

Activité physique et estime de soi

Marina FORTES-BOURBOUSSON

Laboratoire MIP-EA4334

Université de Nantes

Pourquoi l'estime de soi ?



Santé mentale¹ et bien-être psychologique : l'estime de soi...

Indicateur de la qualité de vie et du bien-être psychologique

(Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Diener, 1984; Netz et al., 2005; Ryff & Keyes, 1995)

Rôle ***tampon*** dans l'apparition de troubles mentaux dès la période de l'enfance (Ekeland et al., 2005)



IMPORTANCE

- Anxiété (Lee & Hankin, 2009)
- Dépression (Beck, 1983; McGee & William, 2000; McGee et al., 2001; Orth et al., 2008)
- Qualité de vie (Atkinson et al., 1997; Labelle et al., 2001)
- Comportements « déviants » (Trzesniewsky et al., 2006)
- Santé physique (Trzesniewsky et al., 2006)
- ...

¹ « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté (OMS, 2001) »

L'activité physique : son rôle sur la santé mentale des jeunes



**Etre actif c'est se sentir bien physiquement, mais aussi...
...Psychologiquement**

L'activité physique est favorable à la santé mentale des adolescents

(Ahn & Fedewa, 2011)

Estime de soi (Ekeland et al., 2005)

Concept de soi (Dischman et al., 2006)

Perceptions de soi physique (Fox, 1987, 2000, 2008)

Qualité de vie (Shoup et al., 2008)

Apparence physique et satisfaction de son poids (Birkeland et al., 2009; Goldfield et al., 2011)

Stress (Shoup et al., 2008)

Favoriser le
Bien-être psychologique



Engagement, **réussite scolaire**,
(Fox, 1992; Marsh, 1990; Singh et al., 2012)

L'activité physique : son rôle sur la santé mentale des jeunes



Bien-être psychologique favorisé à l'école



ELSEVIER

JOURNAL OF
ADOLESCENT
HEALTH

www.jahonline.org

Original article

School Sport Participation During Adolescence and Mental Health in Early Adulthood



Rachel Jewett^a, Catherine M. Sabiston, Ph.D.^{a,*}, Jennifer Brunet, Ph.D.^b, Erin K. O'Loughlin, M.A.^{c,d}, Tanya Scarapicchia, M.A.^a, and Jennifer O'Loughlin, Ph.D.^{c,e}

^a Faculty of Kinesiology and Physical Education, University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada

^b School of Human Kinetics, University of Ottawa, Ottawa, Ontario, Canada

^c Research Hospital Center of the Université de Montréal (CRCHUM), Montreal, Quebec, Canada

^d Department of Exercise Science, Concordia University, Montreal, Quebec, Canada

^e Department of Social and Preventive Medicine, Université de Montréal, Montreal, Quebec, Canada

Article history: Received September 7, 2013; Accepted April 24, 2014

Keywords: Depression; Stress; Mental health; Adolescence; School sport

- 880 élèves de 5^{ème} au départ – Etude sur 5 ans
- La participation au sport scolaire est liée aux indicateurs de santé mentale (diminution des symptômes dépressifs et du stress perçu, amélioration de la santé mentale perçue)

L'activité physique : son rôle sur la santé mentale des jeunes



L'effet de l'activité physique sur l'estime de soi

REVIEW

Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials

E Ekeland, F Heian, K B Hagen

Br J Sports Med 2005;39:792-798. doi: 10.1136/bjism.2004.017707

24 études – 288 participants
Enfants âgés de 3 à 20 ans

Quels effets de l'AP sur l'estime de soi?

- Effet modéré de l'activité physique (intervention vs. EPS classique)
- L'estime de soi semble bien constituer un facteur protecteur des troubles mentaux de l'enfance et de l'adolescence

L'activité physique : son rôle sur la santé mentale des jeunes



Des effets confirmés et détaillés (2010)

A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health

Soyeon Ahn,¹ PhD, and Alicia L. Fedewa,² PhD

¹Department of Educational and Psychological Studies, University of Miami, and ²Department of Educational, School, and Counseling Psychology, University of Kentucky

73 études

Enfants et adolescents âgés de 3.67 à 17.66

Quels effets de l'AP ?

Caractéristiques des participants

Caractéristiques de l'activité physique

Bénéfices en terme de santé mentale

Quoi retenir ?

L'activité physique modifie l'estime de soi

Sous quelles modalités / conditions??

A quelle intensité de pratique ?

Table I. Moderator Analyses for d-Effect Sizes

	RCT studies				Non-RCT studies			
	k	M	SE	Q _{within}	K	M	SE	Q _{within}
Intensity	Q(4) = 32.96**				Q(4) = 35.21**			
Light	5	-0.10	0.29	0.111	3	-0.34	0.40	5.82
Moderate	7	-0.18	0.17	3.018	3	-1.89*	0.90	7.97
Intense	26	-0.27**	0.08	36.35	23	-0.22	0.41	138.77**
Mixed	13	0.06	0.18	5.31	12	-1.44	0.87	36.61**
Not indicated	52	-0.41**	0.10	220.93**	38	-0.49	0.31	806.46**

Quelle forme de pratique ?

Unit	RCT studies				Non-RCT studies			
	k	M	SE	Q _{within}	K	M	SE	Q _{within}
Individualized	-	-	-	-	7	-1.82**	0.65	17.01**
Small group (<10)	8	0.10	0.21	1.24	3	-0.50**	0.14	1.16
Medium group (10-30)	26	-0.13	0.08	33.69	6	-1.73	1.67	28.59**
Large group (>30)	14	-0.38	0.21	34.82**	-	-	-	-
Total class	16	-0.45**	0.11	41.32**	7	-0.25	1.39	33.01**
Not indicated	39	-0.39**	0.10	164.91**	56	-0.24	0.17	893.73**

Quel type d'exercice ?

Table 1. Moderator Analyses for *d*-Effect Sizes

	RCT studies				Non-RCT studies			
	<i>k</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>Q</i> _{within}	<i>K</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>Q</i> _{within}
PA focus	Q(4) = 44.21**				Q(6) = 145.22**			
Aerobic	30	-0.14	0.09	48.51*	48	-0.75	0.38	226.17**
Circuit/Strength	9	-0.72*	0.29	9.57	3	-0.32	0.33	1.16
Flexibility	34	-0.13	0.11	95.53**	10	-0.69	0.39	111.72**
Combined focus	29	-0.57**	0.11	100.86**	3	-0.27	0.37	46.55**
Sport participation	1	0.11	-	-	5	-1.06**	0.27	17.57**
Yoga/Meditation	-	-	-	-	1	-0.99	-	-
Not indicated	-	-	-	-	9	-0.32	0.27	482.46**

Quelle compatibilité avec l'école?

	Frequency				Administrator			
	<i>k</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>Q</i> _{within}	<i>K</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>Q</i> _{within}
Frequency	Q(6) = 60.73**				Q(4) = 51.39**			
1	21	-0.57**	0.18	108.38**	10	-0.81*	0.48	103.85**
2	18	-0.37**	0.09	39.13**	1	-0.99	-	-
3	35	-0.09	0.08	58.00**	39	-0.60	0.46	197.99**
4	7	-0.61	0.43	7.8	3	-0.32	0.55	1.16
5	14	-0.30	0.16	5.58	-	-	-	-
7	1	-1.19	-	-	-	-	-	-
Not indicated	7	-0.39*	0.45	20.98**	26	-0.37	0.25	676.46**
Administrator	Q(5) = 16.28**				Q(5) = 47.19**			
Teacher	12	-0.36*	0.15	60.66**	48	-0.76*	0.35	226.17**
Researcher	37	-0.20**	0.08	45.71	3	-1.71**	0.65	1.16
PE specialist	9	-1.02**	0.33	15.8	10	-0.09	0.18	111.72**

(continued)

L'activité physique : son rôle sur la santé mentale des jeunes



L'importance de l'école sur le concept de soi



Citation: Liu M, Wu L, Ming Q (2015) How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. PLoS ONE 10(8): e0134804. doi:10.1371/journal.pone.0134804

How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis

Mingli Liu^{1,2*}, Lang Wu³, Qingsen Ming¹

1 Medical Psychological Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha, Hunan, 410011, China, 2 School of Education, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan, Hunan, 411201, China, 3 Center for Clinical and Translational Science, Mayo Clinic, Rochester, MN, 55905, United States of America

38 études (2991 participants) / 1987-2013

Participants âgés de 4 à 20 ans

Quels effets d'interventions en AP sur l'ES et le concept de soi ?

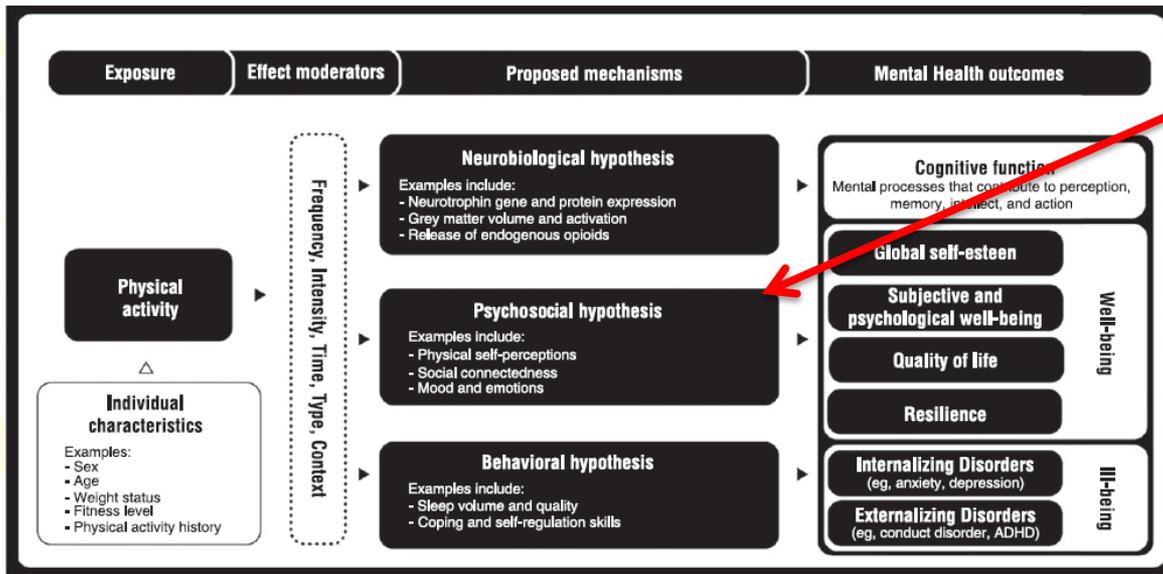
Effet significatif de l'AP seule (mais non combinée à d'autres interventions)

Apparaît ***fortement associé à une pratique scolaire***

Les mécanismes en jeu

Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms

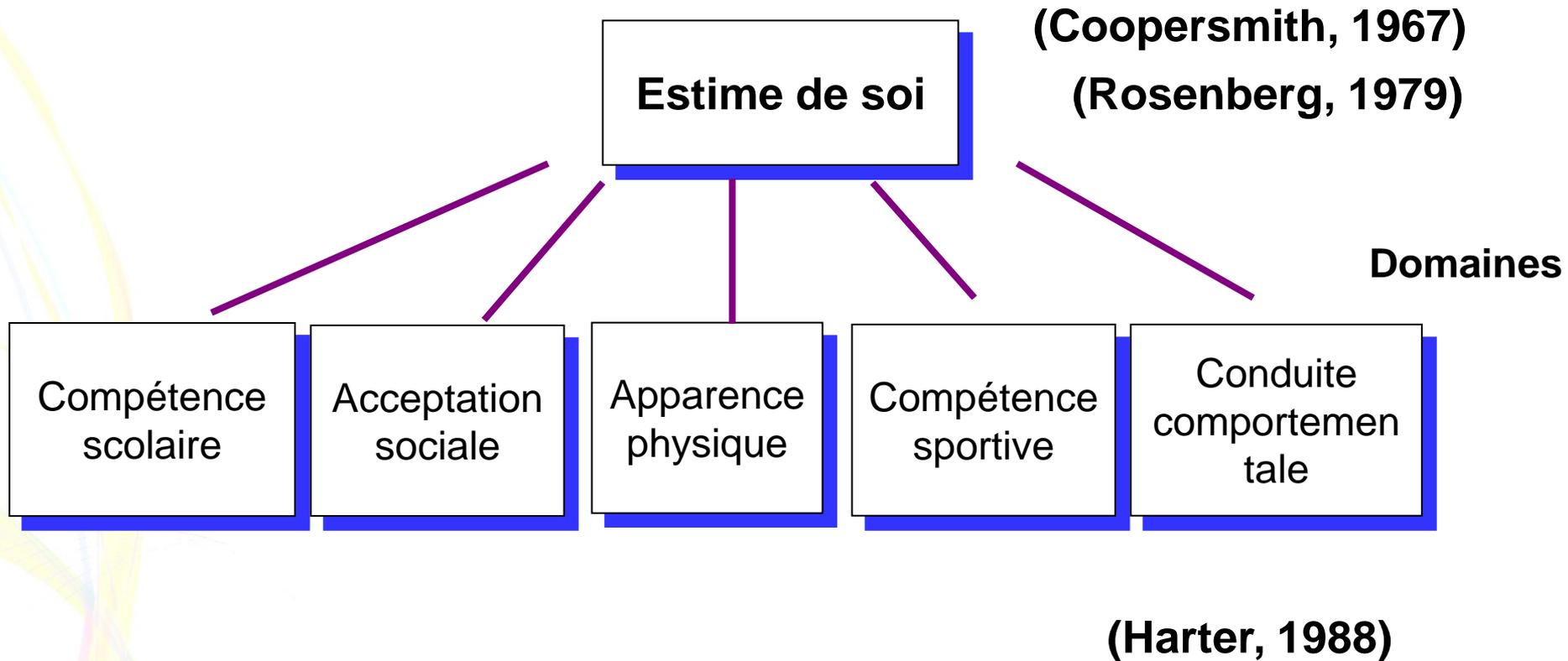
To cite: Lubans D, Richards J, Hillman C, et al. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*. 2016;138(3):e20161642



18 études (7-11 ans)

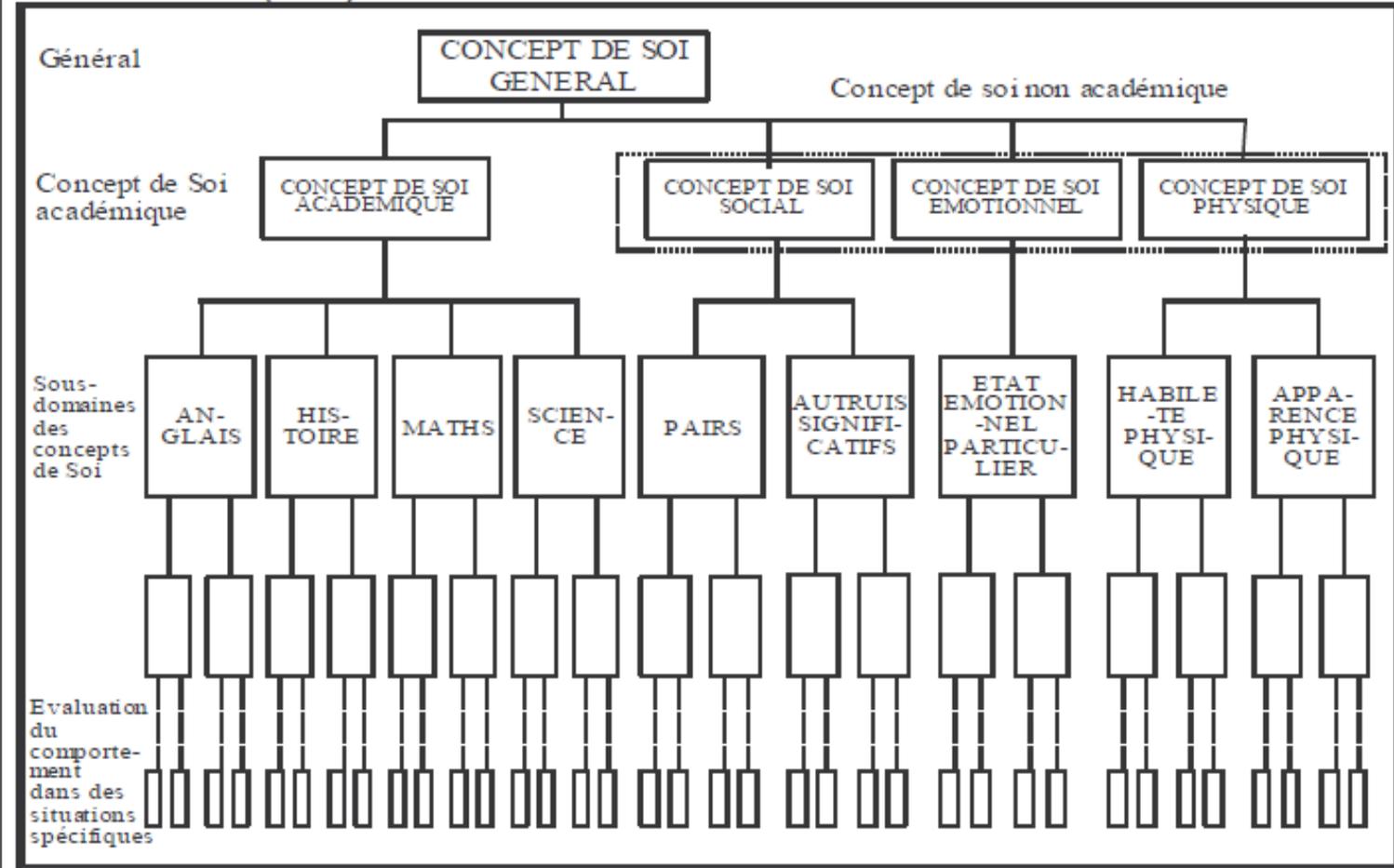
Confirmation de l'effet bottom-up (Fox & Corbin, 1989)
Et du modèle EXSEM (Sonstroem et al., 1984)

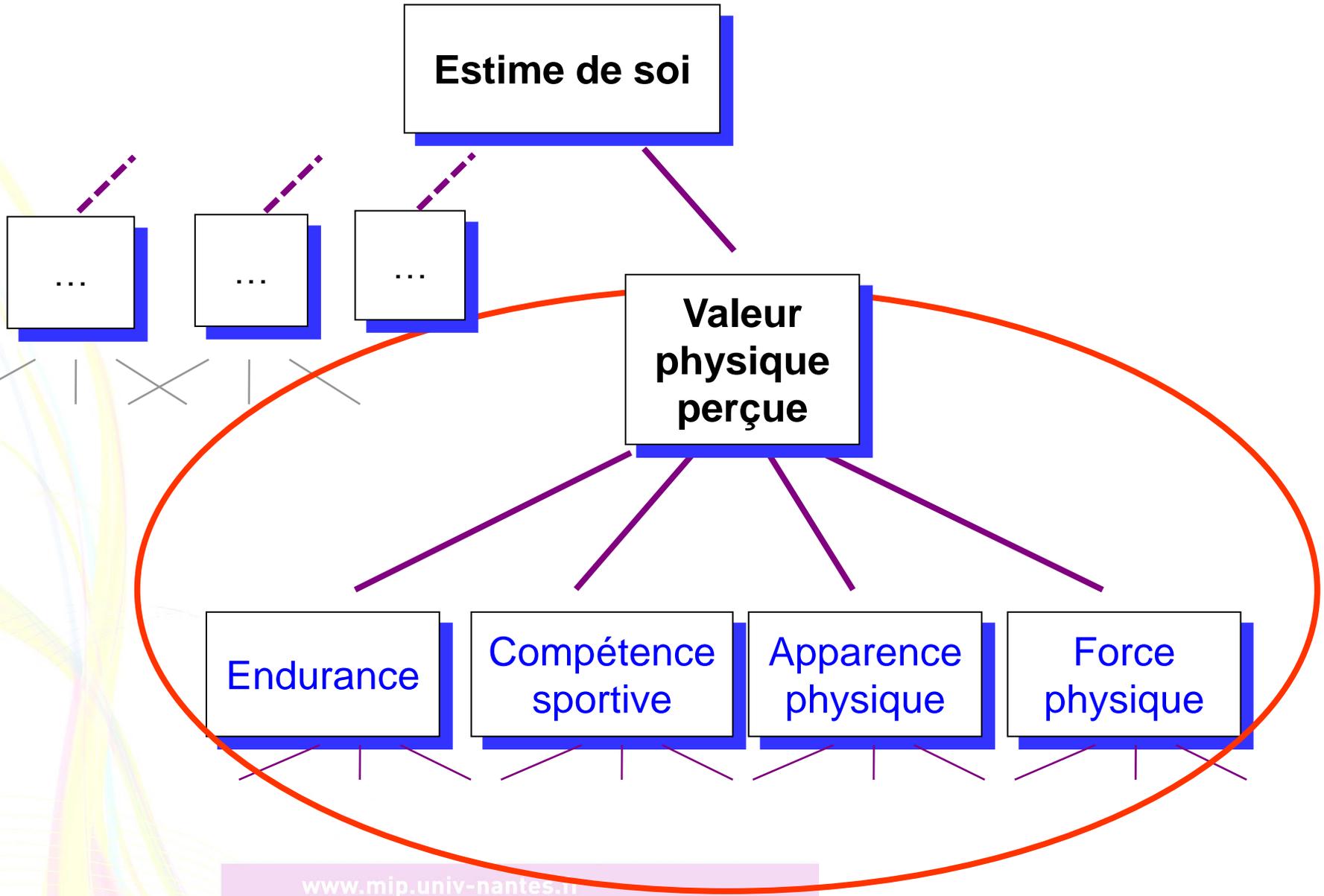
ESTIME DE SOI ET SOI PHYSIQUE : LE CORPS SOURCE DE PERCEPTIONS



Clarification conceptuelle

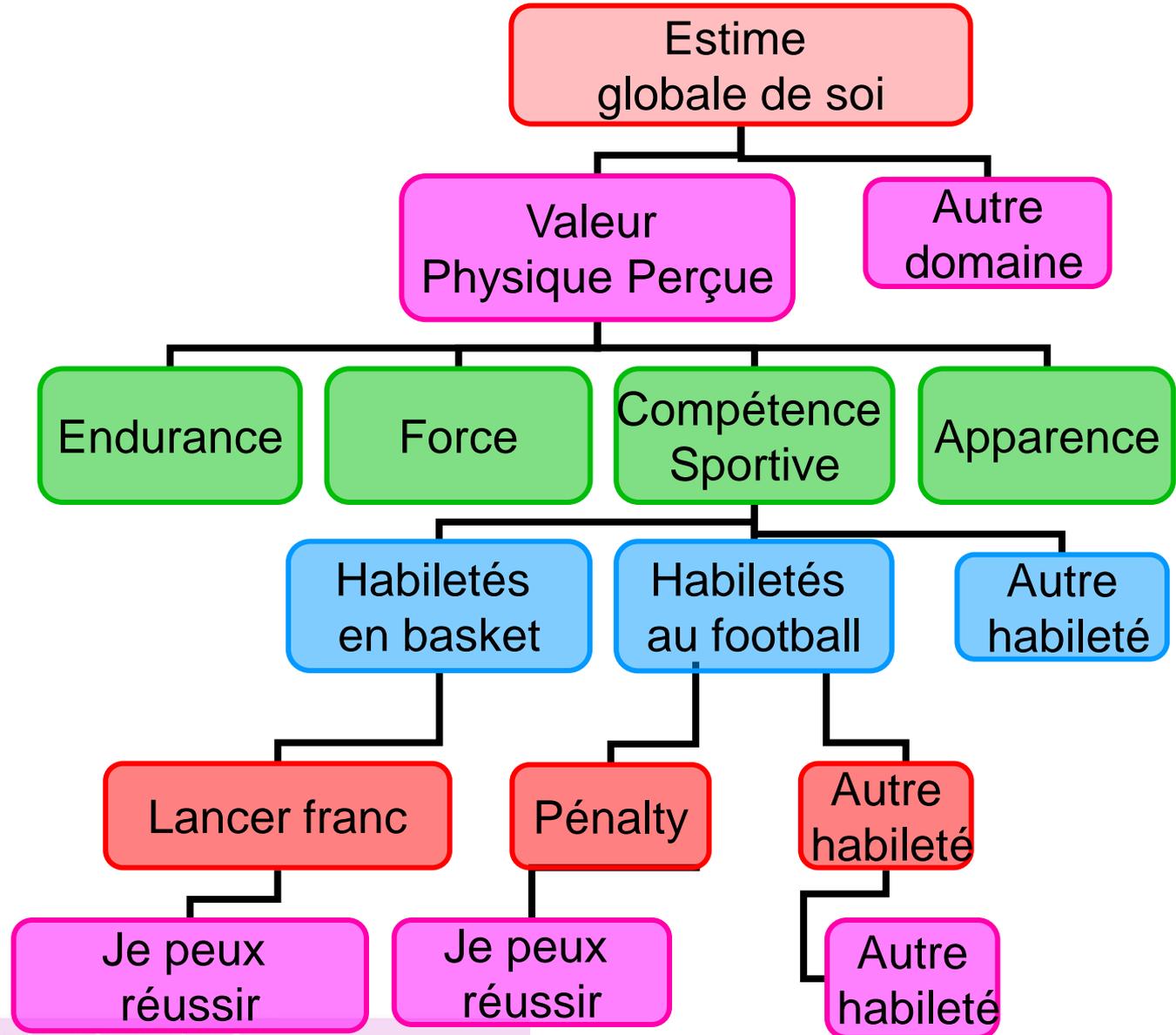
Figure 1. Le modèle multidimensionnel et hiérarchique du concept de Soi selon Shavelson et al. (1976)





Domaine

Sous-domaine

Habilité
perçueHabilité spécifique
perçueExpectation de perfor-
mance dans une tâche

ECLAIRAGE CONCEPTUEL : CONFIANCE EN SOI & SEP

« *Croyance quant à ses capacités de réussir une tâche ou à obtenir un résultat spécifique* » (Vealey, 1986)

Proba. Subj. / espérance de réussite (attentes succès)

« *Cet élève est très confiant* »

« *Quelles sont mes chances de réussir cet exercice ?* »

Opposé = le doute, l'incertitude

Génère stress, peur de l'échec

Cognitif vs affectif
Futur vs passé/présent
Spécifique vs global

⇒ repose sur **les croyances d'auto-efficacité** :

« *jugements des individus sur leurs capacités à organiser et exécuter le déroulement d'une action requise pour atteindre les performances désirées* » (Bandura, 1986)

⇒ et sur **les croyances de contexte**

Sentiment d'efficacité personnelle

ECLAIRAGE CONCEPTUEL : L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi : une auto-évaluation consciente

Réalisme : mais quelle réalité?

⇒ **celle du vécu individuel**

(Harter, 1982; Fox, 1997)

⇒ **Son niveau** = élevé vs. faible

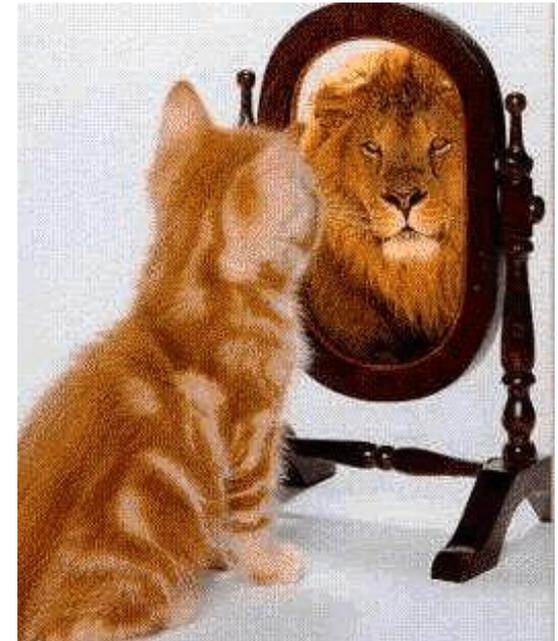
(Baumeister, 1993 ; Brown, 1998)

⇒ **Sa stabilité** = adaptabilité ?

(Ninot & Fortes, 2012; Ninot et al., 2005; Kernis, 2006)

⇒ **Son harmonie** = divers champs

(André, 2006)



L'estime de soi : Composante évaluative et affective

« Elle exprime le sentiment plus ou moins favorable que chacun ressent et éprouve à l'égard de lui-même » (Bariaud & Bourcet, 1994)

Les expériences de maîtrise

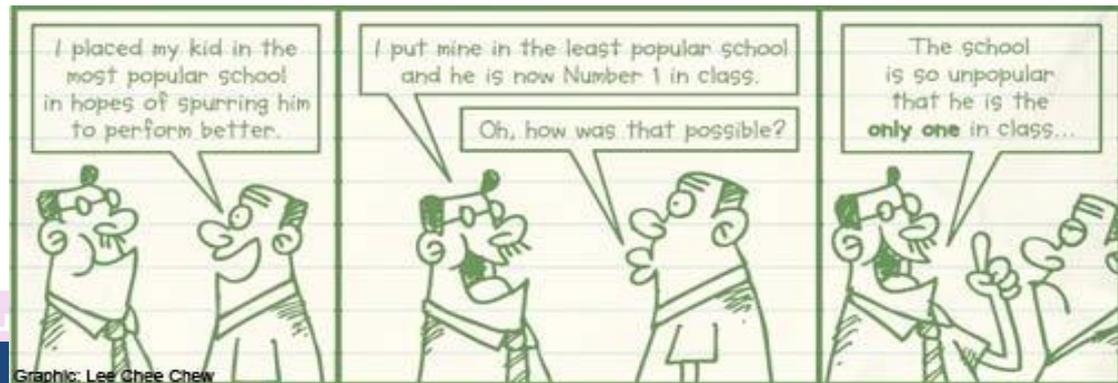
Processus de comparaison interne ► sentiment de maîtrise (Marsh, 1986)
Processus de comparaison groupal / ascendant / descendant

Les cadres de référence

↳ l'effet «**Gros poisson-petit bassin**» (BFLPE, Marsh, 1987)

Comparaison Soi /classe-ou- soi/best friend

Comparaison soi/soi dans les différents domaines



L'estime de soi : Composante évaluative et affective

« Elle exprime le sentiment plus ou moins favorable que chacun ressent et éprouve à l'égard de lui-même » (Bariaud & Bourcet, 1994)

Les expériences de maîtrise

Processus de comparaison interne ► sentiment de maîtrise

Processus de comparaison groupal / ascendant / descendant

(Marsh, 1986)

Les cadres de référence

↳ l'effet «**Gros poisson-petit bassin**» (BFLPE, Marsh, 1987)

Comparaison Soi /classe-ou- soi/best friend

Comparaison soi/soi dans les différents domaines

Les *autrui* significatifs

- Pour Harter il existe 4 sources qui influencent les enfants :
parents, enseignants, camarades de classe, amis proches
- Rôle des parents sur l'engagement de l'enfant à l'école

Stratégies d'auto-handicap et stratégies de protection de soi

Le pessimisme défensif = se donner, de manière non réaliste, de faibles attentes de succès, afin de se préparer soi-même à un échec potentiel

« De toutes façons, je ne vais pas y arriver, c'est infaisable »

L'auto affirmation ou stratégie d'autopromotion de l'ES = masquer son incompetence en délaissant l'activité qui est la cause de l'échec et développer d'autres aspects valorisés de soi-même (Considérer uniquement certains aspects du Soi)

« Je ne suis pas bon à l'école, mais je suis très fort en football »

« J'ai eu une mauvaise note en EPS, de toutes façons, c'est pas important pour moi »

La valorisation morale de ne rien faire = Eviter une évaluation négative de sa compétence en refusant de travailler et en rendant vertueux le fait de ne pas s'investir. (échec comme signe de non-conformité et preuve d'individualité)

« T'es vraiment bête de remplir la fiche d'observation; moi je ne le fais pas »

Procrastination, jambe de bois...

INSTRUMENTS

QUESTIONNAIRE ISP-12

Date : Nom : Prénom :

CONSIGNES

12 phrases expriment des sentiments, des opinions ou des réactions sur soi. Pour chaque phrase, cochez la réponse qui vous ressemble le plus. Répondez à toutes les phrases. Aucune réponse n'est juste, elle est avant tout personnelle.

	Pas du tout	très peu	Un peu	Assez	Beau- coup	Tout à fait
1. Globalement, je suis satisfait(e) de mes capacités physiques	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
2. Je serais bon(ne) dans une épreuve d'endurance	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
3. Je réussis bien en sport	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
4. Je pense être plus fort(e) que la moyenne	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
5. Je me trouve beau (belle)	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
6. J'ai une bonne opinion de moi	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
7. Je suis content(e) de ce que je peux faire physiquement	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
8. Je pense pouvoir courir longtemps sans être fatigué(e)	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
9. Je me débrouille bien dans tous les sports	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
10. Je serais bon(ne) dans une épreuve de force	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
11. J'ai un corps agréable à regarder	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-
12. Je voudrais rester comme je suis	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-	-0-

ISP-6b

CONSIGNES

6 phrases vous sont présentées. Elles expriment des sentiments que vous éprouvez actuellement sur vous-même. Pour chacune, faire un trait vertical entre les bornes « pas du tout » et « tout à fait » en fonction de l'intensité choisie. Aucune réponse n'est juste, elle est avant tout personnelle.

Globalement, j'ai une bonne opinion de moi

Pas du tout _____ Tout à fait

Physiquement, je suis content(e) de moi

Pas du tout _____ Tout à fait

Je suis satisfait(e) de ma condition physique

Pas du tout _____ Tout à fait

Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives

Pas du tout _____ Tout à fait

Je suis satisfait(e) de mon apparence physique

Pas du tout _____ Tout à fait

Je suis satisfait(e) de ma force physique

Pas du tout _____ Tout à fait

Veillez faire un trait au centre de la zone de réponse

A.1.1.

Merci de votre participation

LUNDI MATIN (7h-9h)
 Heure : _____

Physiquement, je suis content(e) de moi

Fas du tout	_____	Tout à fait
-------------	-------	-------------

Je suis satisfait(e) de mon apparence physique

Fas du tout	_____	Tout à fait
-------------	-------	-------------

Je suis satisfait(e) de ma condition physique

Fas du tout	_____	Tout à fait
-------------	-------	-------------

Je suis satisfait(e) de mes compétences sportives

Fas du tout	_____	Tout à fait
-------------	-------	-------------

Globalement, je suis satisfait(e) de moi-même

Fas du tout	_____	Tout à fait
-------------	-------	-------------

Je suis satisfait(e) de ma force physique

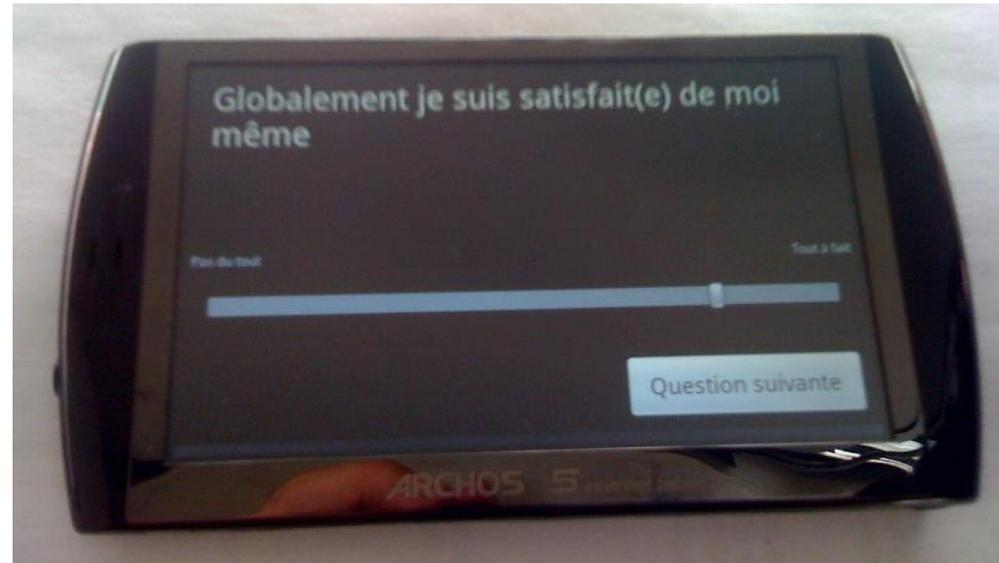
Fas du tout	_____	Tout à fait
-------------	-------	-------------

Veuillez positionner précisément le trait au centre de la zone de réponse

_____	_____	_____
-------	-------	-------

Événements qui m'ont touché aujourd'hui (LUNDI):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

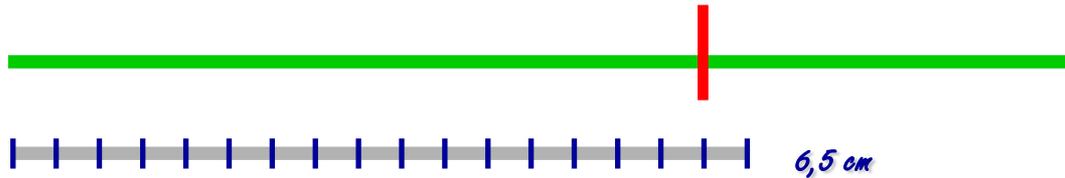


Instrument

- 1 item par dimension (Robins et al., 2003)

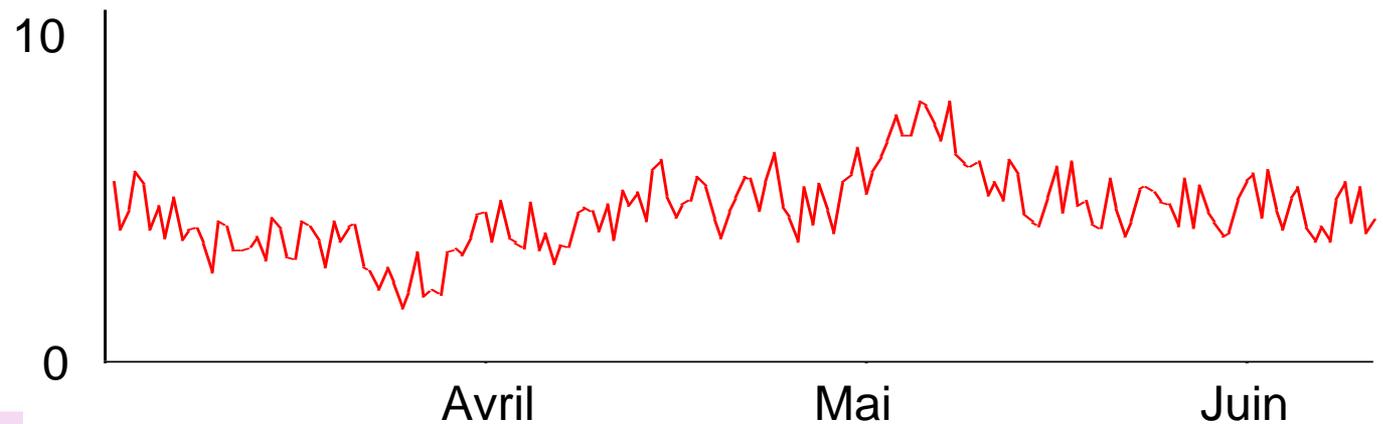
Je suis satisfait de moi-même

Pas du tout



Tout à fait

Recueil du vécu des élèves



LES RECHERCHES SUR LA MISE EN JEU DE L'ESTIME DE SOI EN EPS

Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention

Mirko Schmidt
University of Bern, Switzerland

Stefan Valkanover
University of Bern, Switzerland

Claudia Roebers
University of Bern, Switzerland

Achim Conzelmann
University of Bern, Switzerland

EPER

European Physical Education Review
19(2) 232-255
© The Author(s) 2013
Reprints and permission:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1356336X13486057
epe.sagepub.com



Programme axé sur les interventions de l'enseignant auprès des élèves
-10 semaines, 464 élèves de 6^{ème}, 23 Enseig.-

Comportements enseignant

⇒ perceptions de soi des enfants

⇒ orientations des objectifs

⇒ cognitions liées aux réussites

(Ames, 1992; Morgan et al., 2005; Papaioannou et al., 2004)



Modification du concept de soi

Modification de sa *veridicality*

(estimation réaliste de ses compétences)

(Försterling and Morgenstern, 2002;
Harter, 2006; McFarlin et al., 1984)

PRINCIPE : Sensibiliser les enfants à leur propre comportement et leur performance (autoperceptions) en documentant explicitement le progrès de la performance dans un livret de sport spécialement conçu, en posant des questions qui encouragent l'auto-réflexion et en offrant des possibilités d'auto-observation (Bem, 1972)

- Commentaires directs, fréquents et positifs aux enfants (Mouratidis et al., 2010);
- Créer une atmosphère sans peur pour accroître l'acceptation sociale mutuelle des enfants et réduire les commentaires négatifs indirects des pairs;
- Donner aux enfants la possibilité de choisir leurs objectifs, et permettre ainsi de collecter soi-même l'information idéale qui constitue la base essentielle de l'image de soi réelle (Markus et Nurius, 1986 – les soi possibles); et
- Eviter les comparaisons sociales ascendantes lors de commentaires personnels (Suls et al., 2002) même si tous les processus de comparaison sociale ne peuvent être évités

Quelques résultats

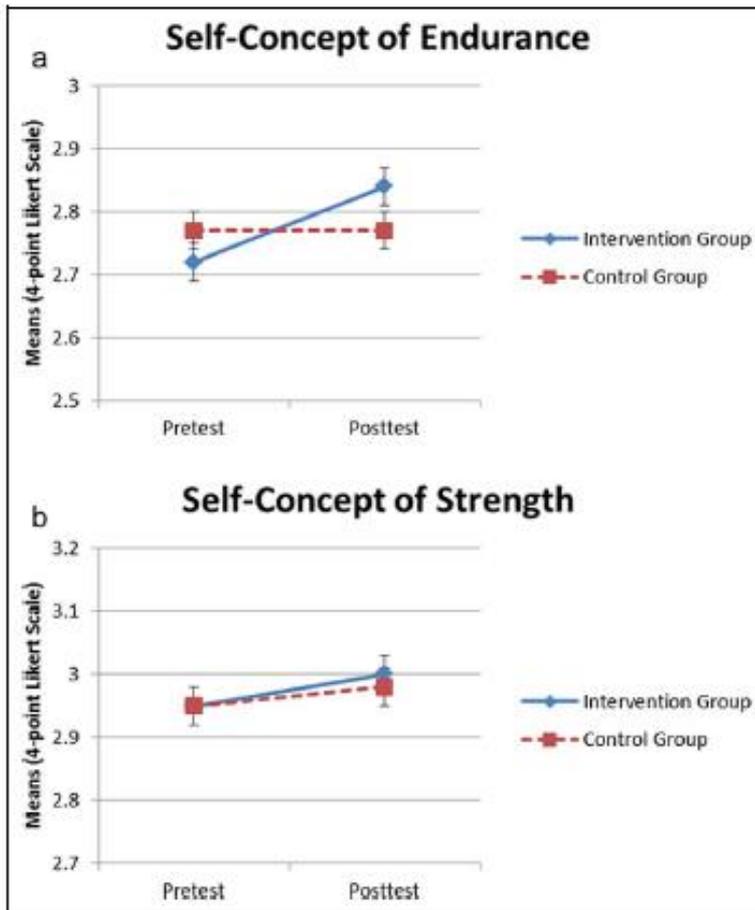


Figure 2. Means of the self-concept of endurance and means of the self-concept of strength for the intervention and control group. Error bars represent standard error of the mean.

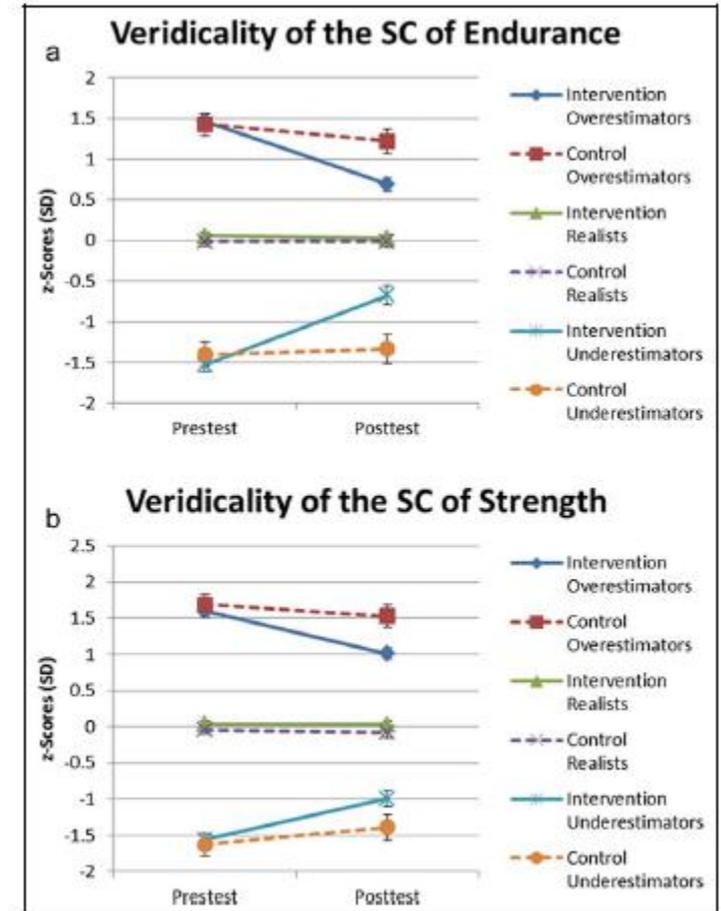


Figure 3. Means of veridicality (= difference scores between z scores of self-concept and z scores of actual physical competence) of the self-concept of endurance and the self-concept of strength for the intervention and control group. Error bars represent standard error.

L'éducation physique à l'école et l'amélioration du concept de soi

Alfredo Goñi et Luis M. Zulaika

Universidad del País Vasco - Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación

Programme d'intervention. Règles pour améliorer le concept de soi

1. Proposer des objectifs accessibles, de toutes sortes, (moteurs, affectifs...) séquentiellement.
2. Faire prendre conscience à l'élève, ainsi qu'aux personnes significatives pour lui (collaboration parentale), de l'importance des objectifs du programme.
3. Générer un climat démocratique, communicatif et agréable.
4. Favoriser l'homogénéité et la cohésion du groupe.
5. Susciter l'esprit de coopération, face à la compétitivité, faire en sorte que chaque individu se sente responsable des réussites du groupe.
6. Donner des responsabilités à chaque élève en lui montrant que l'on croit en ses possibilités, en ses compétences.
7. Motiver en montrant à chacun que ses prétentions sont accessibles.
8. Montrer de l'intérêt à chaque élève (écouter, s'occuper de, diriger...).
9. Supprimer les messages négatifs entre les élèves.
10. Faire des éloges et non des critiques.
11. Corriger l'action et non la personne.
12. Valoriser l'effort (face à la réussite)
13. Offrir des opportunités pour montrer sa valeur.
14. Ne pas faire de comparaison avec les camarades.
15. Modifier le système d'attribution (les succès liés à un mérite personnel et les échecs à des causes externes).

Merci de votre attention

Activité physique et estime de soi

Marina FORTES-BOURBOUSSON

Laboratoire MIP-EA4334

Université de Nantes

Marina.bourbousson@univ-nantes.fr

Quelques lectures...



Une situation, une démarche MÉDIATION EN BASKET-BALL

POUR UNE PÉDAGOGIE DE L'ESTIME DE SOI



Sont présentées ici quelques pistes d'intervention en basket-ball auprès d'étudiants engagés dans la filière « Développement social et médiation par le sport » visant la reconstruction d'un sentiment favorable sur soi.

Qui s'appréhender les publics dits « en difficulté sociale », l'estime de soi est une dimension importante à la fois au niveau institutionnel, mais également du fait que ces personnes en situation difficile sont souvent caractérisées par une faible qualité de vie, des perceptions de soi généralement dégradées et associées à une certaine passivité/alignivité dans l'appréhension de leur identité et de leur parcours. Ainsi, puisqu'il est d'autant plus difficile pour les élèves acteurs sociaux de « remettre en route » des personnes qui se définissent négativement, la pratique physique peut devenir un espace de valorisation de soi, ambiantant ainsi de participer à l'annonce d'un processus de reconstruction identitaire.

En effet, via ses composantes (le soi physique par exemple, en mettant en œuvre des processus cognitifs personnels, regard des autres) qui sont à même de le modifier. Si ces travaux ont été des ressources riches pour penser nos modalités d'intervention, les principes qui nous orientent ont été l'objet d'une restructuration/reformulation empiriques.

L'estime de soi est une notion assez globale, qui associe d'un côté le jugement que la personne porte sur elle-même, et de l'autre, l'attention associée à ce jugement. On observe deux variations d'âge sur l'estime de soi. Au niveau individuel, l'estime de soi s'améliore lorsque l'individu accroit son sentiment de compétence et/ou lorsqu'il domine davantage d'importances au domaine de pratique concernée. La condition qu'il s'y vante complémente. D'autre part, au niveau social l'appréhension du phénomène, l'estime de soi s'améliore lorsque l'individu perçoit que les autres portent un jugement positif sur sa personne (à condition que ces personnes comptent un minimum pour l'individu concerné).

Le tableau (p. 51) présente une déclassification pédagogique des



EPS
colège G. de la Tour gâté - 43334 nantes-saint-pierre - octobre 2017 / 8

marina.bourbousson@univ-nantes.fr
EPS et parcours éducatif de santé - Paris – 3 mai 2017