

Impact de l'estime de soi sur la performance sportive chez les jeunes adolescents scolarisés

Impact of self-esteem on sports performance in young adolescents attending school

D. Lamri¹, M. Khiam¹ et T. Hassouni²

¹ Centre Régional des Métiers de l'Éducation et de la Formation, Taza, Maroc

² Centre Régional des Métiers de l'Éducation et de la Formation, Meknès, Maroc

Corresponding author: Driss Lamri (Lamri_driss@yahoo.fr)

Mots clés: estime de soi, performance sportive, adolescent, échelle Rosenberg.

Keywords: self-esteem, sports performance adolescent, Rosenberg scale.

Résumé

Une étude d'évaluation de l'impact de l'estime de soi sur la performance sportive a été menée entre Janvier et Mai 2015 auprès d'un échantillon de 200 jeunes adolescents scolarisés. Nous avons utilisé l'échelle de Rosenberg pour évaluer l'estime de soi et pour évaluer la performance sportive, nous avons choisi la gymnastique au sol comme discipline sportive. Les résultats de cette étude ont montré que 44% de population étudiée ayant une moyenne estime de soi. Alors que 1% présente une très faible estime de soi. Les données de test de la performance sportive ont souligné une moyenne performance sportive. Les filles s'estiment moins et sont moins performantes que les garçons. En termes d'âge, les adolescents âgés entre 12 et 13 ans s'avèrent plus performants par rapport aux adolescents plus âgés. Les analyses corrélationnelles ont montré que l'estime de soi est fortement liée avec la performance ($r=0,954$; $p<0,005$) si l'estime de soi est faible il agit négativement sur la performance sportive. Au terme de cette étude, il se dégage que l'estime de soi est un facteur déterminant pour la performance sportive.

Abstract

The aim of the present work is to evaluate the impact of the self-esteem on the sportive performance in a sample of 200 young adolescents attending school between January and May 2015. We used the Rosenberg scale known for the assessment of self-esteem and to evaluate sport performance, we chose the floor gymnastics as a sport. The results of this study showed that 44% of population with an average self-esteem. While 1% has very low self-esteem and sports performance in this group of averagely. Girls displayed lower self-esteem and lower performance compared to boys. As far as the age is concerned, adolescents who are between 12 and 13 years old present higher performance compared to older ones. The correlation analysis showed that self esteem has a positive effect on sports performance ($r=0.954$ $p<0.005$).

Introduction

Dans les sociétés traditionnelles, l'intégration sociale de l'individu par le biais de l'éducation était l'œuvre exclusive des parents et du clan. Mais aujourd'hui, bien que la famille soit perçue comme première ressource vouée au développement de l'enfant, elle ne semble plus être le seul lieu privilégié de l'éducation car l'évolution du monde actuel et ses exigences font de l'école un point incontournable dans la vie de tout enfant. Parmi les matières d'acquisition dans l'école on trouve l'éducation physique et sportive qui travaille sur toutes les aspects de la personnalité de l'individu et chaque activité technique et artistique à certain degré de performance corporelle, nécessite la connaissance de soi et doivent posséder des qualités physiques et techniques (Vallerand et Losier, 1999).

La connaissance de soi est un construit sociopsychologique qui permet d'évaluer les conduites des individus et la perception de leur propre valeur (Rosenberg, 1979). Ce concept est aujourd'hui identifié comme un état (Ninot *et al.*, 2004) qui évolue donc en fonction des facteurs spatiotemporels du contexte environnemental. L'estime de soi suppose une connaissance de ses forces, de ses difficultés et de ses limites personnelles (Duclos, 2000; Eloirdi *et al.*, 2014). En effet chez les adolescents, l'estime de soi est un problème prédominant (Guillon et Crocq, 2004). Deux périodes sont souvent données comme pouvant caractériser 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). D'autant plus qu'à ces périodes, 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).

La pratique des activités physique et sportive chez les adolescents (filles et garçons) ne présentant pas de handicap, l'estime de soi est significativement plus élevée chez ceux pratiquant une activité physique et sportive régulière que chez ceux qui n'en pratiquent pas (Modrain *et al.*, 1998; Fox, 2000). Le modèle de Fox et Corbin (1989) présente l'estime de soi comme étant reliée au domaine corporel par la valeur physique perçue, elle-même déterminée par la condition physique, la compétence, l'apparence physique et la force.

Par la présente étude nous cherchons donc à évaluer l'impact de l'estime de soi sur la performance sportive chez un groupe d'adolescents marocains.

Méthodologie du travail

Afin de comprendre l'impact de performance sur l'estime de soi, la présente étude a été effectuée sur un échantillon de 200 élèves choisis au hasard de 4 établissements scolaires de la délégation de Taza et présentant tous une bonne aptitude physique qui leur permet la pratique sportive. L'échantillon est réparti de la façon suivante (Tableau 1)

| | Âge | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| | 18-19 | 16-17 | 14-15 | 12-13 |
| Garçons | 28 | 28 | 27 | 30 |
| Filles | 19 | 23 | 25 | 20 |
| Total | 47 | 51 | 52 | 50 |

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

Table 1. Distribution of Adolescents by Age and Sex

Nous avons choisi la gymnastique au sol pour l'évaluation de la performance et afin d'évaluer l'estime de soi globale, nous avons utilisé l'échelle de Rosenberg (1965) traduite et validée par Vallières et Vallerand (1990). Cet auto-questionnaire est composé de dix items. La moitié des items sont présentés de façon positive (e.g., "J'ai l'impression d'avoir un certain nombre de belles qualités", "J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même") et l'autre moitié sous forme négative (e.g., "Il m'arrive de penser que je suis un(e) bon(ne) à rien", "Je sens peu de raison d'être fier(e) de moi"). Les réponses sont notées sous forme d'une échelle de Likert à degrés croissants (1, tout à fait en désaccord; 2, plutôt en désaccord; 3, plutôt en accord; 4, tout à fait en accord). 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.

Les questionnaires ont tous été donnés en main propre à la suite d'une explication individuelle sur le protocole expérimental et sur le cadre contextuel de la recherche. L'ensemble des questionnaires demande dix minutes d'attention pour que tout soit complété.

Pour la performance sportive: nous avons choisi une discipline sportive individuelle qui est la gymnastique au sol pour évaluer cette 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 tester la performance sportive, les élèves devraient effectuer individuellement un enchaînement gymnique en public. L'évaluation a été basée sur trois critères selon l'orientation pédagogique: 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.

Le calcul de la corrélation entre l'estime de soi et la performance sportive à été traité par le logiciel SPSS version 20.0.

Résultats

Estime de soi

Les résultats montrent que 74% de l'échantillon d'étude ont une estime de soi moyenne à fort et 24% présentent une estime de soi faible. Alors que, 1% présentent une estime de soi très forte ou très faible (Tableau 2).

La figure 2 montre la répartition des moyennes des scores de l'estime de soi selon le sexe; d'après ce figure on constate que les scores les plus élevés ont été enregistrés chez le sexe masculin avec une moyenne de 25,5, en revanche les faibles scores de l'estime de soi ont été marqués au sexe féminin dont la moyenne est de 14,0.

Donc le sexe exprime un effet sur l'estime de soi; chez les filles a une estime de soi plus faible que les garçons.

| Les résultats des questionnaires de l'estime de soi | | | | | |
|---|-------------|--------|---------|-------|------------|
| | Très Faible | Faible | Moyenne | Forte | Très forte |
| Nombre des élèves | 2 | 48 | 88 | 60 | 2 |
| Les pourcentages | 1% | 24% | 44% | 30% | 1% |

Tableau 2. Les résultats de l'estime de soi selon l'échelle de Rosenberg.

Tableau 2. Les résultats de l'estime de soi selon l'échelle de Rosenberg.

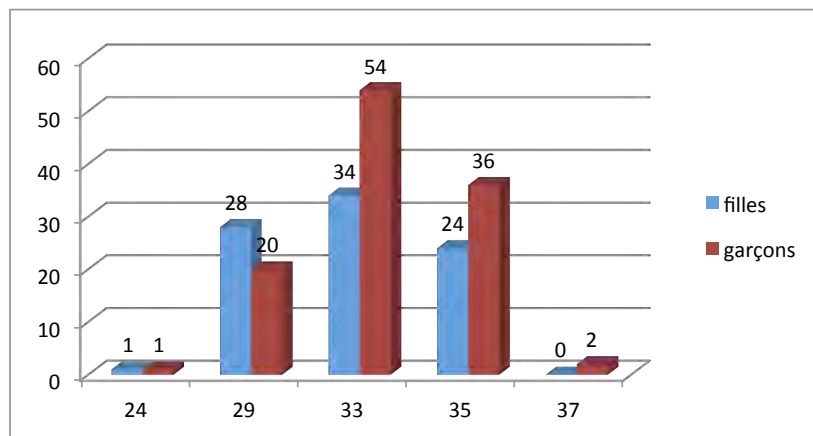


Figure 2. Répartition des moyennes de l'estime de soi selon le sexe.

Figure 2. Distribution of self-esteem averages by sex.

La figure 3 montre qu'il y a un rapport de proportionnalité entre l'âge et l'estime de soi. La répartition des moyennes des scores de l'estime de soi selon le sexe montrent que ceux-ci sont plus élevés chez le sexe masculin que le féminin. Généralement l'estime de soi est très faible chez

les filles que les garçons et les élèves moins âgés s'estiment plus fort que les plus âgées donc le sexe et l'âge influence dans l'estime de soi.

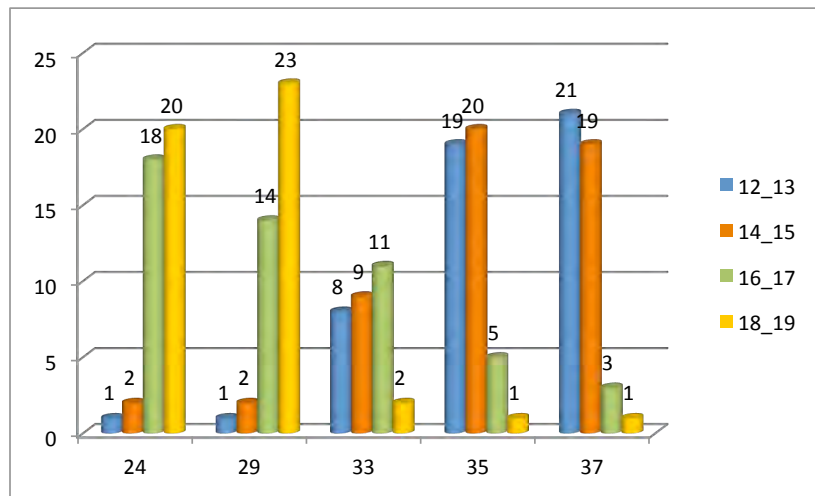


Figure 3. Répartition des moyennes de l'estime de soi selon l'âge.

Figure 3. Distribution of self-esteem averages by age.

La performance sportive

Les résultats de l'évaluation de la performance de la gymnastique au sol chez les élèves des établissements scolaire sont présentés dans le tableau 4. Ce tableau montre que 29% et 21,5% des élèves qui sont réalisés la tâche gymnique avec une performance respectivement de 11,37 et 10,37. Par ailleurs, 5,5% de la population d'étude ne présente aucune performance sportive.

Les résultats présentés dans la figure 4 montrent que les scores de la performance les plus importants de 11,37, 12,37 et 14,37 sont enregistrés chez les garçons que les filles.

En effet, la plus part des scores de la performance faibles sont obtenu par les filles.

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Nombre des élèves | 11 | 1 | 1 | 5 | 12 | 16 | 43 | 58 | 35 | 12 | 6 |
| Pourcentage | 5,5 | 0,5 | 0,5 | 2,5 | 6 | 8 | 21,5 | 29 | 17,5 | 6 | 3 |
| Points | 0 | 5,5 | 6 | 7,37 | 8,37 | 9,37 | 10,37 | 11,37 | 12,37 | 13,37 | 14,37 |

Tableau 4. les résultats finals d'évaluation de la performance en gymnastique au sol.

Table 4. Final performance evaluation results in floor gymnastics.

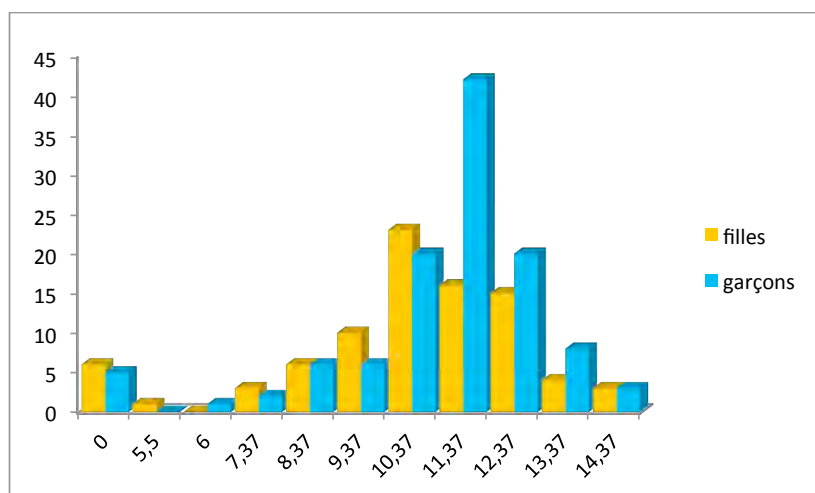


Figure 4. Les performances chez sportive des élèves selon le sexe.

Figure 4. Sports performance of students by sex.

Les scores de la performance sportive les plus élevés ont été enregistrés chez la classe d'âge 12-13 avec des valeurs de 13,37 et 14,37. En revanche les scores les plus faibles (0 et 5,5) ont été enregistrés chez la classe d'âge 18-19 (Figure 5). Alors, l'âge influence sur la performance lorsque l'âge est élevé la performance est faible.

Dans cette étude de recherche nous avons constaté que, il y a une corrélation positive entre l'estime de soi et la performance sportive ($r = 0,954$ et $p < 0,005$).

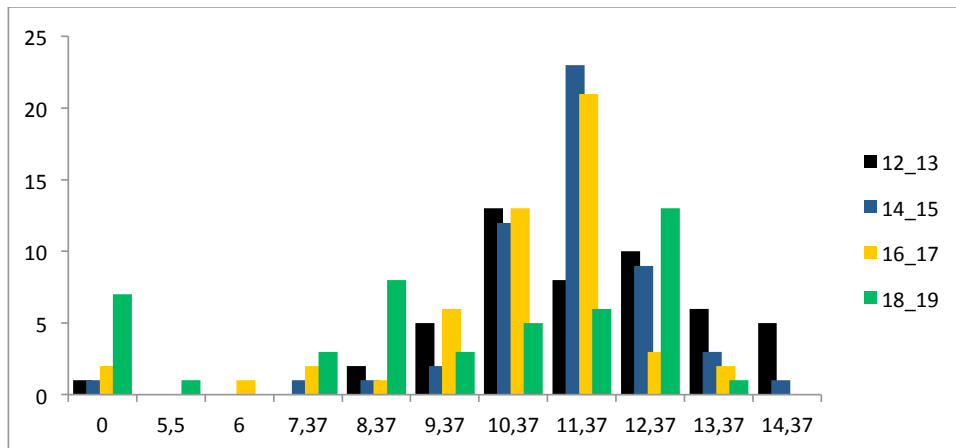


Figure 5. Les performances chez les élèves selon l'âge.
Figure 5. Students performance by age.

Discussion

L'estime de soi et la perception positive de soi sont essentielles pour l'épanouissement et le bien-être psychologique des individus (Rosenberg, 1965; Sonstroem et Morgan, 1989), et notamment pour les adolescents. En effet, certains adolescents ayant une bonne estime de soi peuvent facilement intégrer dans le milieu social, ils intègrent en mémoire autobiographique d'innombrables réussites, lesquels peuvent ressurgir accompagnées de leur charge émotionnelle dans certaines situations, avec des conséquences plus ou moins heureuses sur les fonctionnements cognitifs (Toczek et Martinot, 2004). L'estime de soi est partie intégrante de ce même système de mémoire. Dès lors, l'estime de soi positive conduit l'adolescent à adopter des conduites associées à une haute motivation scolaire, donc à réaliser de bonnes performances dans les apprentissages alors que l'estime de soi négative est associée à une baisse de motivation entraînant de mauvaises performances scolaires.

Pourtant, les résultats de cette étude montrent clairement que 74% de la population ont une estime de soi moyenne à fort, ainsi que les scores de la performance les plus importants sont enregistrés chez les garçons que les filles. Les filles s'estiment moins et sont moins performantes que les garçons. En terme d'âge, les adolescents âgés entre 13 et 14 ans s'avèrent plus performants par rapport aux adolescents plus âgés. Ces résultats sont similaires à ceux soulignés par Eloirdi *et al.*, (2014).

Concernant la différence entre le sexe, 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 H *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.

En outre, de nombreuses études (Cazorla *et al.*, 1984; Zerzouri, 2002; Eloirdi *et al.*, 2014) 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.

Conclusion

La présente étude confirme et étoffe les résultats d'études antérieures montrant que l'estime de soi est déterminante de la performance sportive. Par conséquent une prise en charge consciente de l'état psychique des adolescents pourrait améliorer considérablement leur 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 scientifique appliquées 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.
- Cazorla, G., Montpetit, R., Prokop, P., Cervetti, J. P. 1984. De l'évaluation des nageurs de haut niveau... à la détection des jeunes talents. *Travaux et recherches*, 7, 185-208.
- Chabrol, H., Carlin, E., Michaud, C., Rey, A., Cassan, D., Juillot, M., *et al*. 2004. Étude de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg dans un échantillon de lycéens. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 52(8), 533-536.
- Duclos G. 2000. L'estime de soi: un passeport pour la vie, Editions Hôpital Ste-Justine, Montréal.
- Eloirdi A, Arfaoui A, Ahami AOT. 2014. Evaluation de l'impact de l'estime de soi et de l'état dépressif sur la performance sportive chez les jeunes adolescents scolarisés. *Antropo*; 32: 25-34.
- Fourchard, F., Courtinat-Camps, A. 2013. L'estime de soi globale et physique à l'adolescence. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 61(6), 333-339.
- Fox KR. 2000. Self esteem, self perception and exercise. *Int J Sport Psychol*; 31:228-40.
- Fox RK, Corbin CB. 1989. The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*;11:408-30.
- Guillon MS, Crocq MA. 2004. Estime de soi à l'adolescence: revue de littérature. *Neuropsychiatr Enfance Adolesc*;42:30-6.
- Marcelli D, Braconnier A. 1999. Adolescence et psychopathologie. Paris: Masson.
- Modrain-Talbott MA, Pullen L, Zandstra K, Ehrenberger H, Muenchen B. 1998. Study of self-esteem among well adolescents: Seeking a new direction. *Issues Compr Pediatr Nurs*; 21:159-71.
- Ninot G, Fortes M, Delignières D, Maïano C. 2004. The dynamic adjustment of physical self in adults overtime. *Individual Differences Res*; 2:137-51.
- Rosenberg M. 1965. Society and adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg M. 1979. Conceiving the self. New York: Basic Books.
- Seidah A et Bouffard T. 2007. Being proud of one self 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.
- Sonstroem RJ, Morgan WP. 1989. Exercise and self-esteem: rationale and model. *Med Sci Sports Exerc*; 21:329-37.
- Toczek M.C, Martinot D. 2004. Le défi éducatif. Des situations pour réussir. Paris: Armand Colin.
- Vallerand RJ, Losier GF. 1999. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*; 11: 142-169.
- Vallières EF, Vallerand RJ. 1990. Traduction et validation canadienne-française de l'Echelle de l'Estime de Soi de Rosenberg. *J Int de Psychol*; 25:305-16.
- Zerzouri S. 2002. Certains déterminants psychosociologiques de la performance sportive le cas de l'athlétisme. Thèse de doctorat à l'ULB. Bruxelles.