qui manifestent un épisode dépressif sévère avec 92,86%.

Pour comparer la répartition selon la sévérité de l'état dépressif entre les différentes tranches d'âge, nous avons utilisé le test Chi-deux de Pearson qui a révélé une différence hautement significative ( $\chi^2 = 34,54$ ;  $p < 0,001$ ), Ce qui implique que la manifestation de la dépression diffère selon l'âge.



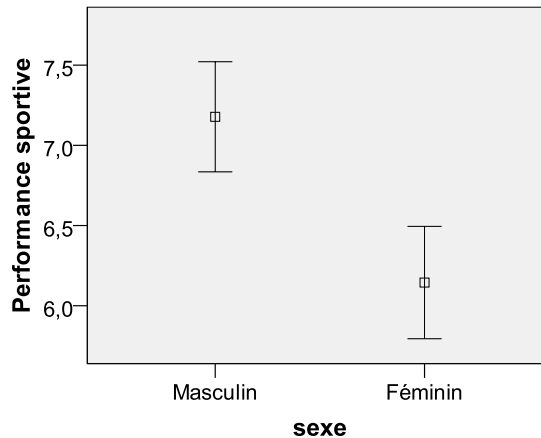
**Figure 6.** Répartition selon le niveau de sévérité et l'âge.  
**Figure 6.** Repartition according to severity and age.

### **Performance sportive**

L'étude de la performance sportive dans l'échantillon a montré un score moyen de  $6,60 \pm 1,77$ . La répartition des moyennes des scores de la performance sportive selon le sexe (Figure 7) montre que ceux-ci sont plus élevés chez le sexe masculin avec une moyenne de  $7,10 \pm 1,71$ , par rapport au sexe féminin dont la moyenne est de  $6,10 \pm 1,70$ .

### *Répartition selon le sexe*

L'analyse de variance de la performance sportive a montré que la différence est hautement significative entre les garçons et des filles ( $F=15,39$ ,  $p<0,001$ ). ce résultats montre bien que les adolescents sont plus performants que les adolescentes.

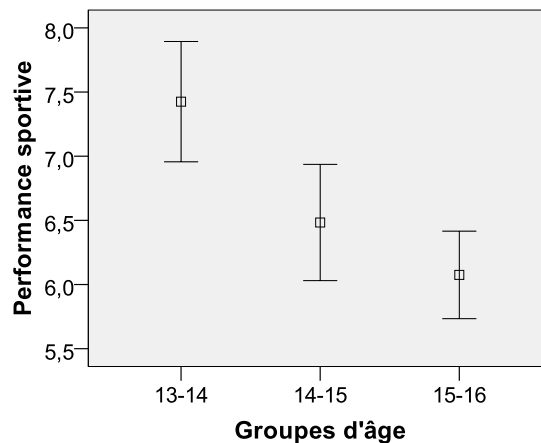


**Figure 7.** Répartition des moyennes de la performance sportive selon le sexe.

**Figure 7.** Repartition of sports performance means according to sex.

### *Répartition selon l'âge*

Les scores de la performance sportive les plus élevés ont été enregistrés chez la classe d'âge [13-14[ avec une moyenne de  $7,32 \pm 1,90$ , suivis de ceux de la classe [14-15[ avec  $6,43 \pm 1,78$  et de la classe [15-16[ avec  $6,05 \pm 1,37$ . L'analyse de variance a montré une différence hautement significative ( $F=8,70$ ;  $p<0,001$ ).



**Figure 8.** Répartition des moyennes de la performance sportive selon l'âge

**Figure 8.** Repartition of self-esteem means according to the age

### Analyses corrélationnelles

Nous avons effectué des analyses corrélationnelles entre les différentes échelles utilisées dans cette étude. Les résultats présentés dans le tableau 2 révèlent une association négative significative entre l'estime de soi et l'humeur dépressive ( $r = -0,454$ ;  $p < 0,001$ ), la performance sportive est associée positivement à l'estime de soi ( $r = 0,155$ ;  $p < 0,05$ ) et négativement à l'état dépressif ( $r = -0,153$ ;  $p < 0,05$ ).

Echelles	Estime de soi	Dépression	Performance sportive
Estime de soi	1,00	-0,454**	0,155*
Dépression	-0,454**	1,00	-0,153*
Performance sportive	0,155*	-0,153*	1,00

**Tableau 2.** Corrélations entre les variables étudiées (\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ).

**Table 2.** Correlations between studied variables (\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ).

### Discussion

Les adolescents sujets de la présente étude présentent une faible estime de soi. En effet, le problème de l'estime de soi est prédominant chez les adolescents (Guillon et Crocq, 2004). Deux périodes caractérisent le vécu psychologique de l'adolescence, la première étant une phase de détresse, communément appelée crise, et la seconde une phase de séparation-individuation (Marcelli et Braconnier, 1999), ces stades, bien que différents, ne sont pas nécessairement indépendants l'un de l'autre et peuvent faire émerger des bouleversements d'ordre affectif.

Nos sujets sont issus de milieux populaires défavorables dont les infrastructures où les adolescents peuvent pratiquer des activités sportives, artistiques ou culturelles sont quasiment absentes. Ceci pourrait expliquer la performance et l'estime de soi faibles au niveau de l'échantillon étudié.

En ce qui concerne la différence sexuelle, plusieurs auteurs ont noté la présence de différences en faveur des garçons en terme d'estime de soi globale à l'âge de l'adolescence (Alsaker et Olweus, 1993; Chabrol *et al.*, 2004; Seidah et Bouffard, 2007). Par ailleurs, les résultats des travaux de Fourchard et Courtinat-Camps (2013) permettent de mettre à jour des différences significatives d'estime de soi globale et physique en fonction de l'âge et du genre des adolescent(e)s.

Les résultats obtenus pour les états dépressifs dans la présente étude sont plus élevés comparés à ceux obtenus à partir d'une enquête nationale, qui estime que la dépression nerveuse toucherait entre 13 à 17% de la population marocaine (Ministère de la Santé., 2007).

Notre étude montre que l'état dépressif diffère selon le sexe. En effet, selon Galambos *et al.*, (2004), entre l'âge de 13 et 15 ans, les filles présentent deux à trois fois plus de risque que les garçons de présenter des symptômes dépressifs et un épisode de dépression clinique.

D'autre part et en concordance avec les résultats obtenus au niveau de la présente étude, plusieurs études ont démontré une augmentation des diagnostics cliniques de la dépression (Kessler *et al.*, 2001; Scourfield *et al.*, 2003) et des symptômes dépressifs (Fauth *et al.*, 2007; Gutman et Eccles, 2007) en allant de l'enfance à l'adolescence.

En outre, de nombreuses études (Cazorla *et al.*, 1984; Zerzouri, 2002) ont montré le rôle important des facteurs psychologiques dans la performance sportive. Ceci a largement été démontré par les résultats du présent travail qui indique que la performance est corrélée avec l'estime de soi et l'état dépressif.

En ce qui concerne l'association négative révélée chez l'échantillon entre l'estime de soi et la dépression, de nombreuses recherches empiriques ont confirmé la liaison inversement proportionnelle entre ces deux paramètres (Chabrol *et al.*, 2004; Talaei et Ardani, 2010). Ceci implique que les participants présentant un épisode dépressif ont, dans la majorité des cas, une estime de soi faible.

Au terme de cette étude, il se dégage que l'estime de soi est un facteur prédictif de l'état dépressif et déterminant de la performance sportive. Des études plus approfondies avec des protocoles de recherches intégrant des techniques numériques et cliniques pourraient apporter



d'importants éclairages dans le secteur de recherche des neurosciences appliquées à l'éducation et à la santé de l'enfant et l'adolescent au Maroc.

### Références

- Alsaker FD., Olweus D., 1993, Global self-evaluations and perceived instability of self in early adolescence: A cohort longitudinal study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2, 123-145.
- Amorose A J., 2000, Intraindividual variability of self-evaluations in the physical domain: Prevalence, consequences, and sources. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 60, 12-A, 4362.
- Auerbach RP, Abela J R, McWhinnie C M, Czajkowska Z A., 2010, prospective examination of depressive symptomatology: Understanding the relationship between negative events, self-esteem, and neuroticism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 4, 438-461.
- Cazorla G, Monpetit R, Prokop P et Cervetti J-P., 1984, De l'évaluation des nageurs de haut niveau... à la détection des jeunes talents. In *Travaux et recherches n° 7*, Pp. 185 – 208. Editions INSEP. Paris.
- Chabrol H E, Carlin C. Michaud A, Rey D, Cassan M, Juillot A, Rousseau S C., 2004 Étude de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg dans un échantillon de lycéens. *neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*.
- Fauth RC, Roth JL, Brooks-Gunn I., 2007 Does the neighbourhood context alter the link between youth's after-school time activities and developmental outcomes? A multilevel analysis. *Developmental Psychology*, 43(3), 760-777.
- Fourchard F et Courtinat-Camps A., 2013, *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'Adolescence*. In Press, Corrected Proof, May. 2013 doi:10.1016/j.neurenf.04.005.
- Galambos N, Leadbeater B, Barker ET., 2004, Gender differences in and risk factors for depression in adolescence: A four-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 28, 16-25.
- Guillon MS, Crocq MA., 2004, Estime de soi à l'adolescence. *Revue de littérature. Neuropsychiatr Enfance Adolesc*, 42, 30-6.
- Gutman M, Eccles S, 2007, Stage-environment fit during adolescence: Trajectories of family relations and adolescent outcomes. *Developmental Psychology*, 43, 522-537.
- Kessler R C, A venevoli S, Merikangas K R., 2001, Mood disorders in children and adolescents: An epidemiologic perspective. *Biological Psychiatry*. 49, 1002-1014.
- Marcelli D, Braconnier A., 1999, *Adolescence et psychopathologie*. Paris: Masson.
- Ministère de la Santé., 2007, *Enquête nationale*. Maroc
- Nolen-Hoeksema S, Girgus J S., 1994, The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological bulletin*, 115, 424-443.
- Petersen A C, Compas BE, Brooks-Gunn J, Stemmer M, Ey S, Grant K. E., 1993, Depression in adolescence. *American Psychologist*, 48, 155-168.
- Rosenberg M., 1965, *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Scourfield, Rice F, Thapar A, Harold GT, Martin N, McGuffin P., 2003, Depressive symptoms in children and adolescents: Change aetiological influences with development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44, 968-976.
- Seidah A et Bouffard T., 2007, Being proud of oneself as a person or being proud of one's physical appearance: What matters for feeling well in adolescence? *Social Behavior and Personality*, 35, 255-268.
- Talaei A, Ardani A R., 2010, Depression and its correlation with self-esteem and social support among Iranian university students. *European Psychiatry*, 25, supplement 1, 1453. self-esteem as a mediator. *Health psychology*, 22, 123-129.
- Vallerand R J et Losier G F., 1999, An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallieres EF et Vallerand R.J., 1990, traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305-316

Zerzouri S., 2002, Certains déterminants psychosociologiques de la performance sportive - le cas de l'athlétisme. Thèse de doctorat à l'ULB. Bruxelles.