



جامعة بجاية
Tasdawit n Bgayet
Université de Béjaïa

Université Abderrahmane Mira de Bejaia

Faculté des Sciences Humaines et Sociales

Département des STAPS

**En vue de l'obtention du diplôme de Master en
Sciences et Techniques des Activités physiques et sportives**

Filière : Entraînement Sportif

Spécialité : Entraînement Sportif d'Elite

Thème :

Etude de l'estime de soi des jeunes sportifs :
Rôle médiateur du sexe et du sentiment de compétence

Réalisé par :

BERKOU Samia

BARACHE Hocine

Encadré par :

Dr IKIOUANE Mourad

Année universitaire 2020 /2021

Remerciements

Au terme de ce travail, il est agréable d'adresser nos remerciements au Dieu le tout puissant de nous avoir donné le courage de réaliser ce modeste travail.

Nous remercions également nos chers parents pour leur soutien moral et matériels.

On tient à exprimer nos profondes gratitudee et à remercier notre promoteur Dr IKIOUANE MOURAD de nous avoir fait l'honneur d'assurer l'encadrement de notre travail, et pour toute l'attention et l'intérêt de sa part ainsi que les conseils qui nous a donner.

Un grand remerciement à toute la famille pédagogique des STAPS, pour leurs efforts durant notre cursus.

Ainsi avec nos plus vifs remerciements aux membres des deux clubs sportifs OST et USPA, qui nous a accueilli pendant la durée du stage pratique. Et pour le club sportif amateur Athletic Basket Club Tazmalt (ABCT) accueil et les facilités lors de distribution de questionnaire, pour les connaissances remarquables qu'ils ont transmis.

Nos remerciements vont aussi à chacun des membres du jury pour avoir bien voulu lire, analyser et évaluer ce mémoire.

En fin on ne peut pas oublier de remercier tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce modeste travail.

Dédicaces

Je remercie tout d'abord le bon dieu de m'avoir donnée la force et le courage durant mes études, et c'est avec un cœur plein de joie que je dédie ce modeste travail aux personnes les plus chers ;

A mes chers parents que j'aime beaucoup et pour leur sacrifice et soutien tout au long de ma vie et aux quels je ne rendrai jamais assez « que dieu vous protège ».

A la mémoire de mes grands-pères « que dieu les accueille dans son vaste paradis ».

Ainsi que tous les membres de ma famille.

A mon binôme HOCINE.

Mes chers amis avec lesquels j'ai partagé des moments inoubliables.

Et sans oublier tous mes proches et les habitants de mon village.

A tous ceux qui me connaissent de loin ou de près et que je n'ai pas cités.

SAMIA

Dédicaces

Je remercie tout d'abord le bon dieu de m'avoir donnée la force et le courage durant mes études, et c'est avec un cœur plein de joie que je dédie ce modeste travail aux personnes les plus chers ;

A mes chers parents que j'aime beaucoup et pour leur sacrifice et soutien tout au long de ma vie et aux quels je ne rendrai jamais assez « que dieu vous protège ».

A mes frères Idire et sa famille, Kaci, Fouad et sa famille, Fatah et Ali.

A mes sœurs Amel, Fatiha et Hassina.

A mon binôme Samia.

Mes chers amis(e) avec lesquels j'ai partagé des moments inoubliables, Thiziri, Faouzi, Lamine, Nabil, Nourddine, Walid et Asmane.

A tous ceux qui me connaissent de loin ou de près et que je n'ai pas cités.

HOCINE

Remerciements

Dédicaces

Sommaire

Liste des abréviations

Liste des tableaux

Liste des figures

Introduction

1

Partie 1 : La partie théorique : Revue de la littérature

I.	Estime de soi, concepts et théories	4
1.	Définition de l'estime de soi	4
2.	Sa genèse	5
3.	La construction de l'estime de soi	6
4.	Les types d'estime de soi	10
4.1.	Mauvaise estime de soi	10
4.1.1.	Sous-estime de soi	10
4.1.2.	Surestime de soi	10
4.2.	Bonne estime de soi	11
4.3.	Les caractéristiques d'une haute et d'une basse estime de soi	11
5.	Les différents piliers de soi	12
5.1	L'amour de soi	12
5.2	La vision de soi	12
5.3	La confiance en soi	12
6.	Les composantes de l'estime de soi	13
7.	Les théories de l'estime de soi	14
7.1	Théories classiques de l'estime de soi	14
7.2.	Théories contemporaines de l'estime de soi	16
8.	L'importance d'estime de soi	18
9.	Mesures de l'estime de soi	19
II.	L'estime de soi à l'adolescence et rapport au corps	21
1.	Définition de l'adolescence	21
2.	L'estime de soi à l'adolescence	21
3.	Changements développementaux et différences sexuelles dans l'estime de soi à l'adolescence	22
4.	L'évolution de l'estime de soi selon l'âge et sexe	23
5.	Différences entre les filles et les garçons	24
6.	Le domaine corporel et l'estime de soi	24
7.	L'estime de soi physique	25
7.1	Intérêts de la dimension physique	25
7.2	Mesure des aspects du soi physique	25
8.	Relation entre le concept de soi global et le concept de soi physique	27
9.	L'estime de soi physique à l'adolescence	28
III.	Estime de soi et l'activité physique chez l'adolescent	29
1.	Sport et activité physique (APS)	29
2.	Activité physique chez l'enfant et l'adolescent	29

SOMMAIRE

3.	Activité physique et estime de soi	30
IV.	Sentiment de compétence	32
1.	Concept de compétence	32
2.	Sentiment de compétence	32
3.	Origines, processus et effets du sentiment de compétence	33
4.	Sentiment d'efficacité personnelle	34
5.	Les sources de construction du sentiment d'efficacité personnelle	35
6.	Le sentiment d'auto-efficacité et l'estime de soi	37
7.	L'auto-efficacité globale et spécifique	37
8.	Le sentiment d'efficacité personnelle et sexe	39
9.	Influence de sentiment d'efficacité personnelle sur l'activité physique	39
10.	Les trois effets d'une auto-efficacité élevée	41

Partie 2 : partie pratique

Chapitre I : Méthodologie

1.	La démarche de la recherche	43
2.	Présentation de l'étude	43
3.	L'intérêt de l'étude	43
4.	Taches	43
5.	Description de l'échantillon	44
5.1	L'échantillon	44
5.2	Lieu de l'enquête	44
6.	La description	44
7.	Les outils de la recherche	44
8.	L'étude statistique	46

Chapitre II : Analyse et interprétation des résultats

Présentation des résultats	48
1. Présentation des résultats obtenus par l'inventaire de l'estime de soi	48
2. Présentation des résultats obtenus par l'inventaire de l'estime de soi selon le sexe	51
3. Présentation des résultats de l'échelle d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique	52
Interprétation et discussion des résultats	54
Conclusion	57
Bibliographie	
Annexes	
Résumé	

Liste des abréviations

L'abréviation	La signification
OMS	Organisation mondiale de la santé
ISP	Inventaire de soi physique
EG	Estime de soi global
VPP	Valeur physique perçue
CS	Compétence sportive
AP	Apparence physique
F	Force
EN	Endurance
PSPP	Profil de perception de soi physique
PIP	Profil d'importance physique perçue
SDQ	Self description questionnaire
SEP	Sentiment d'efficacité personnelle
APS	Activité physique sportive

Liste des tableaux

Tableaux	Titre du tableaux	Page
N°01	Dimensions de l'estime de soi de l'échantillon	48
N°02	Dimensions de l'estime de soi des filles	49
N°03	Dimensions de l'estime de soi des garçons	49
N°04	Corrélation de l'estime global et les autres dimensions	50
N°05	Corrélation entre la valeur physique perçue et les sous domaines	51
N°06	Comparaison de l'estime de soi selon le sexe	51
N°07	Résultats du sentiment de compétence	52
N°08	Corrélation entre le sentiment de compétence et les dimensions de l'estime de soi physique	53

Liste des figures

Figures	Titre des figures	Pages
N°01	Représentation du concept de soi physique selon Fox (Famose et Guerin, 2002).	26
N°02	Modèle éducationnel du concept de soi apporté par Shavelson, Hubner et Stanton (1976).	27
N°03	Modèle hiérarchique de l'estime globale de soi (d'après Foxe et Corbin, 1989)	31
N°04	Les effets du sentiment d'auto-efficacité	42
N°05	Représente le Test Student	47
N°06	Dimensions de l'estime de soi de l'échantillon.	48
N°07	Dimensions de l'estime de soi des filles et des garçons rapprochés à la médiane	50
N°08	Comparaison de l'estime de soi selon le sexe	52
N°09	Résultats du sentiment de compétence	53

Introduction

INTRODUCTION

L'estime de soi est un processus qui se construit tout au long de notre vie. Ce n'est pas le cadeau de naissance que nous aurions reçu ou non, mais un jardin qui se cultive et s'entretient au fil des ans. L'estime de soi est la relation que nous entretenons avec nous-mêmes, plus cette relation sera saine, lucide, bienveillante et plus nous pourrons vivre heureux plus nous nous sentirons important à nos propres yeux et plus nous pourrons faire des choix justes et harmonieux pour nous.

L'estime de soi correspond à la valeur que chaque individu s'attribue en tant que personne et nous renseigne sur le degré de satisfaction de soi-même. L'estime de soi apporte une dimension affective à la représentation de soi et reflète ainsi son côté subjectif (Oubrayrie et al., 1994). Ainsi, elle oriente la prise de conscience de soi et de la connaissance de soi par l'appréciation positive ou négative que le sujet porte sur lui-même en comparaison avec autrui (Sordes-Ander F et al., 1998). Selon Rosenberg en 1965, l'estime de soi est importante pour le succès et la satisfaction de vie et est un aspect central du bien-être psychologique. Selon lui, l'importance qu'un individu attache à un domaine particulier déterminera le degré selon lequel un résultat réussi ou non affectera son estime de soi. Il constitue un concept majeur pour comprendre le vécu psychique des individus. Elle désigne l'attitude, plus ou moins favorable, qu'à chaque individu envers lui-même, le respect qu'il se porte, le sentiment qu'il a de sa propre valeur en tant que personne (Rosenberg, 1965).

Parmi les différentes étapes qui constituent le développement de l'être humain on a l'adolescence qui est une période importante de la vie de chacun. Ceci car elle est source de changements : transformations physiques et psychiques, construction de soi. Le jeune s'épanouit et devient un adulte. L'adolescent est confronté à de nouvelles réalités et il va lui falloir assurer les modifications de son corps, la transformation physiologique est forcément associée à la transformation psychologique qui va elle-même de pair avec la quête d'identité. Le développement de l'identité de chaque adolescent fait partie d'un processus de construction interactif où il évolue. La plupart des chercheurs s'accordent aujourd'hui pour concevoir l'estime de soi comme un concept multidimensionnel, une entité à multiples facettes (Harter, 1982). Ainsi, l'estime de soi est envisagée à la fois comme une évaluation globale et la personne tout en intégrant des perceptions différenciées selon les domaines. L'estime de soi globale se subdivise en 4 facettes selon Bruchon-Schweitzer : un facteur de sociabilité, un facteur de séduction, un de stabilité émotionnelle et enfin un dernier d'ambition.

L'estime de soi est donc une construction psychosociale qui prend son origine dans un système d'interactions complexes entre le sujet et des autres significatifs mettant en jeu une

INTRODUCTION

dynamique de comparaison sociale. Les adolescents subissent des grands changements aussi bien sur le plan corporel que psychologique. De 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, Olweus.1993) ; (Seidah, Bouffard.2007).la perception du corps joue un rôle important dans la construction de l'estime de soi, et plus particulièrement à l'adolescence. (Harter,1999) à montrer qu'au cours de l'adolescence, l'apparence physique est le domaine le plus important et le plus fortement corrélé à l'estime de soi globale. (Seidah et all,2004) confirment que les jeunes qui ont une attitude positive envers leur apparence physique ont tendance à avoir une estime de soi générale élevée.

Depuis une vingtaine d'années, les sous-composantes du concept de soi physique sont de plus en plus étudiées, et le concept de soi physique émerge comme une construction clé (Bruchon,1999). En effet, par son apparence, ses attributs corporels et ses compétences physiques, le sujet étaye son soi physique, dans certaines conditions renforce son estime de soi globale (Harter,1999). Les recherches en psychologie du sport ont confirmé l'importance de la perception du corps dans la construction de l'estime de soi. La perception du corps joue un rôle important dans la construction de l'estime de soi. C'est ce que Rosenberg et Pearlin (1978), appellent « l'évaluation ou l'appréciation miroir » de ses propres valeurs. Le sentiment de l'individu face à lui-même et sa pathologie lui assureront une plus ou moins haute estime de soi. Ainsi, plus la perception de son corps sera positive et plus le bien-être sera élevé, les rapports à autrui facilités, et les comportements adaptés et perçus comme tels par l'entourage. D'où l'importance de l'activité physique et sportive.

Il est entendu que le sport est un facteur favorisant le développement physique et psychologique des jeunes Danish et coll, (2005). En effet, l'activité sportive est considérée à la fois comme un moyen de lutte contre les troubles liés à la sédentarité, voire à l'oisiveté (et donc l'ennui et le désinvestissement scolaire et social) et comme une activité qui permet de canaliser l'agressivité et de maîtriser l'attention (lutte contre l'hyperactivité), elle permet aussi de développer les habilités cognitives sociales (sociabilité, règles en groupe.) et personnelles (estime de soi) Tofler et Butterbaugh, (2005). La pratique sportive fait partie du mode de vie adolescent dans les pays industrialisés, et la participation à une pratique sportive améliore l'état de santé perçue, voir le « bien-être psychologique » ou « l'estime de soi » et diminue l'anxiété sociale. L'activité physique et/ou de loisir peut servir de soutien psychologique en augmentant considérablement l'estime de soi Foxe, (2000).

Le développement de notre estime de soi passe par apprendre à s'accepter et à éprouver un sentiment de compétence. Elle nous permet une plus grande sécurité émotionnelle, c'est-à-dire l'acceptation de nous-mêmes (sentiment de bien-être) et des autres (accepter les gens tels qu'ils sont), une plus grande tolérance à la vie et aux frustrations (être moins défensifs). Elle aide également à mieux s'ajuster, à avoir une plus grande efficacité sur le plan social. L'estime de soi augmente notre sentiment de valeur et d'utilité. Il agit d'une auto perception de plusieurs domaines de compétences (travail, relations sociales, sport, apparence physique et la conduite), un construit multidimensionnelle et hiérarchique selon Harter en 1988.

Le sentiment d'auto-efficacité a été développé à l'origine par Albert Bandura dans sa théorie sociale cognitive. Il peut se définir comme le jugement porté par une personne sur sa propre capacité à organiser et à mobiliser ses ressources dans le but de réaliser une tâche avec efficacité. Autrement dit, il s'agit « de la confiance d'un individu en sa propre capacité à réussir » (Benoit Galand et Marie Vanlede, 2004). Nous avons choisi de retenir ce concept car, comme le rappellent certains auteurs : « le concept de sentiment d'efficacité personnel partage, avec la plupart des conceptions actuelles de la motivation en formation, l'idée que les croyances qu'a l'apprenant en ses propres capacités à réussir jouent un rôle crucial dans son engagement et ses performances ». (B. Galland & M. Valence, 2004). Dans d'autres cas, ce sentiment d'efficacité personnel ou auto-efficacité est englobé dans ce que l'on appelle le sentiment de compétence. Si les gens ne pensent pas qu'ils peuvent produire les résultats qu'ils désirent par leurs actions, ils ont peu de raisons pour agir ou persévérer en face des difficultés » (Carré, 2004/5, p. 41). Le sentiment d'efficacité personnelle d'un individu n'est pas directement lié au nombre d'aptitude qu'il possède, mais plutôt à « ce qu'il croit en faire dans des situations variées » (Lecompte, 2004/05, p. 60). Ce qui est donc déterminant n'est pas l'efficacité réelle d'une personne, mais la perception qu'une personne a de son efficacité (Bandura, 2007).

L'objectif de cette recherche est l'étude de l'estime de soi physique chez les adolescents sportifs, ensuite vérifier le rôle médiateur du genre et du sentiment de compétence. Ce qui nous amène à poser les questions suivantes :

- Quelle est la nature de l'estime de soi chez les adolescents sportifs ?
- Est-ce que le genre peut avoir une influence dans la définition de l'estime de soi ?
- Quelle est la nature de la relation entre l'estime de soi et le sentiment de compétence ?

Partie 01 : la partie
théorique

❖ **Revue de la littérature :****I. Estime de soi :****1. Définition de l'estime de soi :**

Le verbe estimer vient du latin « estimare » qui signifie « évaluer ». Sa signification est double : à la fois « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur ». Le terme de l'estime de soi est relativement récent, car utilisé pour la première fois par William James « selfte esteem » en 1890. L'estime de soi est une perception globale, soit une vision compartimentée (il est possible en effet d'estimer dans son travail et non dans sa vie sentimentale et réciproquement), elle est étayée par un amour de soi (écoute et respecte ses besoins, de ses aspirations), par une vision positive de soi (la capacité que se reconnaît un sujet lui permet de se projeter dans un avenir) et par une confiance en soi permettant de relativiser la crainte de l'échec et du jugement d'autrui.

Ils disent pour ce qui concerne la définition de l'estime de soi, il est difficile de décrire ce concept sans ambiguïté et en ayant l'unanimité des autres. Il est fortement représenté dans la littérature. En effet, que ce soit les psychanalystes, les behavioristes, les psychologues ou les humanistes, définissent et conceptualisent tous l'estime de soi en fonction de leur vocabulaire et de leur contexte théorique. (J. P Famose et G. Florence, 2002).

Selon Cooper Smith (1984), l'estime de soi se définit comme un ensemble d'attitudes et d'opinions que les individus mettent en jeu dans leurs rapports avec le monde extérieur. Croire à sa réussite personnelle, se mobiliser en fonction d'un but à atteindre, ressentir plus ou moins profondément un échec, améliorer ses performances en mettant à profit les expériences antérieures sont des attitudes directement liées à l'estime de soi.

En d'autres termes, l'estime de soi recouvre une disposition mentale qui prépare l'individu à réagir selon ses attentes de succès, son acceptation et sa détermination personnelles. L'estime de soi est l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important. C'est une expérience subjective qui se traduit aussi bien verbalement que par des comportements significatifs. (Ibid. 1984)

Selon André et Lélord (1999), l'estime de soi, est l'une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité, est un phénomène direct, impalpable, complexe dont nous n'avons pas toujours conscience. L'estime de soi est la manière dont on se voit et si on aime ou pas ce qu'on voit. Ce regard de jugement que l'on porte sur soi est vital à notre

équilibre psychologique. Lorsqu'il est positif il permet d'agir efficacement, de faire face aux difficultés de l'existence, mais quand il est négatif il engendre de nombreuses souffrances et désagréments qui viennent perturber notre quotidien.

L'estime de soi repose sur trois ingrédients ; la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi. Le bon dosage de chacune de ses composantes est indispensable à l'obtention d'une estime de soi harmonieuse. De ce fait, on peut considérer l'estime de soi comme une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

2. Sa genèse :

La mise en place de l'estime de soi est corrélée à celle de la conscience de soi. Il semblerait que « ce soit vers l'âge de huit ans que les enfants accèdent à une représentation psychologique globale d'eux-mêmes qui puissent être mesurée et évaluée scientifiquement » (André et Lelord, 2008). Le regard que ces enfants porteront sur eux-mêmes sera à la base de leur estime de soi.

Toutefois, ces auteurs démontrent que l'estime de soi s'observe chez les enfants avant l'âge de huit ans mais est difficile à évaluer. De plus, l'enfant posséderait quatre sources d'estime de soi qui seraient en fonction de quatre sources de jugements : les parents, les enseignants, les camarades de classe, et les amis proches. Ces auteurs estiment que si ces quatre sources fonctionnent parfaitement, l'estime de soi sera durable chez l'enfant, mais si l'une est défaillante alors les autres peuvent se substituer pour supporter un désaccord. Il est bien évident que ces quatre sources de l'estime de soi sont toutes une source de pression pour l'enfant mais l'importance de ces différentes sources varie selon l'âge (André et Lelord, 2008).

Chez les enfants de moins de trois ans, la source la plus importante est celle des parents. Entre trois et six ans, on constate une « explosion du réseau relationnel de l'enfant » qui jouera ainsi un rôle clé dans la construction de l'estime de soi notamment dans le sous domaine social. A cet âge, l'amour des parents favorise la réussite scolaire des enfants. A l'adolescence, le rôle des pairs a une grande importance dans la construction de l'estime de soi. En effet, 83% des jeunes estiment qu'il est plus facile de parler à des amis du même sexe (André et Lelord, 2008). C'est ainsi que nous pouvons constater qu'au fur et à mesure du développement, ce sera la relation avec les pairs qui aura le rôle le plus important pour entretenir une estime de soi positive.

3. La construction de l'estime de soi

L'estime de soi n'est pas acquise dès la naissance, on ne naît pas avec. Elle se construit progressivement et de manière continue. On peut même dire que la construction de l'estime de soi prend son origine avant la naissance de l'enfant, dans la projection que les parents se font de leur enfant idéal (Jendoubi, 2002).

La petite enfance

“L’histoire de l’estime de soi commence bien avant la naissance d’un enfant. Avant de venir au monde, cet enfant prend corps dans l’imaginaire de ses parents où il est fantasmé, imaginé. Les premiers liens tissés avec cet enfant sont déterminés par cette image qui le précède, une image issue du désir parental” (Jendoubi, 2002, p.10).

Dans un premier temps, c'est au travers l'environnement familial que l'estime de soi se développe. Le bébé reçoit en miroir une image positive ou négative de lui-même. D'après la théorie de Bowlby (1982) sur l'attachement, les premières interactions du nourrisson avec la mère ont un impact sur le développement de l'enfant. C'est grâce à ce lien d'attachement que le nourrisson se construit, il se sent “aimé” par sa mère, estimé, digne de son amour. “Par contre, un enfant qui se trouve face à une figure d'attachement qu'il perçoit comme rejetant ou non disponible et n'apportant pas de soutien, construira un modèle du soi négatif ” (Harter, 1998, p.64). “La période de l’attachement est fondamentale dans le développement psychique de tout être humain. Elle constitue le noyau de base de l’estime de soi” (Duclos, 2010, p.38).

Le 2ème lien affectif très fort chez le nourrisson est le lien à l'environnement dont parle Winnicott (1958). Pour lui, le nourrisson est dépendant de l'environnement. Le développement de soi est déterminé par la qualité des interactions avec son environnement, “la mère suffisamment bonne” favorise ainsi un développement sain.

Rigon (2001, p.82) définit l'estime de soi comme “une notion éminemment interactive, qui va s'établir peu à peu selon les rapports au monde extérieur que va mettre en place l'enfant, et les relations qui vont se nouer avec l'entourage proche, les parents en particulier”. C'est pourquoi, le regard que porte l'environnement (parents, entourage familial...) est déterminant pour la mise en place du narcissique chez l'enfant, l'amour de soi. Plus le jeune enfant aura reçu un regard aimant, plus son estime de soi sera positive.

Avec l'apparition du langage, l'enfant se distancie de ses parents. Il apprend ainsi à se nommer et à se représenter comme sujet différent de sa mère. Il développe une certaine

autonomie lui permettant de prendre peu à peu confiance en lui. “Il prend alors conscience qu'il est une personne à part entière” (Duclos, 2010, p.87).

Dès l'âge de trois ou quatre ans, l'enfant crée des nouveaux liens, son monde social s'élargit, il prend conscience de son environnement et des nouvelles personnes, autres que sa famille, qui apparaissent dans son champ social. Il se compare à ses pairs et cherche leur approbation, il apprend à s'affirmer en tant qu'individu dans un groupe. C'est cette ouverture à un nouvel environnement qui va influencer son estime de soi. A partir de l'âge de 7-8 ans, l'enfant prend conscience de sa propre valeur. Il commence à “se préoccuper de son acceptation sociale, puis à comprendre le lien entre ses propres actions et les résultats obtenus” (Jendoubi, 2002, p.11).

L'estime de soi de l'individu augmente si les autres ont une bonne opinion de lui. Inversement, si les autres ont une opinion négative de l'individu, celui-ci l'intègre et développe alors une faible estime de soi. “Il s'agit de l'évaluation qu'un individu fait de sa propre valeur, c'est à dire de son degré de satisfaction de lui-même” (Harter, 1998, p.58). Pour cette auteure, l'estime de soi est donc principalement dépendante des compétences et des réussites dans différents domaines : scolaires, athlétiques, relationnels, dans le domaine de l'apparence physique et de la conduite. L'estime de soi est proportionnelle à la réussite, et inversement la mauvaise estime de soi est proportionnelle à l'échec.

C'est à cette période-là que l'enfant prend davantage conscience de qui il est, il commence à mieux se connaître grâce aux interactions avec les autres enfants. Il est sensible aux remarques des autres et le processus du “soi-miroir” commence à se mettre en place. “L'estime de soi provient de l'idée que l'élève a de sa compétence et de la valeur qu'il accorde au succès” (Archambault & Chouinard, 1996, p.179).

La préadolescence

La préadolescence (10-12 ans) se caractérise par une période transitoire entre l'enfance et l'adolescence. Jusqu'à présent, l'enfant était influencé par son environnement familial auquel il voulait plaire et peu à peu, “il prend de la distance vis à vis du système de valeurs familiales pour intégrer de nouvelles valeurs (...) et perçoit ses partenaires comme la référence essentielle” (Bouissou, 1998, p.149). Il est influencé par son entourage, par ce que les autres pensent de lui.

“Entre 6 et 12 ans, l'école va jouer un rôle déterminant dans la façon dont l'enfant va se représenter le monde qui l'entoure, mais aussi et surtout, dont il va se représenter lui-même en tant qu'individu unique et différent des autres” (Lamia, 1998, p.109).

L'adolescence

L'adolescence est peut-être la période la plus importante pour consolider une bonne estime de soi. C'est souvent une période de doutes pour ces jeunes, une période où l'on est fréquemment insatisfait de soi. “Le jeune se heurte à la difficulté de se trouver une place, il a du mal à trouver ses marques” (Rigon, 2001, p.44).

Pour Erikson (1970), la construction de l'identité se fait grâce à la construction sociale. C'est l'interaction entre le sujet et son environnement social qui crée l'identité. Erikson parle de “crise d'identité de l'adolescence”, “une période où l'individu est à la recherche d'idéaux lui permettant de trouver une cohérence interne – une identité – autour d'un ensemble unifié de valeurs” (Cohen-Scali et Guichard, 2001, p.5).

Pour lui, la construction identitaire est un processus qui s'élabore tout au long de notre vie, spécialement lors de “périodes de rupture”. Ce sont “des crises”, marquées par une certaine vulnérabilité de l'individu, notamment à l'adolescence, mais riches de nouvelles potentialités. Pour Erikson, la crise la plus importante est celle de l'adolescence, d'où l'expression “crise d'identité”. “L'identité est une réalisation unique qui, au terme de l'enfance, affronte une crise ; celle-ci ne peut être résolue que dans des identifications nouvelles avec des compagnons d'âge et avec des figures de leaders choisis en dehors de la famille” (Erikson, 2011, p.89). Cette crise fonde sa base sur la façon d'avoir traversé et résolu la crise précédente. Chaque crise passée permet de structurer un certain sentiment de compétence, renforcée sur les réussites précédentes vécues. L'Ecuyer (1978) nomme cette période “la différenciation du moi”. “Il s'agit d'un stade transitoire entre l'enfance et l'adolescence” (Bouissou, 1998, p.149).

Pour lui, il y a une sorte de désorganisation, les adolescents perdent leurs repères, car ce qui était devenu stable avant ne l'est plus, par conséquent, ils ne savent plus ce qui est important, ils sont vulnérables. C'est une période de changement pour eux, tant au niveau corporel, que relationnel. Les centres d'intérêt deviennent différents. “C'est une période durant laquelle s'accumule et s'hiérarchise progressivement une variété d'images de soi élargissant le sens d'identité et se répercutant aussi sur l'acceptation de soi” (Bouissou, 1998, p.150).

Les résultats des recherches de Bariaud et Bourcet (1998, p.132) “permettent d'affirmer que tout au long de l'adolescence, les parents continuent de jouer un rôle essentiel dans le développement de leur enfant”, même si les pairs prennent de plus en plus d'importance. Les adolescents essaient de se démarquer de leurs parents et de se construire leur propre identité, ils sont leurs propres créateurs. André et Lelord (2008, pp.106,107) nous expliquent

l'importance des “nourritures affectives et éducatives”. L'amour que l'adolescent a reçu de ses parents ne suffit pas, il leur faut également apprendre “à être socialement compétent, c'est à dire se sentir à l'aise dans les groupes” nous précisent ces auteurs. C'est la combinaison des deux qui permettra à l'adolescent de développer une bonne estime de lui.

Peu à peu, l'adolescent a besoin d'appartenir à un groupe, “sa dépendance affective à l'égard de l'adulte diminue au profit de la dépendance sociale” (Duclos, 2010, p.110). Duclos affirme que “le sentiment d'appartenance à l'école est fondamental” car il contribue à l'épanouissement des adolescents dans leurs relations sociales et dans leur estime de soi. Certains élèves se sentent fiers de leur école, de leur groupe d'appartenance. Ils ont besoin “d'interactions avec leurs camarades, ils ont besoin d'eux comme modèles, ils se comparent à leurs camarades pour évaluer leurs habiletés, leurs forces et leurs limites” (2010, p.145).

L'estime de soi se construit sur deux grands besoins, le sentiment d'être aimé et celui d'être compétent. A la lumière de nombreuses études en psychologie développementale, un lien fort a été démontré entre le soutien parental tel qu'il est perçu par un jeune et l'estime qu'il a pour lui-même : le désintérêt perçu des parents est significativement associé à la faible estime de soi de l'enfant. Ainsi qu'un soutien parental inconditionnel « quoi que tu fasses, nous t'aimons », s'il permet une estime de soi solide, ne prépare pas l'enfant à savoir susciter l'amour des autres. L'éducation doit alors le préparer à la vie en société afin qu'il se sente à l'aise dans les groupes y trouve sa place sans agressivité, en sachant susciter l'affection des autres.

Une étude a montré qu'il existe cinq domaines essentiels pour la constitution de l'estime de soi des enfants et des adolescents : l'aspect physique, les compétences sportives, la popularité auprès des pairs, la réussite scolaire et un comportement correspondant aux normes de son groupe. Les bases de l'estime de soi se construisent pendant l'enfance, l'évaluation se poursuit pendant l'adolescence et à l'âge adulte. Ainsi, la vie sentimentale, ponctuée de réussites et d'échecs est directement liée à l'estime de soi ; Freud disait : « dans la vie amoureuse, ne pas être aimé rabaisse le sentiment d'estime de soi, être aimé l'élève » (S. Angel, 2010).

4. Les types d'estime de soi :

4.1. Mauvaise estime de soi :

C'est le sentiment que l'individu éprouve relativement à sa valeur en tant qu'être humain, la confiance en ses propres capacités et l'anticipation qu'il a d'être accepté ou rejeté par les autres. (M. Larivey, 2002).

Il existe deux types de mauvaises estimes de soi : le sous-estime de soi et la surestime de soi :

4.1.1. Sous-estime de soi :

La vision subjective négative pousse à la dépendance vis-à-vis d'autrui et les conséquences d'un manque d'estime de soi chez les individus se retrouvent à différents niveaux : les relations familiales, les relations sociales et les troubles du comportement. Le sous-estime de soi est très souvent liée à un excès de modestie et à une grande timidité.

Si on devait essayer de décrire le profil-type d'un individu ayant une très faible estime de soi, il aurait les caractéristiques suivantes :

- *Une tendance à mentionner dans une discussion ses limites, ses faiblesses et ses défauts.
- *Une tendance à minimiser, annuler ou banaliser un compliment.
- *Un très grand manque de confiance en soi, avec la peur quasi permanente de ne pas réussir.
- *Une perception négative de soi-même comparativement aux autres.
- *Le besoin récurrent de l'avis et de l'approbation des autres.
- *La peur d'être rejeté ou ridiculisé.
- *La crainte de la nouveauté, souvent accompagnée de difficultés d'adaptation dans un nouveau milieu.
- * Une peur de l'échec et la crainte de décevoir l'entourage.
- *Une tendance à être négatif et défaitiste. (M. Larivey, 2002).

4.1.2. Surestime de soi

Il se peut qu'une surestime de soi camoufle en fait une faible estime de soi lorsqu'une personne ressent un besoin impératif de se montrer mieux et supérieure aux autres et est centrée excessivement sur les apparences, de tels agissements sont en quelque sorte un masque permettant à la personne de rehausser son image et de s'approcher d'un soi idéal.

Bien qu'une surestime de soi dissimule la perception négative que la personne manifeste à son égard, elle éloigne celle-ci de son vrai soi, de sa véritable personnalité, pour laisser place à un faux soi et à une fausse personnalité souvent empruntée à une sorte d'idole ou de modèle.

D'autre part, l'estime de soi ne s'avère pas nécessairement uniforme dans toutes les sphères de notre vie. Bien qu'il existe une tendance globale sur le plan de la perception de soi, nous possédons plusieurs estimes de soi spécifiques aux différentes dimensions de notre vie (M. Larivey, 2002).

4.2. Bonne estime de soi :

La haute estime de soi est valorisée par notre société : il faut avoir une ambition élevée, être obstiné malgré les obstacles, savoir prendre des risques avoir un pouvoir de persuasion. Il ne suffit pas d'avoir une haute estime de soi pour sentir bien avec soi-même mais il faudrait qu'elle soit stable et ne fluctue pas en fonction des événements.

Les recherches faites par Baumeister, (1989), Josephs et al (1992) montre que les individus ayant une bonne estime de soi ont tendance à se présenter d'une façon valorisante, se caractérise par une inclination à accepter les risques, à s'accorder beaucoup d'attention, et à se centrer sur la mise en évidence de leurs qualités les individus qui ont une forte estime de soi présente une plus grande stabilité du soi (M. Delphine, 1995). Donc l'estime de soi a de multiples types qui le caractérisent, notre questionnement dans ce travail porte sur cela.

4.3. Les caractéristiques d'une haute et d'une basse estime de soi :

De nombreuses recherches ont été réalisées sur ce qui concerne les personnes qui s'estiment et qui présentent une haute estime de soi et ceux qui se caractérisent par une basse estime de soi, ainsi que les caractéristiques de chacun d'eux :

Une haute estime de soi est associée à :

- *Une plus grande confiance.
- *Des réponses plus extrêmes.
- *Une meilleure consistance interne.
- *Une plus grande stabilité temporelle.
- *Une tendance à se présenter de façon valorisante.
- *Une stabilité de soi. (P. Gosling, F. Ric 1996)

Une faible estime de soi est associée à :

- *Hésitation à se prêter attention.
- *Manque de précision dans la connaissance de soi.
- *Une tendance à se présenter de façon dévalorisante.
- *Une plus grande sensibilité à la situation.
- *Une instabilité du soi. (Ibid. 1996).

5. Les différents piliers de soi :

André et Lelord (2008, p.16) ont une conception assez proche de celle de Duclos en expliquant dans leur ouvrage que “l’estime de soi repose sur trois “ingrédients” : “l’amour de soi, la vision de soi et la confiance en soi”.

5.1 L’amour de soi :

Pour ces auteurs, l’amour de soi est l’élément essentiel, qui a normalement été apporté à chacun lorsque nous étions enfant. Rigon (2001, p.17) approuve cet aspect en affirmant que l’enfant se construit “d’après ce qu’il a intériorisé du regard de ses parents, s’il s’est senti aimé, désiré, accepté ou non et ce qu’il a entendu de l’histoire familiale”. Comme nous le verrons plus loin, l’environnement familial, l’ambiance familiale et l’amour parental reçus ont une part importante dans la construction de l’estime de soi. “S’aimer soi-même est bien le socle de l’estime de soi” (André et Lelord, 2008, p.17).

5.2 La vision de soi :

La vision de soi est le regard que l’on porte sur soi, par rapport à nos qualités et nos défauts.

L’estime de soi n’est pas seulement la connaissance de soi, “mais la conviction que l’on a d’être porteur de qualités ou de défauts, de potentialités ou de limitations” (André et Lelord, 2008, p.19). Elle correspond à l’image que l’on se fait de soi. La vision de soi permet de croire en ses capacités et de se projeter dans l’avenir. Son origine se trouve, par conséquent, dans les projets que les parents forment pour leur enfant. Il est important de prendre conscience de cette vision de soi pour mieux se connaître et être plus apte à faire face aux difficultés.

5.3 La confiance en soi :

La confiance en soi est une conséquence de l’amour de soi et de la vision de soi. Elle s’applique essentiellement à nos actes. “Être confiant, c’est penser que l’on est capable d’agir de manière adéquate dans les situations importantes.” La confiance en soi nous permet ainsi d’agir sans peur de l’échec, sans peur du jugement des autres. Elle permet de mobiliser des ressources qui nous permettent de surmonter nos difficultés. Elle nous redonne l’énergie nécessaire pour rebondir. Un manque de confiance en soi n’est pas un obstacle infranchissable, mais “les personnes qui en souffrent sont souvent victimes d’inhibition, sensible notamment dans de petits actes quotidiens” (André et Lelord, 2008, p.21).

Ces trois piliers décrits par André et Lelord sont interdépendants. L'amour de soi permet une vision de soi positive qui influence la confiance en soi. Plus on a réussi à vaincre une difficulté, à oser, à prendre des initiatives, plus on a confiance en soi. Plus on a confiance en soi, plus on a un regard de nous-mêmes positif et plus l'amour de soi se développe. Nous comprenons bien qu'il s'agit d'une boucle où les trois "ingrédients" sont très liés les uns aux autres.

6. Les composantes de l'estime de soi :

Pour comprendre comment se forme l'estime de soi, il faut comprendre comment se construit le concept de soi ou la conception que nous avons de nous-mêmes ainsi que notre idéal du moi.

- **Le sentiment de sécurité :**

C'est le sentiment d'assurance, de tranquillité d'esprit par la confiance, par sentiment de ne pas être menacé.

- **Le sentiment d'identité :**

C'est la base de l'estime de soi et de la motivation. Un fort sentiment d'identité demande une connaissance de ces forces et de son image sociale, il implique aussi des sentiments positifs à l'image de soi.

- **Le sentiment d'appartenance :**

A l'approche de l'adolescence le besoin de faire partir d'un groupe augmente, l'acceptation des autres devient une préoccupation vitale chez la plus part. Cette préoccupation se reflète dans la manière dont il s'habille, les expressions qu'il utilise, les endroits qu'il fréquente.

- **Le sentiment de détermination :**

Certains auteurs ont démontré que les personnes qui se sentent bien sont celles qui ont appris à se fixer des réalités, non pas comme les personnes qui ne semblent pas avoir de but dans la vie.

- **Le sentiment de compétence :**

Peut être acquise seulement après plusieurs expériences de réussite. Ceci implique d'être capable de prendre les décisions appropriées en utilisant de façon efficace les ressources disponibles. Donc on peut dire que le nouveau-né ne vient pas au monde avec un concept de

soi. Il n'est même pas conscient d'être une entité distincte de l'environnement. C'est petit à petit que ce concept va se former, à partir de l'interaction avec la mère et les autres personnes qui entourent l'enfant et en prennent soin. Ces personnes constituent son cadre de référence. (D. Laporte, 2002).

7. Les théories de l'estime de soi :

7.1 Théories classiques de l'estime de soi :

De manière plus classique, l'estime de soi désignerait la perception que chacun a de sa propre valeur, dans quelle mesure chacun s'aime, s'accepte et se respecte en tant que personne (estime de soi globale). Elle est le reflet d'une attitude d'approbation-désapprobation qui indique jusqu'à quel point une personne se voit comme ayant de la valeur, de l'importance, et comme étant capable de réussir (Cooley, 1902 ; Cooper Smith, 1967 ; Rosenberg, 1979). Une première approche quantitative de l'estime de soi, unidimensionnelle, résultant des travaux de Cooper Smith (1967) et de Piers et Harris (1969) a permis d'étudier l'estime de soi de manière globale.

Ces études ont généralement porté sur les corrélats de l'estime de soi vus comme déterminants ou conséquents mais ont somme toute résulté en peu de connaissances (Rosenberg, 1986) et d'hypothèses causales. Au plan théorique, ceci a conduit à remettre en question l'hypothèse d'estime de soi comme un construit unidimensionnel, au profit d'une conception multidimensionnelle davantage en adéquation avec la complexité du soi (Harter, 1985 ; Marsh, 1988). Toutefois, avant d'aborder cette nouvelle perspective, les positions de deux pionniers dans le domaine du développement des conceptions de soi sont brièvement exposées dans les paragraphes suivants.

7.1.1. Perspective de James :

William James (1892), psychologue américain, a défini l'estime de soi comme la cohésion entre les aspirations et les succès. Pour James, l'estime de soi est la conscience de la valeur du soi et elle se situe à l'intérieur de la personne. Le poids de cette valeur repose sur l'importance que la personne accorde à ses différents types de Moi. La formule que James propose pour définir l'estime de soi est la suivante : $\text{estime de soi} = \frac{\text{réussites (réalisations)}}{\text{aspirations (prétentions)}}$. Ainsi, la personne peut modifier son degré d'estime de soi en diminuant le dénominateur aussi bien qu'en augmentant le numérateur. James explique que le

jugement de compétence sur soi n'a d'impact sur l'estime de soi globale que lorsqu'il porte sur des domaines jugés importants par la personne. En complément, il propose que la personne ayant une estime de soi élevée serait plus à même de reconsidérer les domaines où elle se sent moins compétente. Cette hypothèse du modèle de James a maintes fois été confirmée dans les travaux de Harter autant chez des enfants, des adolescents que des adultes (Harter, 1990).

Elle a opérationnalisé le modèle de James en traduisant « réussites » par « compétences perçues » et « aspirations » par « importance accordée aux domaines » (Harter, 1986) et a montré l'existence d'un degré de concordance élevé entre ces deux éléments : ne pas se sentir à la hauteur dans un domaine qu'on valorise va de pair avec une faible estime de soi globale, et inversement (Harter, 1990). Par exemple, l'enfant capable d'identifier la compétence scolaire comme domaine d'habileté spécifique auquel il accorde de l'importance verra son estime de soi plus affectée par ses perceptions de compétence dans ce domaine que l'élève qui prête peu d'importance au fait d'être compétent à l'école.

7.1.2. Perspective de Cooley :

Pour sa part, Charles Horton Cooley (1902) considère que le déterminant crucial de l'estime de soi générale est de nature sociale. Utilisant la métaphore du soi reflété dans le miroir (looking-glass-self), Cooley propose que l'approbation et l'évaluation positive venant des personnes significatives pour la personne exercent un rôle majeur dans le développement de son estime de soi générale. Concernant Cooley, Harter (1983,1987, 1990) en retient l'idée qu'un déterminant crucial de [l'estime de soi serait de nature sociale.

L'estime de soi se construit progressivement à partir d'expérience répétées dans son environnement physique et social. Le jeune extrait du résultat de ses actions et du feedback de différents agents sociaux des représentations qui jouent un rôle majeur dans sa conception de lui-même et son fonctionnement (Bandura, 1986 ; Markus, Cross et al., 1990). L'estime de soi est intimement liée à la nature de ses premières interactions ; l'enfant plus jeune est particulièrement sensible au regard de ses parents (Harter, 1999). En plus d'être une source motivationnelle, l'approbation d'un adulte fournit à l'enfant de l'information sur sa performance et lui reflète une image de lui plus ou moins favorable qu'il intériorise avec l'âge. Avec l'avènement de la pensée critique, le jeune intérioriserait les normes de réussite et d'échec valorisées par son environnement social (ex : parents et pairs) et les utiliserait, en plus du renforcement social, pour évaluer ses propres compétences dans différents domaines de vie.

Harter (1993) a identifié quatre sources potentielles de soutien pour les adolescents : les parents, les professeurs, les pairs et les amis intimes. Les résultats de ses études révèlent des

corrélations fortes variant entre .50 et .65, entre le soutien perçu par les jeunes des personnes qui leur sont significatives et leur estime de soi. Parmi les quatre sources de soutien identifiées, les pairs et les parents étaient ceux où la relation entre la perception du soutien et l'estime de soi était la plus forte (Harter, 1999). De plus, les résultats de ses études (Harter, 1990) indiquent que la combinaison des modèles de James et de Cooley offre une explication plus complète de l'estime de soi générale au cours de l'adolescence : les effets de la perception de compétence et du soutien social sont additifs. Plus la perception de compétence du jeune est élevée dans les domaines jugés importants, plus son estime de soi est élevée. De la même façon, plus il reçoit de soutien de ses parents et ses pairs, plus son estime de soi est élevée. Ainsi, un jeune qui entretient une faible estime de soi est celui qui rapporte simultanément se sentir incompetent dans les domaines qu'il juge importants, et recevoir peu ou pas de soutien social des personnes dans son entourage.

7.2. Théories contemporaines de l'estime de soi :

À l'opposé de la conception traditionnelle de l'estime de soi comme une entité globale dénuée de prise en compte du contexte (Cooper Smith et Harris, 1964), les travaux théoriques ont mis de l'avant une perspective multidimensionnelle qui est à la fois dynamique et développementale. L'estime de soi représente l'appréciation qu'une personne fait de sa propre valeur et reflète également l'évaluation à l'égard de ses propres compétences dans des domaines de vie spécifiques (estime de soi spécifique) (Harter, 1999). Cette conceptualisation a notamment favorisé de nouvelles perspectives dans l'examen de la structure de l'estime de soi. Parmi ces approches théoriques, le modèle de Harter représente le fondement théorique privilégié dans la plupart des travaux contemporains effectués dans ce domaine. Ce modèle est fondé sur des principes théoriques exhaustifs, robustes et contemporains. De plus, un de ses volets s'applique spécifiquement à la période de l'adolescence. Cependant, un modèle alternatif qui soulève aussi beaucoup d'intérêt est celui de Crocker (Crocker et Wolf, 2001). La partie qui suit s'intéresse à ces deux modèles. Nous explorerons les grandes lignes de chacun et verront aussi en quoi ils se distinguent.

7.2.1. Perspective de Harter :

Susan Harter a consacré de nombreux travaux à la clarification du construit de l'estime de soi, au développement d'instruments propres à le mesurer à divers âges et à son appréciation en tant que construction à la fois cognitive et sociale. Selon Harter, à partir de l'âge de huit ans, l'enfant peut s'évaluer globalement en tant que personne tout en étant capable d'estimer ses compétences dans les différents domaines de son fonctionnement

(Harter, 1982). Elle propose que cinq domaines de fonctionnement soient importants chez l'enfant d'âge scolaire : l'apparence physique, l'acceptation sociale, la compétence athlétique, la compétence scolaire, et la conduite/moralité. En séparant aux plans empirique et conceptuel l'estime de soi global des évaluations de soi dans des domaines spécifiques, Harter présente ainsi une perspective développementale, en ce qu'elle propose que la diversité et l'importance pour la personne des domaines du soi changent avec l'âge (Harter, 1989).

Toujours selon cet auteur, l'importance qu'accordent les jeunes à chacun de ces domaines viendrait de celle accordée par ceux dont ils attendent le soutien social : les pairs et les parents. L'apparence physique, l'acceptation sociale et la compétence athlétique, parce qu'ils sont davantage valorisés par les pairs, seraient les domaines où la perception de compétence de l'adolescent serait liée à leur soutien. De la même façon, la compétence scolaire et la conduite/moralité étant des domaines de fonctionnement jugés plus importants par les parents, c'est la perception de compétence dans ceux-ci qui serait liée au soutien parental (Harter, 1999 ; Harter et Marold, 1993).

En bref, la contribution des travaux de Harter sur l'estime de soi est considérable et a favorisé des avancées importantes dans le domaine. En parallèle des travaux de Harter, un groupe de chercheurs d'Ann Arbor au Michigan dirigé par Jennifer Crocker s'intéresse aussi depuis le début des années 1990 au développement de l'estime de soi. Crocker et ses collaborateurs poursuivent l'examen de l'estime de soi en le situant dans un paradigme un peu plus précis : celui de sa nature contingente à divers aspects du fonctionnement de la personne. La section qui suit l'expose brièvement, après quoi il sera comparé à la conception de Harter.

7.2.2. Perspective de Crocker :

Crocker s'intéresse aux domaines de fonctionnement sur lesquels la personne construit son estime de soi, qu'elle nomme contingences de l'estime de soi (Crocker, Wolf et Crocker, 2002). Pour Crocker et ses collaborateurs, un domaine de fonctionnement est contingent à l'estime de soi de la personne quand il fait partie de ceux sur lesquels elle base son estime de soi, de sorte que cette dernière dépend des expériences de réussite et d'échec qu'elle y vit. Crocker (2002) soutient d'ailleurs que c'est en tentant d'obtenir des succès et d'éviter des échecs dans certains domaines que l'individu cherche à maintenir, protéger et augmenter son estime de soi globale. Deux idées centrales doivent être prises en compte dans la compréhension du modèle des contingences de l'estime de soi de Crocker : les personnes diffèrent dans les domaines de contingences sur lesquels elles fondent leur estime de soi et l'impact d'un événement et de ses circonstances sur l'estime de soi est fonction de la

pertinence de ceux-ci par rapport aux domaines de contingences de la personne. Ainsi, alors que pour certaines personnes l'estime de soi est fondée sur les compétences, pour d'autres elle peut être basée sur l'approbation ou la désapprobation (réelle ou imaginaire) d'autrui, ou sur une combinaison de ces contingences.

Aussi, une personne peut considérer que plusieurs domaines de son fonctionnement sont contingents à son estime de soi, mais ce, à des degrés variables. Par exemple, un jeune peut fonder son estime de soi principalement sur sa compétence scolaire, mais dans une mesure moindre, juger que son apparence physique compte aussi pour quelque chose dans son estime de soi. Enfin, au cours de son développement et en raison d'une variété d'influences sociales (ex : interactions parent-enfant, valeurs et normes de la culture), la personne développe des contingences qu'elle doit satisfaire pour croire en sa valeur et avoir une estime de soi élevée. Ces contingences de l'estime de soi sont relativement stables, mais pas immuables (Crocker et Wolf, 2001). En effet, au fil du temps, quand des changements se produisent dans l'environnement de la personne et dans sa capacité de satisfaire ses standards dans ses domaines de contingence, elle peut revoir ces derniers afin de s'adapter au nouvel environnement et maintenir ou retrouver son estime de soi antérieure.

8. L'importance d'estime de soi :

Adopter une attitude positive envers soi-même a été depuis longtemps, considéré comme un facteur important par un grand nombre de théoriciens de la personnalité (Roger, Murphy, Adler), mais rare sont ceux qui en ont réellement étudié les conséquences. Cette importance accordée à l'estime de soi est aussi reconnu par le nombreux psychologue travaillant dans les domaines cliniques et sociaux. Cependant, peu d'études ont été faites sur les comportements spécifiques auxquels se rapporte l'estime de soi, ou pour établir en quoi elle constitue un déterminant effectif et affectif de la personnalité.

D'autres études encore ont montrées que les personnes chez lesquelles les réalisations ne comportent pas avec les aspirations personnelles se considèrent comme inférieurs, quel que soit le niveau de résultats qu'elles obtiennent. Ces personnes font plus souvent état de sentiment de culpabilité, d'autodépréciation ou même de dépression et accorde peu de valeur à leurs résultats réels. Tant que leurs aspirations ne sont pas comblées, elle considère que leurs entreprises sont des échecs.

On a aussi démontré que les personnes créatives ont également une haute appréciation d'elles-mêmes : avoir la conviction que l'on peut imposer son propre modèle. Les personnes

qui ont une haute estime d'elles-mêmes sont aussi susceptibles, plus que d'autre, d'assumer un rôle actif dans les groupes sociaux, et de s'exprimer librement et efficacement. Plus libéré des doutes et de l'ambivalence, plus résistant aux menaces plus dégagées de troubles mineurs de la personnalité, l'individu qui a une haute estime de soi a, semble-t-il, plus de facilité pour atteindre les buts personnels qu'il s'est fixés. (Inventaire d'estime de soi de Cooper Smith « S.E.I »).

L'estime de soi est importante, car elle reflète ce que les gens pensent avoir besoin d'être ou de faire pour avoir la valeur en tant que personne. (Crocker.k et all,2005, p36).

En plus de ce sens global de l'estime de soi, les gens s'évaluent également de manière spécifique dans certains domaines particuliers qui influencent le sentiment global de leur propre valeur ; on donne à ces évaluations spécifiques le nom de « composante de sa propre valeur » ; les gens sélectionnent les domaines par rapport auxquels ils fondent leurs valeurs.

Malgré que l'estime de soi ne soit pas la seule clef nécessaire pour être heureux, réussir et atteindre les objectifs souhaités dans la vie. Cependant elle peut être considérée comme une sorte de passeport pour le bonheur et le succès. Elle reste une dimension fondamentale de notre personnalité et un élément indispensable pour notre équilibre psychologique. L'estime de soi est donc comme le sucre, une excellente chose en quantité modérée et un poison si l'on abuse.

9. Mesures de l'estime de soi :

Au plan empirique, Harter (1987) a développé des instruments pour examiner l'évaluation de soi dans les domaines de fonctionnement qu'elle considère être importants pour les personnes à différents âges, notamment à l'adolescence (*Self Perception Profile for Adolescents* de Harter et all, 2002). Toutefois, ce questionnaire ne mesure pas directement l'importance accordée aux divers domaines de fonctionnement par les jeunes. Nous reviendrons un peu plus loin sur cet aspect.

De leur côté, Crocker et Cooper (2001) ont développé et validé un instrument pour examiner des contingences de l'estime de soi chez une population de jeunes anglophones de niveaux collégial et universitaire (*The Contingencies of Self Worth Scale*). Le répondant doit indiquer à quel point il considère que son opinion de soi est influencée par son comportement ou les résultats qu'il obtient dans un domaine donné. Ainsi, les auteurs posent directement la question de la causalité entre un événement donné et son impact sur l'estime de soi. Par exemple, la contingence dans le domaine scolaire est mesurée par des énoncés pour lesquels

la personne doit préciser son accord : « Mon estime de moi est influencée par mes performances scolaires » ou « Mon opinion sur moi n'est pas liée à comment je réussis ».

Toutefois, la notion d'estime de soi dans le questionnaire de (Crocker et al. 2003) est identifiée par des vocables différents. Par exemple, les auteurs utilisent alternativement des termes comme un sentiment de respect de soi, se sentir bien (ou mal) envers soi, se sentir valable, l'opinion de soi, l'image de soi et l'estime de soi. Il nous semble que les trois premières appellations sont potentiellement problématiques en ce que toutes les personnes ne les interprètent pas nécessairement comme des synonymes.

Par ailleurs, si les formulations des énoncés de l'instrument de (Crocker et al. 2003) paraissent saisir adéquatement l'aspect de l'importance de ces domaines, elles ne permettent généralement pas de savoir dans quelle direction l'événement décrit agit sur l'estime de soi. Autrement dit, on peut savoir que l'événement décrit a ou non un effet contingent sur l'estime de soi mais pas s'il s'agit d'un effet positif ou négatif. Par exemple, l'énoncé « Mon estime de soi est influencée par ma performance scolaire » permet de savoir que la qualité de la performance scolaire influence l'estime de soi, mais est ambigu quant à savoir comment cela se passe. Diverses inférences sont possibles : l'estime de soi augmente quand le jeune a une réussite ; l'estime de soi diminue quand le jeune a un échec ; l'estime de soi du jeune n'est pas affectée quand il a une réussite, mais diminue quand il a un échec ; l'estime de soi du jeune augmente quand il a une réussite, mais n'est pas affectée quand il a un échec. Ainsi, bien que les auteurs suggèrent l'utilité de distinguer entre l'importance accordée aux événements positifs (ex : succès) et aux événements négatifs (ex : échec) liés aux différentes sphères de vie dans l'influence sur l'estime de soi des jeunes, plusieurs énoncés de leur instrument ne permettent pas de le faire.

Nous verrons à combler cette lacune dans cette thèse, ce qui permettra en même temps de voir si effectivement le jeune rattache son estime de soi autant aux événements de vie négatifs et positifs d'un domaine de vie ou si l'un ou l'autre de ces types d'événements sont plus importants. À cet égard, certains auteurs ont montré qu'en raison de la menace potentielle que comportent les événements négatifs, les personnes leur accordent généralement plus d'importance qu'aux événements positifs (Baumeister et al., 2001 ; Rozin et Royzman, 2001). Enfin, si l'estime de soi de la personne n'est pas assujettie à la qualité de son fonctionnement dans un domaine de vie, les événements positifs autant que les négatifs devraient la laisser inchangée (Crocker et Knight, 2005).

II. L'estime de soi à l'adolescence et rapport au corps :

1. Définition de l'adolescence :

Selon le dictionnaire Harchette « à l'âge compris entre la puberté et l'âge adulte ». Cette période s'échelonne généralement de « 11-12 » à « 17-18 »ans. (A. Hebrard, 1997). L'adolescence est comme étant une période d'évolution de l'individu, conduisant de l'enfance à l'âge adulte. Elle débute de la puberté et s'accompagne d'importantes transformations, biologiques, psychologiques et sociales. Chez les filles, la croissance débute vers 11 ans, une prise de poids ; surtout de masse grasse est marquée ; elles se disent moins performantes que les garçons et moins fières de leur apparence (Rodriguez et Tome 1997). Alors que chez les garçons, elle commence vers 13 ans : la prise de poids a lieu notamment grâce aux muscles qui se développent ; on constate une variation de périmètre des membres inférieurs et de leurs capacités respiratoires. Ils sont plutôt satisfaits de leur corps (Rodriguez et Tome 1997).

2. L'estime de soi à l'adolescence :

Pour Freud, l'estime de soi résulte d'un alliage entre trois parties qu'on peut décomposer comme suite : D'abord dit-il « une part de sentiment de l'estime de soi est primaire, c'est le reste du narcissisme infantile... » Cela veut dire avoir été suffisamment bien aimé très précocement pour en conserver la trace comme « amour de soi » de base, amour en quelque sorte inconditionnel, liée au simple fait d'exister, on touche ici plus particulièrement un rôle dévolution classiquement à la relation à la mère ou à la personne qui en assure la fonction on est aussi dans le registre des toutes premières relations d'attachement à mesure que l'enfant grandit, une autre part du sentiment de l'estime de soi est liée non plus au simple fait d'exister mais à la capacité de réaliser quelque chose qui ait de la valeur pour l'entourage familial et social, à la fin du complexe d'Oedipe, l'enfant va même intégrer cet idéal qui l'accompagne à toute sa vie et lui servira de ligne de conduite.

L'adolescent va relancer la constitution de la subjectivité en remettant en question les acquis de la période du complexe d'Oedipe. Mouvements pulsionnels, identifications sexuées, images du corps, tout cela est à l'adolescence remis en chantier.

Le sentiment d'estime de soi est bon en premier lieu ancré dans notre narcissisme infantile, trace de nos premières relations. Mais il dépend aussi de la construction des idéaux par rapport à laquelle l'adolescent est un moment particulièrement fécond. Donc pour Freud le sentiment de l'estime de soi est constituée par les relations d'amour actuelles, d'une certaine manière ; l'estime de soi conjugue l'attachement aux trois temps du passer, futur et du présent. Le passer pour l'intériorisation des relations précises qui constitue le narcissisme

infantile, le future pour l'intériorisation des idéaux qui nous projette vers un avenir porteur d'espoir, et le présent pour l'amour qui entoure au quotidien.

L'estime de soi, repose sur trois piliers une sécurité de base correspondant au narcissisme primaire, adéquation suffisante avec un système de valeurs et des relations actuelles d'amour, d'amitié d'appartenance...etc. s'assurer certains mérites et renforcer ses liens d'alliance (D. Robin, 2009).

3. Changements développementaux et différences sexuelles dans l'estime de soi à l'adolescence :

La plus grande complexité de l'estime de soi à l'adolescence s'accompagne de changements aux plans cognitif et physique. S'ajoute à cela la diversification des rôles et des milieux de vie dans lesquels le jeune évolue (Bee et Boyd, 2000). Au plan physique, en raison de la puberté, il y a d'importants changements. Dans l'apparence physique faisant que cette dernière devient plus importante. Au plan cognitif, le jeune développe une forme de réflexion plus subtile, il est plus en mesure fait la part des choses et de contre balancer les pous et contres. Au plan de la socialisation, le jeune s'engage dans de nouvelles expériences de vie comme le travail et les relations amoureuses.

Pour toutes ces raisons, au plan développemental, l'estime de soi se complexifie par rapport à ce qu'elle était durant l'enfance et se différencie en fonction de l'évaluation de soi dans différentes sphères de fonctionnement (ex : scolaire et apparence physique) (Harter, 1999). Plusieurs auteurs rapportent que l'estime de soi devient moins positive durant la première partie de l'adolescence (vers 11-13 ans), particulièrement chez les filles (Seidah, 2004), après quoi elle redeviendrait graduellement plus positive au cours de l'adolescence (Eccles, 1994). D'autres proposent plutôt que les changements développementaux de l'estime de soi diffèrent selon les domaines de fonctionnement des adolescents : par exemple, entre 12 et 14 ans, l'estime de soi liée aux domaines de l'apparence physique et de la compétence sociale diminuerait alors que celle en lien avec la compétence scolaire augmenterait (Bolognini et Halfon, 1996).

Ceci dit, les changements développementaux pourraient différer selon le genre, et ces derniers, selon les domaines. En effet, il semblerait 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 (Wigfield et Eccles, 1994).

Seidah (2004) a aussi montré dans son étude auprès de 1390 jeunes québécois de la 1^{ère} à la 5^{ème} secondaire, que ceux des deux premières années du secondaire rapportaient des scores plus élevés que leurs camarades des autres niveaux scolaires à la mesure d'estime de soi générale et à celle reliée à leur compétence scolaire et à leur apparence physique.

Dans leur méta-analyse regroupant environ 48 000 répondants, Kling, Hyde, Buswell (1999) indiquent que même si elle est en faveur des garçons, la différence entre leur estime de soi générale et celle des filles n'est en réalité pas très importante. L'étude de Block et Robins (1993), où les participants ont été vus à l'âge de 14, 18 et 23 ans, a révélé que l'estime de soi globale des garçons tendait à augmenter entre 14 et 23 ans, alors que celle des filles diminuait au cours de cette période et ce, particulièrement entre 18 et 23 ans. Des différences entre les filles et les garçons sont aussi rapportées dans l'estime de soi liée à certains domaines de fonctionnement comme le sport et l'athlétisme (Seidah, 2004), pas dans d'autres comme celui des compétences sociale et scolaire (Bariaud, 1994). Remarquons enfin que ces études ne se sont généralement pas intéressées aux changements développementaux dans la causalité du lien entre l'appréciation de soi dans un domaine et l'estime de soi générale. L'exception à noter est l'étude Seidah et Bouffard (2007). Dans cette dernière, les auteures ont demandé aux jeunes de préciser s'ils faisaient ou non partie du groupe de ceux considérant qu'ils devaient être satisfaits de leur apparence physique pour avoir une estime de soi positive. L'étude a permis de montrer qu'environ 35% des jeunes, autant garçons que filles, admettaient faire partie de ce groupe, et que cette proportion variait peu avec l'âge des jeunes. Ces jeunes, là encore sans distinction de genre, rapportaient une occurrence plus élevée de problèmes intériorisés que leurs camarades ne reconnaissant pas à leur apparence physique un rôle déterminant dans leur estime de soi.

4. L'évolution de l'estime de soi selon l'âge et sexe :

D'après la recension des écrits de (Seidah et al., 2004), « La perception de soi dans divers domaines (ou dimensions) est en constante évolution au cours de l'existence et varie selon les individus ». Les études indiquent des résultats contradictoires quant à l'augmentation ou à la diminution du niveau d'estime de soi durant l'adolescence et quant à la différence entre les garçons et les filles. Cependant, (Deschênes et al., 2003). Ont noté, quant à eux, que l'estime de soi augmenterait selon l'âge dans études transversales alors qu'elle serait relativement stable ou présenterait une légère hausse dans les études longitudinales.

Certains auteurs (Robins et all. 2002). Parlent également « de fluctuations légères du niveau d'estime de soi au cours de l'existence ». Les résultats d'une étude réalisée sur Internet auprès de plus de plus de 325 000 individus âgés de 9 à 90 ans ont indiqué que le niveau d'estime de soi est élevé durant l'enfance, diminue à l'adolescence, pour augmenter graduellement à l'âge adulte. De façon générale, (Huang et all,2007) ; (Seidah et all, 2004). Les recherches effectuées auprès des adolescents soutiennent la présence de différences sexuelles quant à l'estime de soi globale en faveur des garçons. Par exemple, les résultats d'une méta-analyse selon (Klingetal, 1999). Regroupant les données de près de 50 000 adolescents ont démontré que le niveau d'estime de soi est légèrement plus élevé chez les garçons que chez les filles. Aussi, Par exemple, dans l'étude transversale selon (Polce-Lynch et all, 1993). Les différences entre les sexes varieraient selon l'âge.

En somme, selon (Block et Robbins, 1993). Les différences retrouvées à l'adolescence quant au niveau d'estime de soi selon l'âge et le sexe pourraient aussi bien s'expliquer par la méthodologie employée, notamment le type de devis de recherche utilisé, que par les populations étudiées. Enfin, l'estime de soi pourrait aussi varier selon l'importance accordée par l'individu aux dimensions qui y sont reliées (Wilgenbusch et Merrell, 1999).

5. Différences entre les filles et les garçons :

L'étude de (Seidah, et Vezeau,2004), sur la différence de la « perception de soi entre les filles et les garçons à l'adolescence, cette recherche a été réalisée montrant que les garçons ont une estime de soi générale plus élevée que les filles ». (Seidah, 2004). « Justifie cet écart par le fait que les garçons ont tendance à surestimer leurs capacités au contraire des filles qui seraient plus sévères et critiques dans l'évaluation d'elle - même ». (Harter,1999), décrit cette période de transformation de la manière suivante : « La puberté aurait pour effet d'éloigner le soi réel des filles de leur soi- idéal, alors qu'elle permettrait aux garçons de se rapprocher leur soi réel de leur soi idéal ».

6. Le domaine corporel et l'estime de soi :

La perception du corps joue un rôle important dans la construction de l'estime de soi et plus particulièrement chez les adolescents. (Harter, 1988). Les travaux sur la motivation montrent la relation existante entre la participation à un programme d'activité physique et l'évaluation des compétences physique (Robert et al. 1982).

Chez un adolescent, une perception positive du corps participe à son bien-être. (Bandura,1982). Tout autant qu'elle facilite ses rapports avec autrui (Harter, 1998) Y'a des

travaux qui ont mis en évidence que le développement de la valeur physique perçue contribuait au renforcement de l'estime de soi et qu'un certain niveau de confiance en soi était requis pour maintenir l'engagement d'un sujet dans une pratique physique.

7. L'estime de soi physique :

7.1 Intérêts de la dimension physique :

Il est désormais admis que le domaine corporel participe à la construction et à la structuration de l'estime globale de soi (Biddle et Goudas, 1994), et plus particulièrement chez les adolescents. Une perception satisfaisante du corps favorise le bien-être des adolescents (Bandura, 1982), tout autant qu'elle facilite les rapports avec autrui. Selon Sonstroem (1984), participer à un exercice permet d'améliorer l'estime de soi mais également la valeur physique perçue. Ces recherches mettent en évidence que le développement de la valeur physique perçue contribue au renforcement de l'estime de soi.

La valeur physique perçue joue donc le rôle de médiateur entre le ressenti provenant de l'activité physique et les dimensions psychologiques facilitant alors la tolérance à l'effort, le maintien d'une activité ou l'accessibilité à la santé corporelle. Le corps a été appréhendé comme un élément central de l'identité, du soi, du fait qu'il se situe à l'interface entre les perceptions que l'individu se fait de lui-même et le milieu social ou physique dans lequel il évolue (Fox, 2000). Il requiert un intérêt particulier dans le champ des STAPS où prédominent les transformations corporelles ainsi que la confiance en soi.

7.2 Mesure des aspects du soi physique

a) Le modèle de Fox et Corbin (1989)

Ils ont considéré ce modèle comme une structure hiérarchique en prenant en compte différents aspects du modèle du concept de soi de Shavelson en 1976. Ce modèle est composé d'un sommet de l'estime de soi globale puis d'un sous niveau correspondant à la valeur de soi physique puis de quatre sous domaines : compétence sportive, force physique, condition physique, apparence physique.

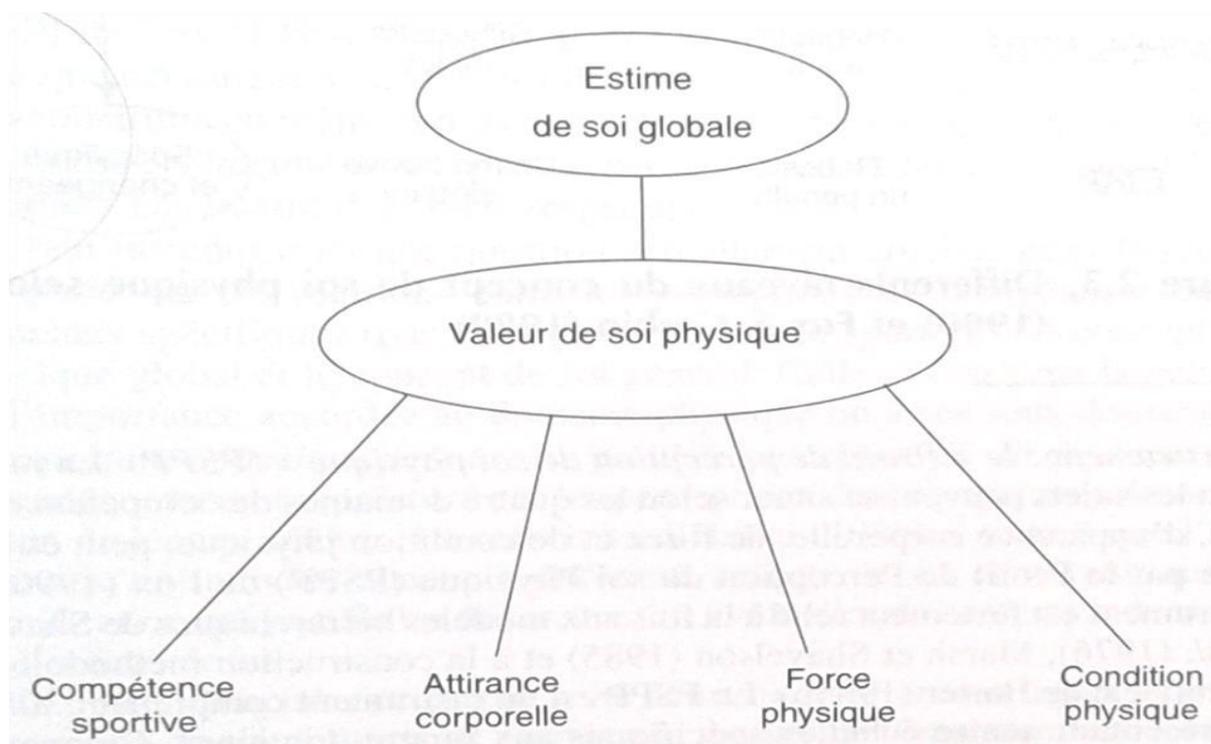


Figure N°01 : Représentation du concept de soi physique selon Fox (Famose et Guerin, 2002).

Fox en 1990 a mis en place le Profil de perception de soi physique (PSPP) qui sera décrit ci-dessous. Pour accompagner ce questionnaire un profil d'importance physique perçue (PIP) est construit pour mesurer l'importance que l'individu accorde aux quatre sous-domaines du PSPP.

b) **Le modèle de Richards (1988)**

Cette structure est semblable au modèle précédent. Le concept de soi physique comprend sept facteurs : constitution du corps, l'apparence, la santé, la compétence physique, la force, l'orientation de l'action et la satisfaction physique globale. Cet auteur a mis en place un instrument d'évaluation des perceptions du soi du bien-être physique aussi appelé le PSCS.

c) **Le modèle de Marsh (1994)**

Il a mis au point le *Physical self description questionnaire* qui sera détaillé ci-dessous. Les relations entre six dimensions du concept de soi physique et cinq composantes de condition physique sont étudiées grâce à ce dernier créé en 1994.

Toutefois, la version actuelle du PSDQ est composée de onze échelles dont certaines sont issues du *Self Description Questionnaire* ou SDQ : compétences physiques, apparence physique et estime de soi.

Marsh et Peart ont pu démontrer que la condition physique était fortement corrélée à l'échelle du concept de soi d'habileté physique et modestement corrélée au concept de soi d'apparence physique et non corrélée aux autres domaines du concept de soi (Famose et Guerin,2002).

8. Relation entre le concept de soi global et le concept de soi physique :

Ces relations ont été peu étudiées en psychologie du sport et de l'exercice physique. Néanmoins, Fox (1990) a élaboré un modèle hiérarchique du concept de soi physique qui prenait en compte le modèle de Shavelson et le modèle de l'écart importance/réalité de Harter (1996) (Famose et Guerin, 2002).

Fox postule que le modèle hiérarchisé se construirait de la manière suivante : « l'estime de soi au sommet, puis au niveau inférieur la valeur de soi physique globale puis plusieurs sous domaines du concept de soi physique au niveau inférieur ». L'importance perçue avait un rôle de « filtre » entre les dimensions de chaque niveau de ce modèle.

Il est démontré que certaines expériences positives peuvent agir doublement sur l'enfant (Biddle et Goudas, 1994). En effet, le plaisir favorise la participation en continue de l'enfant et permet de garder une position positive d'un point de vue psychologique.

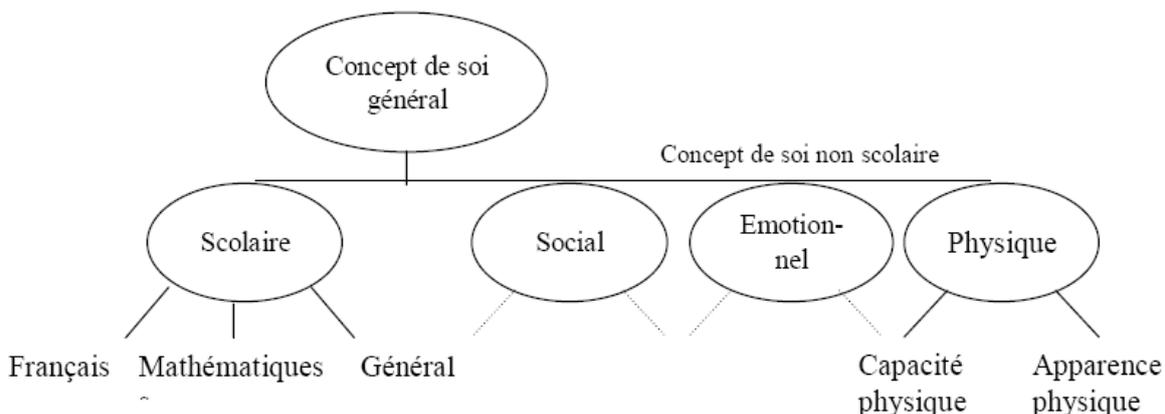


Figure N°02 : Modèle éducationnel du concept de soi apporté par Shavelson, Hubner et Stanton (1976).

9. L'estime de soi physique à l'adolescence :

Nombreuses études sont faites sur la relation du soi physique à l'adolescence, Bruchon-Schweitzer, (1999) trouve que le rôle de l'estime de soi dans le processus de personnalisation, en particulier à l'adolescence, n'est plus à démontrer. Au cours de cette période, on observe des changements qualitatifs importants au niveau du contenu des représentations de soi. L'image corporelle fait partie des représentations de soi et revêt une importance particulière à l'adolescence, période de transitions et de bouleversements. En effet, à un moment où le corps se métamorphose et où certaines de ces transformations physiques peuvent être délicates à vivre, l'adolescent est particulièrement focalisé sur son image corporelle. La perception du corps joue donc un rôle important dans la construction de l'estime de soi, et plus particulièrement à l'adolescence.

Depuis une vingtaine d'années, les sous-composantes du concept de soi physique sont de plus en plus étudiées, et le concept de soi physique émerge comme une construction clé, particulièrement dans les cultures occidentales qui attachent beaucoup d'importance aux capacités physiques et à l'apparence. En effet, pour Bégarie, J., Maïano, C. et Ninot, G. (2011), par son apparence, ses attributs corporels et ses compétences physiques, le sujet étaye son soi physique, et dans certaines conditions renforce son estime de soi globale. Les recherches en psychologie du sport ont confirmé l'importance de la perception du corps dans la construction de l'estime de soi. Les travaux de Bibble, S. Goudas, M. (1994) ont mis en évidence que le développement de la valeur physique perçue contribuait au renforcement de l'estime de soi.

Thornton et Rickman (1991) ont souligné qu'il existe une relation entre l'estime de soi et l'apparence physique, quels que soient le genre et la période de l'adolescence. Harter (1999) a montré qu'au cours de l'adolescence, l'apparence physique est le domaine le plus important et le plus fortement corrélé à l'estime de soi globale. Enfin, Seidah & al. (2004) confirment que les jeunes qui ont une attitude positive envers leur apparence physique ont tendance à avoir une estime de soi générale élevée. Ils constatent également que globalement les garçons rapportent une estime de soi plus élevée que les filles, y compris dans le domaine physique et athlétique. (F. Fourchard et A. Courtinat-Camps, 2013)

III. Estime de soi et l'activité physique chez l'adolescent :

1. Sport et activité physique (APS) :

Définition :

L'activité physique et sportif APS correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui résultent en la dépense d'énergie (Caspersen et al., 1985). Par exemple, monter des escaliers, marcher, faire ses courses, jardiner sont considérés comme des activités physiques. L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique du quotidien et l'activité sportive, de loisir ou de compétition. L'activité physique produit de nombreux bienfaits sur la santé en général. Par exemple, une diminution des risques de maladies chroniques, un maintien du poids de manière stable, une meilleure qualité de vie, une meilleure santé sociale qui passe par une meilleure socialisation, une diminution de l'anxiété et de la dépression, une augmentation de la confiance en soi, une amélioration de l'humeur, ...

L'Organisation Mondiale de la Santé OMS (2010) recommande d'ailleurs la pratique d'activités physiques de manière quotidienne.

➔ Un minimum de 60 minutes d'activité physique quotidienne, d'intensité modérée à forte, chez les enfants et les adolescents avec des activités de renforcement des os et des muscles trois fois par semaine.

➔ Un minimum de 150 minutes d'activité physique hebdomadaires d'intensité modérée ou au moins 75 minutes hebdomadaires d'intensité intense pour les adultes de 18 ans à 64 ans avec des activités de renforcement musculaire deux jours par semaine ou plus.

➔ Un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine ou au moins 75 minutes de forte intensité par semaine pour les adultes de 65 ans et plus avec des activités de renforcement musculaire deux fois par semaine ou plus.

2. Activité physique chez l'enfant et l'adolescent :

L'activité physique est très importante pour les enfants et les adolescents, il est entendu que le sport est un facteur favorisant le développement physique et psychologique des jeunes (Danish et coll, 2005). En effet, l'activité sportive est considérée à la fois comme un moyen de lutte contre les troubles liés à la sédentarité (comme le surpoids et l'obésité), voire à l'oisiveté (Et donc l'ennui et le désinvestissement scolaire et social) et comme une activité qui permet de canaliser l'agressivité (lutte contre la délinquance), de maîtriser l'attention (lutte contre l'hyperactivité), de développer les habilités cognitives (comprendre des situations complexes), stratégiques (se fixer un but et les moyens d'y parvenir), sociales (sociabilité, règles en groupe, coping, adaptation à des situations nouvelles...) et personnelles (estime de

soi) (Tofler et Butterbaugh, 2005). Ces avantages procurés par le sport existeraient quelle que soit la discipline pratiquée. (Inserm, 2008)

3. Activité physique et estime de soi :

A propos de l'estime de soi et l'activité physique Lehalle, (1995) trouve que l'estime de soi est la part évaluative du soi, et par conséquent, la plus consciente et explicite c'est le seul sentiment plus ou moins favorable que chacun éprouve à l'égard de ce qu'il pense être. Ce concept est un déterminant majeur de la santé, des conduites de santé, de la quantité de vie et du bien-être (Brown, 1998). Fox (1997) a validé un modèle hiérarchique qui relie l'estime de soi au soi physique (figure 1), du plus concret (sous-domaine) au plus global (sommet de la hiérarchie). Le soi physique est la résultante de la valeur physique perçue et de quatre sous-domaines (Fox et Corbin, 1989). L'endurance se rapporte à la perception de son niveau de condition physique, d'endurance et de forme, de son aptitude à maintenir un effort et de sa confiance vis-à-vis de l'effort. La « force » concerne la force explosive, la puissance musculaire et la confiance dans les situations exigeant de la force. La « compétence sportive » correspond à la perception de ses habiletés motrices liées au sport, de sa capacité à apprendre de nouveaux, gestes, de ses ressources stratégiques et de sa confiance à affronter une situation compétitive.

L'apparence se rattache à l'attrait perçu du corps (beauté), à l'aptitude à maintenir un corps séduisant et à la confiance dans son apparence. Ce modèle a été validé par la plupart des recherches internationales.

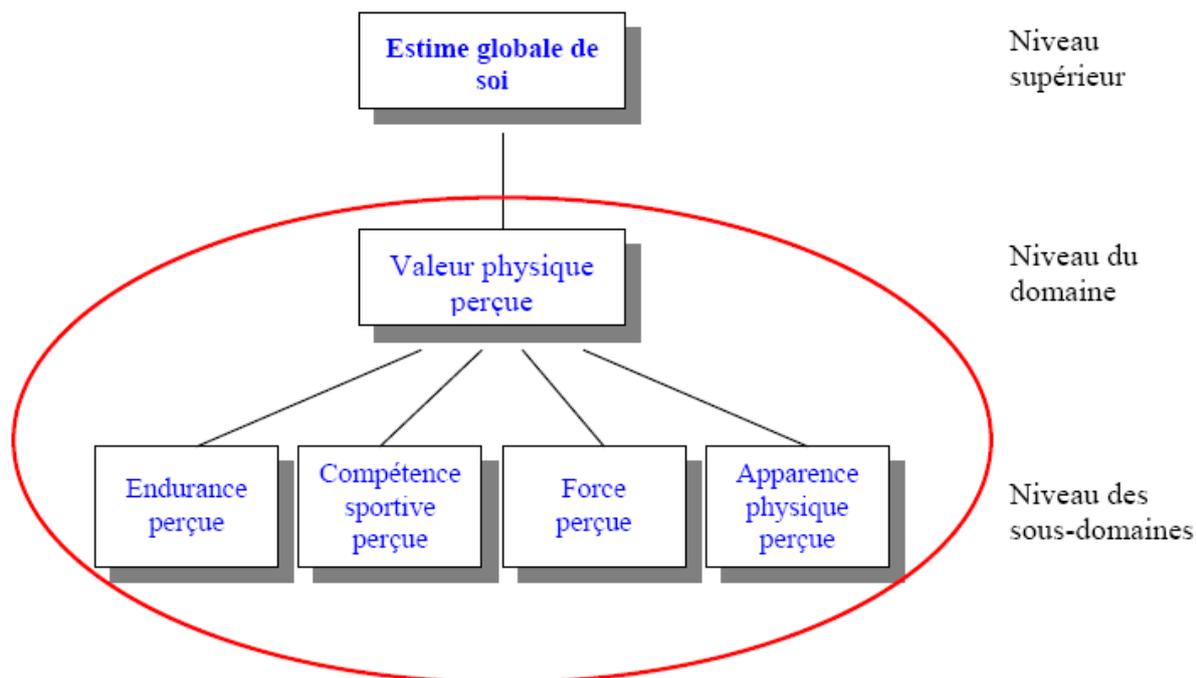


Figure N°03 : Modèle hiérarchique de l'estime globale de soi (d'après Fox et Corbin, 1989)

Ce modèle hiérarchique permet de déterminer les relations entre les perceptions du domaine de compétence physique et l'estime de soi globale de soi.

Les modalités de pratique de l'activité physique (nature, fréquence, intensité, régularité, durée, pédagogie, didactique et matériel) sont des déterminants majeurs du changement du niveau d'estime globale de soi et du soi physique.

La pratique d'une activité physique à dominante aérobie, au moins 1 mois, d'intensité modérée, à raison de 3 séances par semaine, avec une pédagogie adaptée, une expertise didactique et des moyens matériels appropriés augmente le soi physique, et de manière plus aléatoire l'estime globale de soi. L'augmentation de cette dernière dépendra de l'importance accordée au domaine corporel et des effets sur des domaines moins directement liés à l'aspect corporel comme l'aspect social. La valeur du soi physique est un déterminant majeur de la poursuite d'une activité physique à long terme et de l'évitement de l'installation ou de l'aggravation du cercle vicieux du déconditionnement. Pour ce faire, une approche éducative pour la santé et de verbalisation port-exercice est un complément indispensable caractérisant mieux les modalités des pratiques d'activité physique sur d'importants échantillons, incluant des services de santé sont indispensables. En parallèle, des travaux intra-individuels (suivi longitudinal individuel avec évaluations brèves et répétées) doivent permettre de caractériser

le poids respectif des facteurs influençant les variations des niveaux d'estime de soi et de comprendre le fonctionnement des flux causaux. (Inserm, 2008).

IV. Sentiment de compétence :

1. Concept de compétence

En premier lieu, il apparaît essentiel de circonscrire ce qui est entendu par le concept de compétence, qui s'avère un concept fort discuté depuis plus d'une quinzaine d'années et difficile à définir. Ce concept est souvent analysé selon trois axes : le domaine professionnel, le domaine de la linguistique ainsi que le domaine de l'éducation. Selon Boutin (2004), le concept de compétence reste flou pour les divers auteurs en éducation : tantôt il fait référence au point d'arrivée lié à une haute performance, tantôt à un long processus ponctué de bilans d'évaluation. Par ailleurs, il convient également d'établir une distinction entre la notion de « compétence » au singulier et celle de « compétences » au pluriel. La première notion, c'est-à-dire celle à laquelle nous faisons référence dans le cadre de cette étude lorsque nous parlons plus loin de « sentiment de compétence », désigne : un état de perfection que tous peuvent viser sans vraiment l'atteindre et qui fait appel à la notion de capacité, de fiabilité -on dira d'un médecin, d'un professeur, qu'il est compétent, dans le sens où il possède toutes les dispositions qui assurent à sa fonction professionnelle toute la qualité nécessaire. (Boutin, 2004, p.26).

Toutefois, Boutin rappelle que les « compétences » désignent plutôt des éléments de la compétence que doivent posséder les personnes inscrites dans un programme ou exerçant un métier. Il mentionne aussi que les behavioristes et certains auteurs se réclamant du socioconstructivisme se confondent parfois dans leurs définitions des « compétences » et y recourent pour désigner des comportements observables et mesurables qui adviennent à la suite d'un apprentissage donné. (Jonnaert, 2002).

2. Sentiment de compétence :

Définition du concept de sentiment de compétence

Le sentiment de compétence réfère, d'une façon générale, aux croyances qu'une personne entretient à propos de ses capacités à organiser et exécuter les actions requises pour gérer les situations « prospectives » (Bandura, 1995). Le sentiment de compétence est donc une des dimensions du concept de soi, c'est-à-dire de la représentation qu'un individu se fait de lui-même.

Selon différents auteurs, on retrouve cette notion sous diverses appellations : *self confidence*,

self-competence, *self-perceptions of ability* (cf Covington, 1992), *self-efficacy*, *personal efficacy*, *efficacy beliefs*, *perceived efficacy*, *sense of efficacy* (Bandura, 1986, 1995), *feeling of competence* (Feuerstein et Feuerstein, 1991). Les équivalents français possibles sont nombreux : auto-efficacité ou sentiment d'auto-efficacité (Bouffard-Bouchard et Pinard, 1988), sentiment de compétence, sentiment d'efficacité, efficacité personnelle, croyance en son efficacité personnelle, confiance en soi, etc. Pour notre part, nous préférons le terme de sentiment de compétence au terme d'auto-efficacité à la fois pour des raisons linguistiques et pour des raisons conceptuelles. Le sentiment de compétence est apprécié par l'intermédiaire de jugements personnels prédictifs soit sur sa capacité à effectuer des tâches données spécifiques (résoudre tel type de problème particulier), soit sur sa compétence dans un domaine donné (les maths, l'art, l'écriture, les sports), soit sur sa compétence à contrôler des processus d'apprentissage ou d'adaptation (compétence à apprendre, compétence à gérer ses émotions, compétence sociale).

Le terme « sentiment de compétence » reflète donc d'une certaine façon la certitude préalable qu'une personne a d'avoir la capacité à effectuer une activité, à progresser dans un domaine donné ou à contrôler certaines situations, et d'atteindre ainsi un résultat donné. Le jugement sur l'efficacité d'une action entreprise est au contraire une réaction interne aux résultats de cette action, par voie de feedback. Le sentiment de son efficacité sera mieux apprécié par l'intermédiaire des jugements que la personne portera sur sa progression en cours d'activité, ou rétroactivement après que l'activité sera finie. Ce type de jugements a un caractère plus dynamique que le précédent. On peut présumer que le premier type de jugements aura une influence sur la motivation de départ, alors que le second aura une influence sur le déroulement de l'activité et l'autorégulation du processus et contribuera au renforcement ou à la modification éventuelle du premier type de jugements par voie de feedback interne (Butler et Winne, 1995).

3. Origines, processus et effets du sentiment de compétence :

Dans une perspective cognitive, la majeure partie des théories sur le contrôle dans la vie humaine affirment d'une façon ou l'autre que le niveau de motivation, les états affectifs et les actions des personnes sont fondées plus sur ce qu'elles croient être capables de faire que sur leurs capacités réelles objectives. D'où la nécessité d'orienter la recherche vers les croyances

que les gens ont sur leurs capacités, leurs sources et leurs conséquences (Bandura, 1995). L'efficacité avec laquelle on négocie les défis de son environnement est en effet plus qu'une question de savoir quoi faire. Cela implique plutôt une capacité fondamentale à organiser des habiletés cognitives, sociales et comportementales et à les traduire en actions visant des intentions multiples (Bandura, 1995). Souvent les individus ne se comportent pas de façon optimale, malgré qu'ils sachent très bien quoi faire. C'est parce que certaines pensées relatives à soi-même (autoréférentes) s'interposent entre les connaissances et l'action.

Ces deux dernières décennies ont vu naître et grandir un corpus important de théories et de recherches à propos de l'influence de ces pensées autoréférentes (*self-referent thought*) sur le fonctionnement psychologique : *personal causation* (De Charms, 1968). Dans cette ligne de recherche, les études sur les effets du sentiment de compétence s'intéressent à la façon dont les personnes jugent leurs capacités et comment, par l'intermédiaire de l'idée qu'elles se font de leur compétence, elles influencent plus ou moins consciemment leur motivation et leur comportement face aux situations prospectives (Bandura, 1982), dont les situations d'apprentissage.

4. Sentiment d'efficacité personnelle :

Albert Bandura et la théorie sociocognitive :

Les travaux du psychologue canadien Albert Bandura (2003) s'inscrivent dans sa théorie sociocognitive. Celle-ci repose sur une causalité triadique réciproque pour expliquer le fonctionnement humain. Les facteurs personnels internes (événements cognitifs, émotionnels et biologiques), les comportements et l'environnement interagissent et s'influencent mutuellement. Ce modèle tient compte de ce que Bandura appelle l'agentivité humaine, c'est-à-dire « cette capacité humaine à influencer intentionnellement sur le cours de sa vie et de ses actions » (Carré, 2004/5, p. 30). « Dans cette vision, à la fois acteurs de leur devenir et reliés à leurs contextes sociaux et physiques d'existence, les gens sont les coproducteurs de leurs vies » (Carré, 2004/5, p. 31). Dans ce cadre, Bandura a développé le concept de sentiment d'efficacité personnelle. L'auteur y a consacré un important ouvrage en 1997, traduit en français par Lecomte en 2003.

Définition du sentiment d'efficacité personnelle :

Selon Bandura (2003), « l'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités » (p. 12). Pour l'auteur, les individus guident leur vie en se basant sur ce sentiment.

Les différents auteurs précités s'accordent à dire que le sentiment d'efficacité personnelle ne concerne pas les compétences réelles d'un individu, mais ce qu'il croit pouvoir en faire dans une situation donnée (Bandura, 2003).

Selon Galand et Vanlede (2004/5), c'est d'ailleurs précisément le fait que le sentiment d'efficacité personnelle varie d'un domaine d'activité à un autre qui le rend plus flexible et permet aux croyances d'efficacité d'être plus accessibles à des interventions éducatives que des croyances globales.

5. Les sources de construction du sentiment d'efficacité personnelle :

Selon Bandura (2003) le sentiment d'efficacité personnelle se construit à partir de quatre principales sources d'information : les expériences actives de maîtrise, les expériences vicariantes, la persuasion verbale et les états physiologiques et émotionnels. Nous allons donc à présent développer ces concepts.

A. Les expériences de maîtrise :

Le succès contribue à créer une solide croyance dans ses compétences alors que les échecs sapent cette croyance (Bandura, 1982). Toute réussite implique l'acquisition des outils cognitifs, comportementaux et d'autorégulation nécessaires à l'initiation et à l'exécution des actions appropriées aux situations toujours changeantes de la vie. Un sens durable de ses compétences ne s'acquiert qu'en passant au travers des difficultés grâce à l'effort et à la persévérance. Après qu'une personne ait été convaincue qu'elle possède ce qu'il faut pour réussir, elle persévère face à l'adversité et se reprend facilement après des échecs (Bandura, 1995). L'opportunité de se confronter à des situations nouvelles et plus complexes et à en atteindre la maîtrise est une condition pour la conscience et le sentiment de compétence (Feuerstein et Feuerstein, 1991).

B. Les expériences vicariantes :

Le fait de voir des personnes semblables à soi réussir grâce à un effort soutenu augmente la croyance en ses propres capacités de réussite (Bandura, 1986) et vice-versa (Brown et Inouye, 1978). L'impact d'un modèle sur les croyances dans sa propre compétence est fortement influencé par la ressemblance perçue avec le modèle. Les gens cherchent aussi

des modèles présentant des compétences auxquelles ils aspirent. Ce faisant, ils apprennent de ces modèles, par l'intermédiaire de l'écoute et de l'observation des comportements, des façons explicites de penser, des attitudes, des habiletés et des stratégies efficaces pour gérer les exigences de l'environnement. L'exemplarité des attitudes face à l'adversité peuvent s'avérer encore plus important que le modelage des habiletés (Bandura, 1995).

C. La persuasion sociale :

Les personnes qu'on a verbalement persuadées avoir les capacités nécessaires à maîtriser une activité donnée sont plus enclines à mobiliser et à soutenir un effort que si elles doutent d'elles-mêmes (Schunk, 1989). Il est cependant plus facile de miner des croyances dans sa compétence que de les instiller par la persuasion : le « gonflage » irréaliste du sentiment de compétence est vite infirmé par des résultats décevants. La compétence n'implique pas nécessairement le sentiment de compétence et vice-versa. Pour Feuerstein et Feuerstein (1991), l'existence humaine et son expérience n'est pas source d'un sentiment optimal de compétence.

En effet, notre expérience de vie est marquée par l'incapacité d'assumer une totale responsabilité pour les événements majeurs qui l'affectent et de prendre des décisions raisonnées à son propos. Notre destinée est dépendante de tellement de déterminants qui sont hors de notre contrôle que l'expérience subjective d'un contrôle interne n'est pas un produit naturel mais est plutôt un mode artificiel d'expérience du monde. Bien sûr, pour se sentir compétent, on doit être compétent. Autrement, le sentiment de compétence est irréel et trouve son origine seulement dans la fantaisie. Mais la possession d'une compétence ne garantit pas une conviction qu'on possède cette compétence. Le sentiment doit trouver reflet dans le regard des autres et dans leur interprétation de son comportement comme exprimant la compétence (Feuerstein et Feuerstein, 1991).

Les personnes qui sont persuadées manquer de compétence tendent à éviter les situations de défi qui pourraient leur permettre d'actualiser leurs potentialités et abandonnent vite face aux difficultés. En réduisant leurs activités et en sapant leur motivation, le sentiment d'incompétence crée sa propre validation par auto-prophétie. Pour favoriser le développement du sentiment de compétence, l'éducateur efficace ne peut se contenter des félicitations. Il doit structurer les situations d'apprentissage de telle manière qu'elles conduisent au succès et évitent de placer prématurément l'apprenant dans une situation d'échecs fréquents (Bandura, 1995).

D. Les états physiologiques et émotifs :

L'humeur influence aussi le sentiment de compétence (Kavanagh et Bower, 1985). Les réactions de stress et de tension ont tendance à être interprétées comme des signes de vulnérabilité, prédicteurs d'une performance faible. Une meilleure condition physique, la réduction du stress et des tendances aux émotions négatives ainsi qu'une interprétation correcte des états physiologiques favorisent le développement du sentiment de compétence.

Ce n'est pas tant l'intensité des sentiments et des émotions qui importe, que la façon dont elles sont perçues et interprétées. Par exemple, le « trac » peut être perçu comme générateur d'énergie par quelqu'un qui se fait confiance et comme perte de contrôle par un autre qui doute de ses compétences.

6. Le sentiment d'auto-efficacité et l'estime de soi

Souvent, les concepts de sentiment d'efficacité personnelle et d'estime de soi sont utilisés de manière interchangeable, alors qu'il s'agit de deux phénomènes différents. « L'efficacité personnelle perçue concerne les évaluations par l'individu de ses aptitudes personnelles, tandis que l'estime de soi concerne les évaluations de sa valeur personnelle. [...] Des personnes peuvent se considérer totalement inefficaces dans une activité donnée sans pour autant perdre leur estime de soi parce qu'elles n'engagent pas leur valeur personnelle dans cette activité. [...] Inversement, des individus peuvent s'estimer très efficaces dans une activité et ne pas en tirer de fierté » (Bandura, 2007, p. 24). Bandura (2007) tente de démontrer le fait que l'estime de soi ne correspond pas à une forme généralisée du sentiment d'efficacité personnelle ; en effet, elle aussi multidimensionnelle que le sentiment d'efficacité personnelle. Une personne peut avoir des niveaux différents d'estime de soi selon le domaine ; elle peut par exemple « estimer avoir une haute valeur professionnelle mais se dénigrer en tant que parent » (Bandura, 2007, p.25).

Pour conclure, l'estime de soi est un processus souvent conditionné par notre enfance (Cuzacq, 2012), alors que le sentiment d'efficacité personnelle est plus facilement malléable.

7. L'auto-efficacité globale et spécifique

Le sentiment d'efficacité personnelle apparaît comme une composante essentielle dans l'adoption de nombreux comportements, dont les comportements de santé (Bandura, 1997), et il est observée comme étant un des facteurs les plus corrélés à l'activité physique (Biddle et Mutrie, 2008). Son influence a été démontrée sur la manière de penser, la motivation et la

persévérance face aux défis et obstacles, la vulnérabilité au stress et au risque de dépression, le mode de régulation ou de vécu affectif et sur les choix de vie dans différents domaines (Carré, 2004).

Selon Bandura, le sentiment d'auto-efficacité de la personne va orienter le choix des activités dans lesquels elle s'engage, ses buts, sa persévérance dans la tâche, sa motivation et les efforts fournis, ses attentes de réussite, ainsi que sa réponse affective (Carré, 2004). D'après Schwarzer (2014), un sentiment d'auto-efficacité élevé constitue une ressource, un facteur de résistance de la personne qui effectue une attribution stable et interne de ses succès (Cox, 2005) Ainsi, le sentiment d'auto-efficacité serait à considérer en interaction avec les dimensions motivationnelles, affectives et cognitives du concept de soi dans diverses situations (Carré, 2004). Il est à noter que l'individu développerait, d'après Bandura, des sentiments d'efficacité personnelle dans des situations spécifiques, comme dans une activité sportive, plutôt qu'un sentiment d'auto-efficacité généralisé (Mc Auley et Blissmer, 2000). Par conséquent, on ne peut selon lui considérer l'auto-efficacité dans un sens général, ces mesures ayant de faibles valeurs prédictives du comportement en comparaison à des mesures spécifiques (Albert Bandura, Carré, et Lecomte, 2007).

De même, selon Bandura, il est imprécis de parler du « sentiment d'auto-efficacité sportive », puisqu'il est possible d'avoir un sentiment d'auto-efficacité élevé en football et un faible sentiment d'efficacité en tennis (Lecomte, 2004). Aussi, Bandura décrit les mesures de l'auto-efficacité globales comme évaluant un mélange de concepts trop différents tels que le locus de contrôle, les capacités de contrôle de soi et le concept de soi d'aptitude (Bandura et Lecomte, 2007). Schwarzer et ses collaborateurs (Schwarzer et Jerusalem, 1995) ont quant à eux émis l'hypothèse que l'individu développe également un sentiment d'auto-efficacité plus général, qui serait relativement stable dans le temps. Il s'agirait d'un sentiment de confiance globale dans ses capacités à gérer efficacement une variété de situations nouvelles ou stressantes. D'après les auteurs, ce concept est intéressant dans l'étude d'un ensemble de comportements de santé, dans l'étude du bien-être ou dans des contextes moins spécifiques. Un sentiment d'efficacité personnel plus élevé serait en lien avec plus d'initiation des comportements de santé, un plus grand investissement dans l'effort, plus de persistance face aux obstacles et aux échecs.

Les approches contemporaines suggèrent que le sentiment d'auto-efficacité « général » ou « global » ne soit pas une composante si stable de la personnalité qui influencerait de manière prédominante les comportements, mais que des expériences spécifiques puissent avoir une influence et venir moduler l'auto-efficacité trait (Biddle et Mutrie, 2008). L'auto-

efficacité serait par conséquent une composante des plus importantes à considérer au niveau des programmes d'intervention. Aussi serait-il intéressant d'évaluer l'impact des attentes d'efficacité et des attentes au niveau des résultats sur l'adoption et sur le maintien d'une activité physique, notent Biddle et Mutrie (2008).

8. Le sentiment d'efficacité personnelle et sexe :

Selon les études menées sur le sentiment d'efficacité personnelle et le sexe, les avis divergent. De manière générale, le SEP des garçons est supérieur à celui des filles (Joet, Usher, Bressoux, 2011) cette différence de sentiment de compétence est souvent conforme aux stéréotypes en particulier dans des disciplines sexe-typées. Plus précisément, pour une discipline typée plutôt pour les garçons, il semblerait qu'ils aient un SEP plus élevé que les filles et inversement, pour une discipline comme la gym, les filles auraient un SEP plus élevé que les garçons.

D'après Lentillon (2009), certaines activités sont considérées comme plus propre à un sexe qu'un autre. Par exemple on lie davantage les activités telles que le football, le rugby, les sports de combat et la musculation aux garçons ; tandis que pour les filles, on leur attribue les activités tel que la danse et la gym. Il existe également des activités convenant aux deux sexes telles que le badminton, la natation, l'acrosport et le cirque. Les travaux de Fredericks et Eccles (2005) démontrent que les stéréotypes sexués ont une influence sur le désengagement des filles et leur manque de motivation dans le sport. Ces activités typées sexuellement peuvent engendrer des différences de réussite entre les deux sexes.

9. Influence de sentiment d'efficacité personnelle sur l'activité physique :

Les croyances d'auto-efficacité spécifique apparaissent comme un régulateur motivationnel important dans le domaine de l'activité physique, comme le présentent Mc, Auley et Blissmer (2000) dans leur revue de littérature. L'auto-efficacité est entrevue comme un déterminant de l'adhérence et du maintien de l'activité physique dans différentes études menées dans la population générale. Concernant les prédateurs, l'influence du sentiment d'auto-efficacité liée à l'exercice est observée par exemple en lien avec la marche (Hofstetter et al., 1991), le changement dans l'exercice avec le temps (Sallis et al., 1992), l'adhérence à un programme de perte de poids (Rodgers et Brawley, 1993) rapportent Biddle et Mutrie (2008).

Certaines études, par exemple, ont mis en évidence des liens consistants avec la fréquence d'exercice physique chez les adultes ($r=.48$) (Sallis et al., 1989) ou chez les adultes d'âge moyen ($r=.23$) (Mc Auley, 1992).

Cependant, selon Mc Auley et Blissmer (2000), il se pourrait que l'auto-efficacité spécifique prédise davantage l'adoption d'une activité physique que son maintien, comme le suggère l'étude d'Oman et King (1998). Le comportement d'activité physique entrant dans les habitudes, les attentes d'auto-efficacité jouent alors un rôle moins important (Mc Auley, 1993). En outre, le sentiment d'efficacité personnelle spécifique semblerait plus important dans le maintien d'une activité physique d'intensité élevée plutôt que légère (Sallis et al., 1989). Mais à ce propos, notons que Bandura (1989) distingue encore les croyances d'auto-efficacité à surmonter les barrières, qui pourraient prédire l'adoption du comportement, et les croyances d'efficacité d'auto-régulation du comportement, qui pourraient prédire le maintien de l'activité physique à plus long terme (Dishman et al., 2005). Aussi, selon Bandura (1997), les croyances en ses capacités à se mobiliser pour pratiquer régulièrement de l'activité physique malgré les obstacles seraient plus déterminantes que les croyances en ses capacités physiques.

S'intéressant à la potentielle influence d'un sentiment d'auto-efficacité générale sur l'activité physique, Luszczynska, Scholz et Schwarzer (2005) s'inspirent de la théorie sociocognitive selon laquelle le sentiment d'efficacité personnelle influence le comportement par l'intermédiaire des buts que se fixe l'individu et ses attentes de résultats. Ainsi, les auteurs postulent que les personnes bénéficiant d'un sentiment d'auto-efficacité plus élevé auront davantage d'intention de s'engager à pratiquer une activité physique et seront plus persistantes dans la poursuite de leurs objectifs.

Aussi, le maintien de l'activité pourrait s'expliquer par le fait qu'un sentiment d'auto-efficacité plus élevé s'accompagne de moins de pensées négatives face à l'inconfort potentiel lié à l'engagement dans l'activité physique et des attentes de résultats plus positives (réduction de poids, satisfaction en lien avec l'activité). Investiguant ces liens chez 1'933 participants d'Allemagne, de Pologne et de Corée du sud, les auteurs trouvent des liens, bien que faibles, entre le sentiment d'auto-efficacité générale, mesuré à l'aide du General Self-efficacy Scale de Schwarzer (1992) et l'auto-efficacité spécifique dans le domaine de l'exercice physique.

Un score élevé d'efficacité générale chez des patients en réhabilitation cardiovasculaire et chez des étudiants serait associé à une plus forte intention de pratiquer de l'exercice et de continuer à s'entraîner, de manière plus fréquente et plus longtemps chez des nageurs professionnels. Chez des personnes en réhabilitation cardiovasculaire, le sentiment d'auto-

efficacité générale plus élevée est positivement associé à la confiance qu'ils ont en leurs capacités à s'exercer malgré les obstacles.

Concernant la pratique de l'activité physique, le sentiment d'auto-efficacité générale est associé à une fréquence plus élevée de la pratique de l'activité physique modérée (mais pas de l'activité physique d'intensité élevée) chez les étudiants. De même, la pratique s'avère plus importante chez les patients cardiovasculaires et chez les Sud-Coréens, en lien avec une auto-efficacité générale plus élevée.

Pour résumer, il apparaît que le sentiment d'auto-efficacité a une influence directe, et indirecte à travers la motivation, sur le comportement d'activité physique. Le sentiment d'auto-efficacité personnel et spécifique au domaine de l'activité physique, ainsi que l'auto-efficacité générale seraient en lien avec le volume de pratique de l'activité physique et ceci en particulier pour l'activité physique d'intensité élevée.

Surtout, le sentiment d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique, plutôt que le sentiment d'auto-efficacité générale constitue un prédicteur fort du comportement d'activité physique.

10. Les trois effets d'une auto-efficacité élevée :

Un bon niveau d'auto-efficacité va produire trois types d'effets (Bandura, 2003).

Le premier type d'effet est le choix des conduites à tenir. Un faible niveau d'auto-efficacité peut provoquer un évitement des situations qui révéleraient une incompétence supposée. À l'inverse, une auto-efficacité de bon niveau conduit l'individu à se fixer des buts plus ambitieux et lui permet de s'orienter vers des buts plus exigeants mais qui paraissent à portée. « Que l'on pense à l'impact de cette donnée en termes non seulement de gestion de son propre itinéraire de formation et de qualification, mais plus largement dans l'ensemble de la conduite de sa carrière... Les personnes tendront à se fixer des objectifs plus élevés, toutes choses égales par ailleurs ». Philippe Carré (2003).

Le deuxième effet porte sur la persistance des comportements. L'auto-efficacité détermine les efforts que les apprenants accompliront et combien de temps ils persisteront devant des obstacles ou des expériences aversives.

Le troisième effet porte sur la plus grande résilience des personnes face aux imprévus et difficultés. Une auto-efficacité élevée conduit non seulement à déterminer des buts élevés mais elle favorise également l'autorégulation des comportements : nous persistons plus et sommes davantage capables de construire des compétences et des stratégies cognitives.

REVUE DE LA LITTERATURE

L'auto-efficacité est corrélée à l'autorégulation des apprentissages⁴, notamment en situation d'évaluation et à l'usage de la métacognition. Les apprenants qui obtiennent les meilleurs résultats sont ceux qui se fixent plus d'objectifs, ou des objectifs plus ambitieux, utilisent plus de stratégies pour étudier. Ils pilotent attentivement la progression de leurs apprentissages et optimisent leurs efforts en vue d'atteindre les résultats souhaités. Barry Zimmerman (2000).

« D'après Bandura, le système de croyances qui forme le sentiment d'efficacité personnelle est le fondement de la motivation et de l'action, et partant, des réalisations et du bien-être humains. Comme il l'indique régulièrement, avec une clarté et une force de conviction rares, « si les gens ne croient pas qu'ils puissent obtenir les résultats qu'ils désirent grâce à leurs actes, ils ont bien peu de raisons d'agir ou de persévérer face aux difficultés » » (Carré, 2003, préface in Bandura, 2003, p. IV).

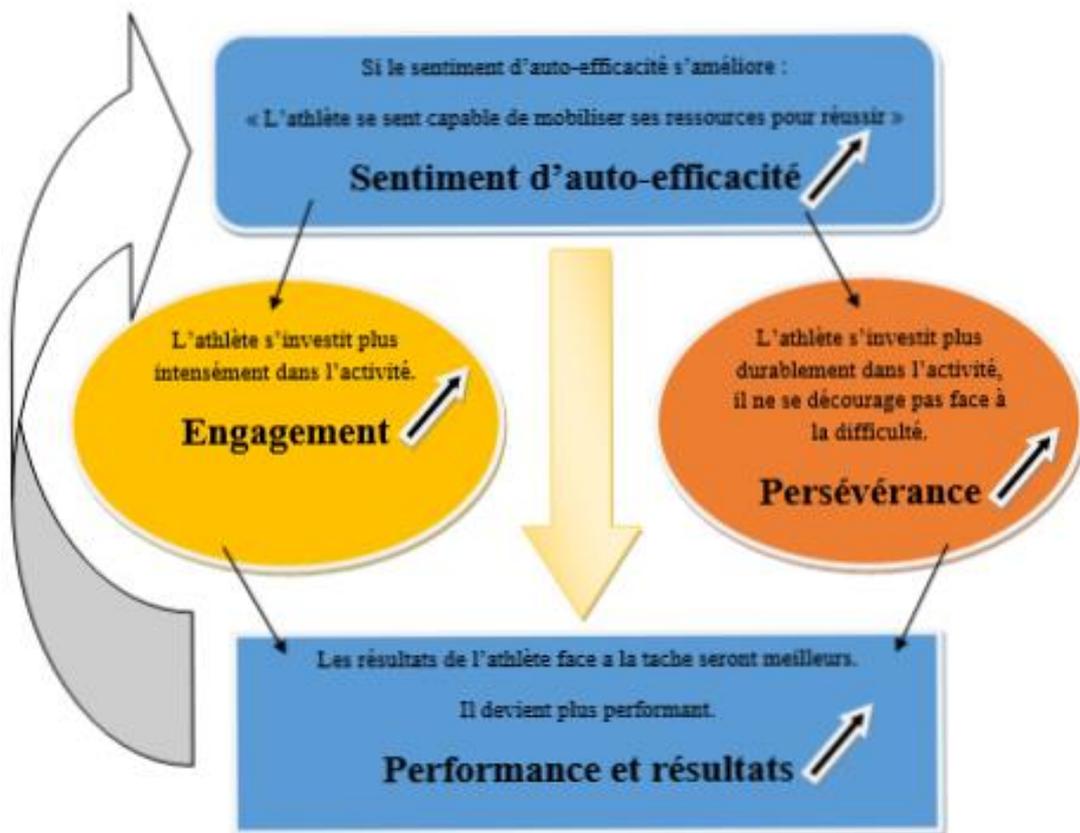


Figure N°04 : Les effets du sentiment d'auto-efficacité

Partie 02 : la partie
pratique

Chapitre I :
Méthodologie

Méthodologie de la recherche :

1. La démarche de la recherche :

A cette étape, nous présentons les méthodes auxquelles on fait recours et les instruments ou techniques qui sont utilisés. Divers instruments servent à mesurer les variables d'étude. Ces instruments peuvent fournir des informations de type qualitatifs (entretiens, observations...etc.) ou de types quantitatifs (questionnaire, échelle de mesure).

2. Présentation de l'étude :

La nature de notre recherche est de déterminer le niveau d'estime de soi chez les jeunes sportifs pratiquants de l'activité physique, et vérifier le rôle du genre et du sentiment de compétence des deux sexe (filles et garçons).

3. L'intérêt de l'étude

- Mettre en pratique nos connaissances acquises à travers notre cursus universitaire
- Apporter du nouveau et un enrichissement à travers ce thème, à la recherche académique et aux futurs chercheurs de notre faculté.
- Profiter l'occasion pour être aux prés de cette couche d'adolescents (les jeunes sportifs) et de démontrer l'importance d'une pratique d'activité physique pour l'amélioration de leur estime de soi.
- Vérifier le rôle médiateur du genre et de sentiment de compétence dans la définition de l'estime de soi des jeunes sportifs.

4. Taches de la recherche :

- Recueillir un maximum de données théoriques concernant le thème de notre étude afin de pouvoir cerner notre problématique et choisir les outils permettant l'étude de terrain.
- Se procurer l'inventaire de l'estime de soi afin d'évaluer les différentes dimensions de l'estime de soi des adolescents sportifs.
- Se procurer l'échelle d'Auto-efficacité Spécifique à l'Activité physique.
- Recueil des résultats obtenus.
- Traitement de ces résultats.

5. Description de l'échantillon :

5.1 L'échantillon de l'étude.

Notre échantillon a été choisi selon la technique d'échantillonnage aléatoire simple, le but est de tirer des conclusions concernant certaines caractéristiques d'une population à partir des informations contenues dans un échantillon.

Cette enquête a ciblé les sujets suivants :

- 30 athlètes se sexe féminin évoluant au club ABCT.
- 30 athlètes se sexe masculin évoluant au club ABCT.

5.2 Lieu de l'enquête

Nous avons mené l'enquête dans le club sportif amateur Athletic Basket Club Tazmalt (ABCT). Nous avons fait ce choix de fait de la disponibilité de l'échantillon surtout en période de pandémie du COVID-19.

Compte tenu des objectifs que nous avons jugé nécessaire de varier les outils de recueil de donnée (Échelle d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique (ESES) et l'inventaire de soi physique (ISP)).

6. La description :

La description consiste à déterminer la nature et les caractéristiques des phénomènes et parfois à établir les associations entre eux la description peut constituer l'objectif d'une recherche. Par exemple, faire ressortir tous les aspects d'un service d'un département d'une académie ou d'un établissement.

La description peut aussi constituer le premier stade d'une recherche dans ce cas elle peut exposer les résultats d'une observation ou d'une enquête exploratoire.

7. Les outils de la recherche :

Pour résoudre le problème de notre problème susmentionné, nous avons appliqué les moyens et méthodes suivantes :

7.1 La méthode descriptive

La recherche descriptive ou recherche explicative. La recherche descriptive a pour objet de répertorier et de décrire systématiquement un certain ordre de phénomènes, d'établir des regroupements de données et des classifications. La recherche a pour objet de rechercher des causes, des principes ou des lois qui permettent de rendre compte des phénomènes (Raymond Robert Tremblay et Yvan Perrier, 2006).

7.2 Instruments utilisés

L'échelle d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique : (*Exercise Self-Efficacy Scale – ESES* ; Kroll et al. 2007) est un questionnaire auto-administré évaluant la confiance de l'individu dans la planification et la réalisation d'activités et/ou d'exercices physiques volontaires.

L'ESES se compose de 10 items évalués sur une échelle de (1) « Pas du tout vrai » à (4) « Totalemment vrai » permettant de calculer un score allant de 10 à 40. Sa version anglophone présente de bonnes qualités psychométriques. Nous trouvons un alpha de Cronbach de .88 dans notre échantillon, situé dans l'intervalle de .87 à .92 mentionné par les auteurs ce qui indique une consistance interne élevée à laquelle s'ajoute une fidélité par bissection satisfaisante rapportent Schwarzer et Jerusalem (1995). Concernant sa validité de construit, un facteur unidimensionnel expliquant 60.7 % de variance a été mis en évidence par analyse en composantes principales et une corrélation moyenne a été trouvée avec le *General Self-Efficacy Scale* (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

A l'origine, cette échelle a été développée par Kroll et ses collègues en référence à la *Théorie sociocognitive* de Bandura ainsi qu'à partir d'items du Generalized Perceived Self-Efficacy scale (Jerusalem & Schwarzer, 1992), du Mc Auley's Exercise Self Efficacy Scale for Older People et du Exercise Benefits/Barrier Scale (Sechrist, Walker, et Pender, 1987) dans l'objectif d'évaluer le sentiment d'auto-efficacité face à l'exercice physique chez des personnes ayant subi un traumatisme de la moelle épinière. L'ESES nous semble bénéficier de certaines qualités nécessaires évoquées par Biddle et Mutrie (2008). Premièrement, cet instrument a l'avantage de porter spécifiquement sur l'activité physique contrairement à d'autres mesures plus globales du concept de soi. Aussi, il semble bien référer au sentiment d'efficacité et non mesurer l'estime de soi physique. De plus, il fait référence à la notion de planification, de capacité à surmonter d'éventuels obstacles, d'efforts et à l'auto-régulation du comportement. Aussi, la formulation des items semble convenir à une population tout-venant. Par conséquent, ce questionnaire n'étant pas validé en français, nous l'avons traduit, puis à nouveau transposé en anglais par une personne bilingue indépendante afin de s'assurer que notre version française transcrive bien la version originale.

7.2.2 : L'inventaire de soi physique (ISP)

La version initiale de cette échelle multidimensionnelle, issue des travaux de Fox et Cobrin (1989) et traduite en langue française par Ninot et al. (2000), se présente sous la forme d'un auto-questionnaire de 25 items composé de 6 échelles : au niveau général, une échelle d'estime globale de soi (EG) avec 5 items, dont 2 items sont présentés sous forme positive

(items 1 et 23) et 3 items sous forme négative (items 7, 13 et 19) ; au niveau physique, une échelle de valeur physique perçue (VPP) avec 5 items positifs (2, 8, 14, 20 et 24) ; 4 autres sous échelles correspondent à la condition physique, évaluée sur la base de la course d'endurance (E) avec 5 items, dont 3 items positifs (items 9, 15 et 21) et 2 items négatifs (items 3 et 25), la compétence sportive (CS) constituée de 4 items sous forme positive (items 4, 10, 16, 22), l'apparence physique (A) composée de 3 items dont 1 item positif (item 11) et deux items négatifs (items 5 et 17) et la force (F) avec 3 items positifs (items 6, 12 et 18). Le calcul des résultats se fait en additionnant nos scores aux questions 1, 2, 4, 6, 7. Pour les questions 3, 5, 8, 9, 10, la cotation est inversée.

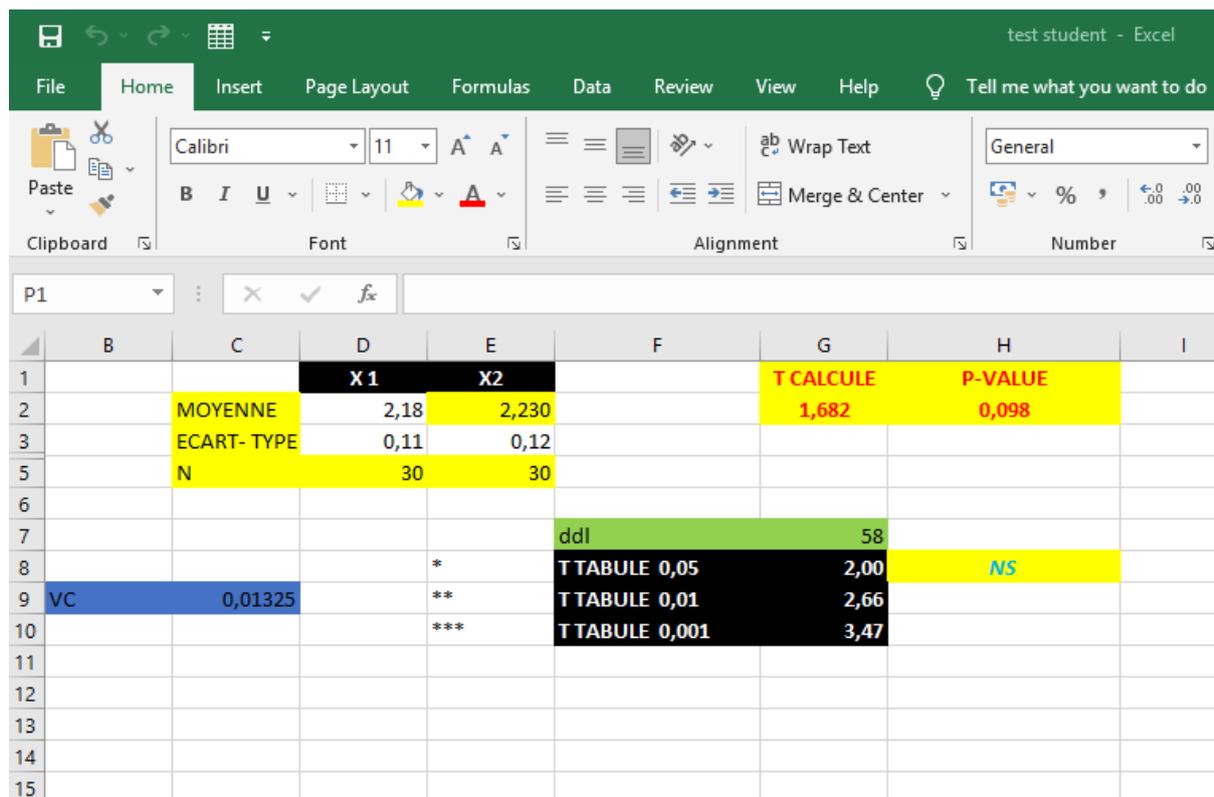
Les réponses sont cotées sur une échelle de Likert en 6 points allant de pas du tout à tout à fait.

8. L'étude statistique :

8.1 Test student :

Utiliser les données dans matrice 1 et matrice 2 pour calculer une statistique t non négative. Si l'argument uni /bilatéral =1, Test. Student renvoie la probabilité d'une valeur supérieure de la statistique t selon l'hypothèse que matrice 1 et matrice 2 sont des échantillons de populations ayant la même moyenne. La valeur renvoyée par test. Student lorsque l'argument uni/bilatéral=2 est le double de celle renvoyée l'argument uni/bilatéral=1 et correspond à la probabilité d'une valeur absolue supérieure de la statistique t selon l'hypothèse « même moyenne de population ».

METHODOLOGIE



	B	C	D	E	F	G	H	I
1			X 1	X2		T CALCULE	P-VALUE	
2		MOYENNE	2,18	2,230		1,682	0,098	
3		ECART- TYPE	0,11	0,12				
5		N	30	30				
7					ddl	58		
8				*	T TABULE 0,05	2,00	NS	
9	VC	0,01325		**	T TABULE 0,01	2,66		
10				***	T TABULE 0,001	3,47		

Figure N°05 : représente le Test Student.

8.2 : Le coefficient de corrélation de Pearson :

Permet de mesurer l'intensité de liaison entre deux caractères. C'est donc un paramètre important dans l'analyse des régressions linéaires. Réaliser grâce au logiciel EXCEL.

- Une valeur proche de 1 montre une forte liaison (positive) entre les deux caractères.
- Une valeur proche de -1 montre une forte liaison (négative) entre les deux.
- Une valeur proche de 0 montre l'absence de liaison entre les deux caractères.

8.3 La moyenne :

La moyenne d'une série statistique est égale au quotient de la somme de toutes les valeurs de cette série par l'effectif total.

8.4 L'écart type :

C'est la variance de l'écart par rapport à la moyenne, cela veut dire la distance qui sépare les valeurs individuelles du groupe.

8.5 LA médiane :

La médiane (ME) est le nombre qui sépare la série ordonnée en deux groupes de même effectif. Pour la déterminer, on écrit la liste de toutes les valeurs de la série par ordre croissant, chacune d'elle répétée autant de fois que son effectif.

Chapitre II : Analyse
et interprétation des
résultats

Présentation des résultats :

1. Présentation des résultats obtenus par l'inventaire de l'estime de soi

Tableau N°01 : Dimensions de l'estime de soi de l'échantillon :

	Moyenne	Ecart Type	Médiane
Estime global (EG)	3.24	0.41	3.5
Valeur physique perçue (VPP)	4.27	0.84	3.5
Compétence sportif (CS)	4.21	0.73	3.5
Apparence physique (AP)	2.78	0.54	3.5
Force (F)	3.82	0.97	3.5
Endurance (EN)	3.39	0.35	3.5

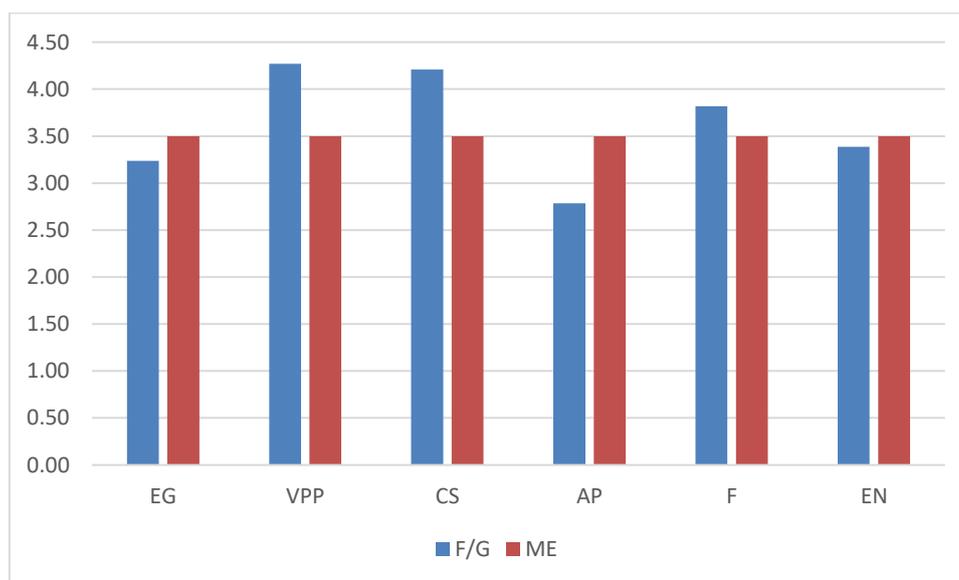


Figure N°06 : Dimensions de l'estime de soi de l'échantillon.

Le tableau ci-dessus présente les résultats obtenus par l'inventaire de l'estime de soi et cela dans les différentes dimensions : l'estime de soi global (EG) qui représente la dimension générale, la valeur physique perçue (VPP) qui représente le domaine et les autres dimensions qui représentent les sous domaines à savoir la compétence sportive (CS), l'apparence physique (AP), la force (F) et l'endurance (EN). Les résultats obtenus dans le tableau montrent que la distribution des différentes dimensions par rapport à la médiane (ME=3.5) indique une forte estime de soi dans les dimensions telle que VPP (4.27 ± 0.84), CS (4.21 ± 0.73) et F ($3.82 \pm$

0.97) par contre les résultats des dimensions telle que EG (3.24 ± 0.41), AP (2.78 ± 0.54) et EN (3.39 ± 0.35) indique une faible estime de soi.

Tableau N°02 : Dimensions de l'estime de soi des filles

	Moyenne	Ecart Type	Médiane
EG	3,17	0,41	3.5
VPP	4,42	0,66	3.5
CS	4,13	0,66	3.5
AP	2,75	0,56	3.5
F	3,98	0,65	3.5
EN	3,45	0,33	3.5

Les résultats obtenus dans le tableau N°02 montrent que la comparaison des différentes dimensions par rapport à la médiane (ME=3.5) indique une forte estime de soi dans les dimensions telle que VPP (4.42 ± 0.66), CS (4.13 ± 0.66) et F (3.98 ± 0.65) par contre les résultats des dimensions telle que EG (3.17 ± 0.41), AP (2.78 ± 0.54) et EN (3.39 ± 0.35) indique une faible estime de soi.

Tableau N°03 : Dimensions de l'estime de soi des garçons

	Moyenne	Ecart Type	Médiane
EG	3,31	0,40	3.5
VPP	4,12	0,97	3.5
CS	4,28	0,81	3.5
AP	2,82	0,53	3.5
F	3,66	1,21	3.5
EN	3,33	0,37	3.5

Analyse et interprétation des données

Les résultats obtenus dans le tableau N°03 montrent que la comparaison des différentes dimensions par rapport à la médiane (ME=3.5) indique une forte estime de soi dans les dimensions telle que VPP (4.12 ± 0.97), CS (4.28 ± 0.81) et F (3.66 ± 1.21) par contre les résultats des dimensions telle que EG (3.31 ± 0.40), AP (2.82 ± 0.53) et EN (3.33 ± 0.37) indique une faible estime de soi.

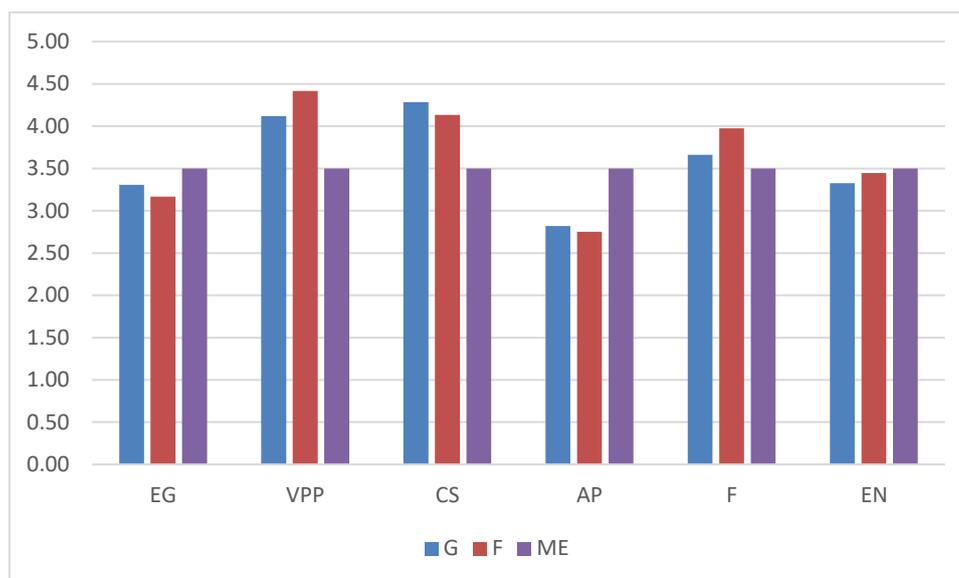


Figure N°07 : Dimensions de l'estime de soi des filles et des garçons rapprochés à la médiane.

Tableau N°04 : Corrélation de l'estime global et les autres dimensions

	VPP	CS	AP	F	EN
EG	-0,006	0,26	0,14	0,05	-0,1

Les résultats des corrélations présentés dans le tableau ci-dessus indiquent l'absence de liaison entre l'estime global et les sous dimensions. Ou on a noté une corrélation négative entre l'estime global (EG) et la valeur physique perçue (VPP) (-0.006) ainsi la corrélation entre EG et l'endurance (EN) (-0.1). Par contre la corrélation est positive entre l'estime global et la compétence sportive (CS) (0.26), l'apparence physique (AP) (0.14) et la force (F) (0.05).

Tableau N°05 : Corrélation entre la valeur physique perçue et les sous domaines

	CS	AP	F	EN
VPP	0,71***	-0,19	0,79***	0,46**

P* < 0.05 ; P** < 0.01 ; P*** < 0.001

Les résultats des corrélations présentés dans le tableau ci-dessus indiquent une forte liaison positive entre la Valeur Physique Perçue (VPP) et les sous domaines ; la compétence sportif CS (0.71***) et la force F (0.79***). On a enregistré une corrélation significative au seuil 0.01 entre la VPP et l'endurance (E) avec un indice de $r=0.46$

Par contre, on a noté l'absence de liaison dans la corrélation entre la valeur physique perçue et les sous domaines telle que l'apparence physique AP ou on a enregistré que son indice de corrélation est négatif (-0.19).

2. Présentation des résultats obtenus par l'inventaire de l'estime de soi selon le sexe :

Tableau N°06 : comparaison de l'estime de soi selon le sexe

	Garçons		Filles		T	P-value	Signification
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type			
EG	3,31	0,4	3,17	0,41	1,34	0,19	NS
VPP	4,12	0,97	4,42	0,66	1,4	0,17	NS
CS	4,28	0,81	4,13	0,66	0,77	0,43	NS
AP	2,82	0,53	2,75	0,56	0,5	0,62	NS
F	3,66	1,21	3,98	0,65	1,28	0,2	NS
EN	3,33	0,37	3,45	0,33	1,33	0,19	NS

Les résultats enregistrés sur le tableau ci-dessus démontrent que les garçons ont des scores d'estime de soi plus élevées que les filles dans les dimensions suivantes : l'estime global (M=3,31 ; ET=0,4) ($t = 1,34 ; p > 0.05$) comparativement aux filles (M=3,17 ; ET=0,41). Pour la dimension Apparence Physique AP, on constate un score plus faible pour les filles (M = 2,75 ; ET = 0.56) ($t = 0,5 ; p > 0.05$) comparativement aux garçons (M = 2,82 ; ET = 0,53). Pour la dimension compétence sportive est plus élevés chez les garçons (M=4,28 ; ET=0,81) ($t = 0,77 ; p > 0.05$) comparativement aux filles (M=4,13 ; ET=0,66).

Par contre, les filles ont des scores d'estime de soi plus élevées que les garçons dans les dimensions suivantes : la dimension Endurance (EN) est plus élevée chez les filles (M = 3,45 ; ET = 0,33) ($t = 1,33 ; p > 0.05$) comparativement aux garçons (M = 3,33 ; ET = 0,37), ainsi pour la dimension Force (F) plus élevée chez les filles (M = 3,98 ; ET = 0,65) ($t = 1,28 ; p > 0.05$) que chez les garçons (M = 3,66 ; ET = 1,21). Enfin, le score de la dimension valeur physique

perçue demeure lui aussi élevée chez les filles ($M = 4,42$ $ET = 0,66$) ($t = 1,4$; $p > 0,05$) comparativement aux garçons ($M = 4,12$ $ET = 0,97$).

Enfin, on constate que chez les garçons, c'est la dimension CS qui est prédominante ($M = 4,28$) alors que chez les filles il s'agit de la dimension VPP ($M=4,42$).

La comparaison des résultats dans les différentes dimensions de l'estime de soi selon le sexe révèle qu'il n'y a pas de différences significatives au seuil (0,05).

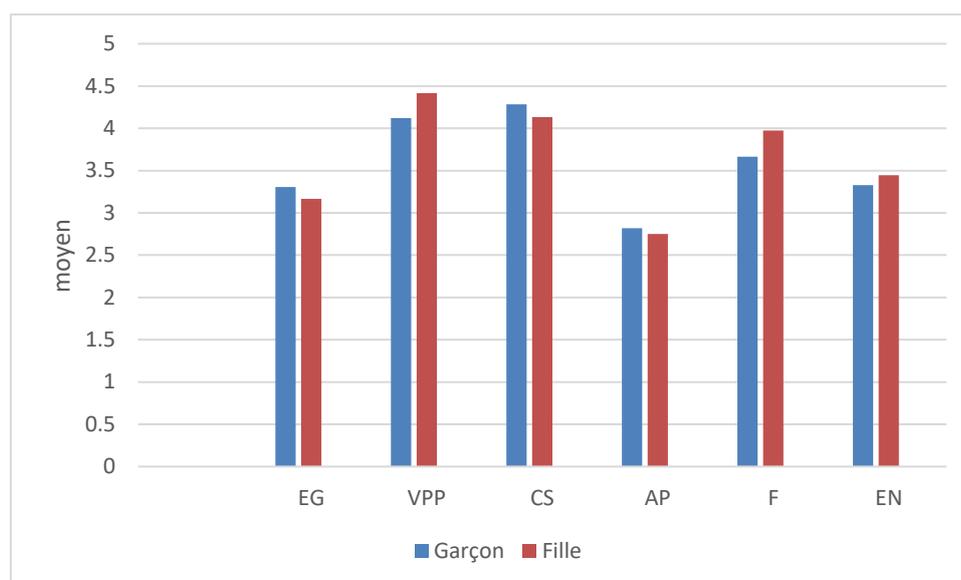


Figure N°08 : comparaison de l'estime de soi selon le sexe

3. Présentation des résultats de l'échelle d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique :

Tableau N°07 : résultats du sentiment de compétence

	Moyenne	Ecart type	Médiane
Filles et Garçons	2,97	0,37	2.5
Filles	2.69	0,42	2.5
Garçons	3,24	0,35	2.5

Le tableau ci-dessus présente les résultats obtenus par l'échelle d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique. On note un score de (2.97 ± 0.37) pour l'ensemble de l'échantillon. Le score des garçons est de (3.24 ± 0.35) alors que les filles en enregistré un score de (2.69 ± 0.42) . A noter que l'ensemble des scores sont supérieurs à la médiane qui est de (2.5).

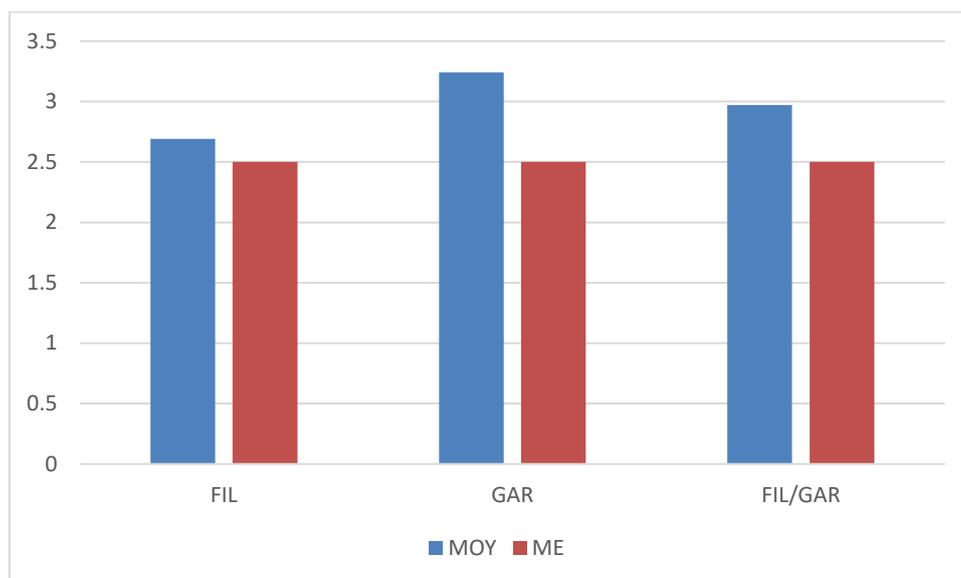


Figure N°09 : résultats du sentiment de compétence

Tableau N°08 : corrélation entre le sentiment de compétence et les dimensions de l'estime de soi physique :

	EG	VPP	CS	AP	F	EN
SC/G	-0,09	0,15	0,19	-0,05	0,07	-0,23
SC/F	0,03	0,62***	0,6***	-0,08	0,6***	0,35

Les résultats enregistrés sur le tableau ci-dessus montrent que la corrélation entre le sentiment de compétence chez les garçons et les différentes dimensions de l'estime de soi est non significative. On a noté un indice de corrélation qui varie de -0.23 à +0.19. De même on a enregistré une corrélation non significative en le sentiment de compétence chez les filles et trois dimensions de l'estime de soi qui sont l'estime de soi globale, l'apparence physique et l'endurance avec un indice de corrélation respectivement de 0.03 et -0.08 et 0.35.

Par contre on a enregistré une corrélation positive significative au seuil (0.001) entre le sentiment de compétence des filles et trois dimensions de l'estime de soi à savoir la valeur physique perçue ($r=0.62$), la compétence sportive ($r=0.6$), et la force ($r=0.6$).

Interprétation et
discussion des
résultats

Le principal objectif de ce travail est d'étudier l'estime de soi physique chez les adolescents sportifs âgés de 15 à 17 ans aux niveaux de la wilaya de Bejaia et de vérifier le rôle médiateur du genre et du sentiment de compétence.

Nous commencerons tout d'abord par la discussion de l'interprétation (statistiques descriptives), et ensuite l'analyse de variance multi variées, et nous terminerons notre travail avec une conclusion et quelques recommandations. (Banville. D, Richard. JF, Raiche. G 2004 p 41).

Au vu des interprétations que nous avons faits et les résultats obtenus par l'échelle de l'inventaire du soi physique (ISP) et pour reprendre à notre première question concernant la nature de l'estime de soi chez les adolescents sportifs, nous constatons que, les jeunes sportifs de notre échantillon ont une haute estime de soi, cela est aussi vérifier chez les filles et les garçons. Les résultats obtenus sont en accord avec la littérature scientifique. Les théories de Seidah et Eccles rapportent que l'estime de soi devient moins positive durant la première partie de l'adolescence (vers 11-13 ans), particulièrement chez les filles (Seidah, 2004), après quoi elle redeviendrait graduellement plus positive au cours de l'adolescence (Eccles, 1994). Contrairement à la théorie de Huang et all qui indiqué que le niveau d'estime de soi est élevé durant l'enfance, diminue à l'adolescence, pour augmenter graduellement à l'âge adulte. De façon générale, (Huang et all,2007).

La comparaison de l'estime de soi selon le sexe on peut répondre à notre deuxième question « est-ce que le genre peut avoir une influence dans la définition de l'estime de soi ». les résultats de notre étude n'ont pas révélé une différence significative selon le sexe et cela pour les différentes dimensions de l'estime de soi. Nos résultats sont contradictoires à la littérature scientifique. Ainsi pour (Wigfield et Eccles, 1994), les changements développementaux pourraient différer selon le genre, et ces derniers, selon les domaines. En effet, il semblerait 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. L'étude de (Seidah et Vezeau,2004), sur la différence de la « perception de soi entre les filles et les garçons à l'adolescence, montre que les garçons ont une estime de soi générale plus élevée que les filles ». (Seidah, 2004) Justifie cet écart par le fait que les garçons ont tendance à surestimer leurs capacités au contraire des filles qui seraient plus sévères et critiques dans l'évaluation d'elle - même ». (Harter,1999), décrit cette période de transformation de la manière suivante :

Interprétation et discussion des résultats

« La puberté aurait pour effet d'éloigner le soi réel des filles de leur soi- idéal, alors qu'elle permettrait aux garçons de se rapprocher leur soi réel de leur soi idéal ».

Par contre, Kling, Hyde, Buswell (1999) dans leur méta-analyse regroupant environ 48 000 répondants, indiquent que même si elle est en faveur des garçons, la différence entre leur estime de soi générale et celle des filles n'est en réalité pas très importante. Ce qui est correspond à nos résultats ou on a trouvé qu'il n'existe pas de différence significative entre les filles et les garçons.

La corrélation entre les différentes dimensions de l'estime de soi et du sentiment de compétence permet de vérifier le rôle médiateur de ce dernier et ainsi répondre à question concernant « la nature de la relation entre l'estime de soi et le sentiment de compétence ». Les résultats de cette étude montrent une corrélation significative entre le sentiment de compétence chez les filles et trois sous dimensions de l'estime de soi qui sont la valeur physique perçue, la compétence sportive et la force. Par contre la corrélation est non significative pour les garçons.

Les résultats de notre étude sont en partie en accord avec la littérature scientifique. (Bandura) considère que souvent les concepts de sentiment d'efficacité personnelle et d'estime de soi sont utilisés de manière interchangeable, alors qu'il s'agit de deux phénomènes différents. « L'efficacité personnelle perçue concerne les évaluations par l'individu de ses aptitudes personnelles, tandis que l'estime de soi concerne les évaluations de sa valeur personnelle. Des personnes peuvent se considérer totalement inefficaces dans une activité donnée sans pour autant perdre leur estime de soi parce qu'elles n'engagent pas leur valeur personnelle dans cette activité. Inversement, des individus peuvent s'estimer très efficaces dans une activité et ne pas en tirer de fierté » (Bandura, 2007, p. 24).

Selon Bandura (Bandura et al., 2007) l'estime de soi est souvent confondue à tort avec l'efficacité personnelle. Si l'auto-efficacité réfère aux évaluations que l'individu fait de ses aptitudes personnelles, l'estime de soi quant à elle réfère à l'évaluation de sa valeur personnelle. L'auteur fait remarquer que ces deux concepts sont souvent corrélés dans la littérature, surtout si les domaines ou activités évalués sont associés avec des valeurs personnelles. Bandura fait par ailleurs remarquer qu'une personne peut se sentir inefficace dans un domaine sans que cela n'affecte son estime d'elle même, si l'activité en question ne représente pas une valeur personnelle. De même, il est possible qu'elle se sente efficace dans une activité sans qu'elle n'en ressente de fierté. Aussi le sentiment d'auto-efficacité serait

Interprétation et discussion des résultats

plutôt un prédicteur des objectifs et des performances que l'individu se fixe, qui ne seraient pas influencés par l'estime de soi.

Néanmoins, la compétence perçue est considérée à la base de modèles hiérarchiques de l'estime de soi dans le domaine physique. Par exemple, le modèle de la perception du soi physique proposé par Fox et Corbin (1989),

Ce modèle hiérarchique vise à rendre compte des relations entre les perceptions d'un aspect particulier dans un sous-domaine et les perceptions globales de soi-même (Ninot, Delignières, Fortes, 2000). Différentes hypothèses et travaux (Marsh & Shavelson, 1985), ont permis de postuler que selon la valeur subjective accordée à un domaine (p. ex., physique), la satisfaction dans une tâche ou une situation spécifique (p. ex., jonglage) peut renforcer l'estime de soi dans un sous-domaine (p. ex., compétence sportive), améliorer la valeur physique perçue au niveau intermédiaire et influencer positivement l'estime de soi globale. À l'inverse, une dépréciation globale de soi pourrait influencer négativement la valeur physique perçue et la perception de soi dans un sous-domaine. Aussi, l'estime de soi globale est considérée comme étant relativement stable et peu influencée par les événements de vie, tandis que la perception de soi dans les sous-domaines peut varier selon les contextes d'évaluation.

Selon Sonstroem et Morgan (1989), des changements au niveau de la condition physique seraient plus étroitement liés aux changements dans le sentiment d'auto efficacité qu'avec des changements concernant la perception de ses compétences ou de l'acceptation de son physique. Mais l'apparence physique est considérée comme une part importante de l'estime de soi et de nombreuses personnes accordent davantage d'importance à cette dimension, ce qui nécessite de la considérer dans les modèles. L'auteur postule encore que l'amélioration de la perception de sa condition physique puisse avoir un effet sur l'estime de soi via le sentiment d'amélioration de sa santé et son bien-être.

L'estime de soi et les perceptions de soi plus spécifiques à un domaine particulier ont des propriétés motivationnelles. Elles sont intimement liées aux choix réalisés, aux efforts fournis, au désir de s'engager ou au contraire de se retirer de différents contextes de vie. Ces motivations influencent les choix en matière de pratique sportive, le niveau d'engagement et les performances réalisées dans ce domaine. (Famose, Guerin, Sarrazin, 2005).

Conclusion

Conclusion

L'estime de soi est un concept psychologique qui peut paraître abstrait et flou. Pourtant, on parle énormément d'amour de soi ou de confiance en soi, des concepts qui sont intimement liés à l'estime de soi, Cooper smith désignait en 1984, l'estime de soi comme « l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important ». L'estime de soi désigne la valeur et le degré de compétence de soi-même que l'on s'auto-attribue. En d'autres termes, il s'agit de l'image et de la valeur que l'on a de soi.

Le sport étant une activité physique mais aussi un domaine de compétition, implique l'estime de soi sur plusieurs niveaux. En effet, en permettant d'acquérir des habiletés physiques, il contribue à véhiculer une image corporelle positive surtout à l'âge d'adolescence. Dans ce sens, les études précédentes sur la différence de la perception de soi entre les filles et les garçons à l'adolescence montre qu'il existe une différence en faveur des garçons justifie cet écart par le fait que les garçons ont tendance à sur-estimer leurs capacités au contraire des filles qui seraient plus sévères et critiques envers elle-même. Il existe aussi Les croyances d'efficacité qui ont des effets non négligeables sur l'engagement et les performances : le sentiment d'efficacité d'un individu en sa capacité dans une tâche donnée détermine en partie la façon dont il va faire face à cette tâche et le niveau de performance qu'il va effectivement atteindre. Pour Bandura, si les adolescents ne sont pas persuadés qu'ils peuvent obtenir les résultats qu'ils désirent grâce à leur propre agissement, ils auront peu de raisons d'agir ou de persévérer face à la difficulté.

Le sentiment personnel de compétence, une des formes du concept de soi, est capital, dans le sens où il permet à un adolescent d'estimer ses capacités face aux apprentissages et de s'engager en conséquence. (Bandura,1986) suggère l'idée que le sentiment de compétence, présenté comme les jugements, les opinions que les adolescents portent sur leurs aptitudes à organiser et à exécuter des tâches requises, a un impact direct sur leurs choix professionnels.

Face à ce constat, notre ambition a été de répondre aux questions posées dans le cadre de ce travail de recherche.

L'objectif de cette étude consiste à étudier le niveau de l'estime de soi physique des adolescents sportifs, ainsi que les différentes interactions en les dimensions de celle-ci. Ensuite l'idée été de vérifier le rôle médiateur du genre et du sentiment de compétence. Pour ce faire nous avons utilisé l'Inventaire du Soi Physique (ISP) et de l'échelle d'auto-efficacité

Conclusion

spécifique à l'activité physique. Les données ont été recueillies auprès d'un échantillon de 60 athlètes (30 filles, 30 garçons) ont permis de conclure que :

- Les jeunes sportifs présentent une haute estime de soi indépendamment du sexe.
- La différence est non significative entre les filles et les garçons.
- Le sentiment de compétence chez les filles est corrélé positivement avec trois sous dimensions de l'estime de soi qui sont la valeur physique perçue, la compétence sportive et la force.
- La corrélation entre le sentiment de compétence chez les garçons et les dimensions de l'estime de soi est non significative pour l'ensemble des dimensions.

Ce travail de recherche permet de mieux comprendre la nature de l'estime de soi chez les adolescents sportifs et l'influence du genre dans la définition de l'estime de soi, ainsi la nature de la relation entre l'estime de soi et le sentiment de compétence. Cependant les résultats mériteraient d'être approfondis dans plusieurs directions et avec un échantillon beaucoup plus important. Il serait intéressant de vérifier l'effet de l'estime de soi sur la performance...etc.

Bibliographie

1. **Alsaker, F. D., et 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.
2. **ANDRE C., LELORD F., (2008).** L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres, Paris : Odile Jacob.
3. **Bandura. A. (2007).** Auto-efficacité : le sentiment d'efficacité personnelle, 2^eéd. Bruxelles : De Boeck
4. **Bandura, A. (2003).** Auto-efficacité, le sentiment d'efficacité personnelle (Traduit de l'anglais par Jacques Lecomte). Éditions De Boeck.
5. **Bariaud, F. et Bourcet. C. (1998).** L'estime de soi à l'adolescence. In M. Bologni, & Y. Prêteur (Eds.), *Estime de soi. Perspectives développementales* (pp.125-146). Lausanne : Delachaux et Niestlé.
6. **Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., et Vohs, K. D. (2001).** Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
7. **Baumeister, R. F. (1989).** The optimal margin of illusion. *Journal of social and clinical psychology*, 8(2).
8. **Bégarie, J., Maïano, C., et Ninot, G. (2011).** Concept de soi physique et adolescents présentant une déficience intellectuelle : Effets de l'âge, du sexe et de la catégorie de poids. *The canadian journal of psychiatry*, 56(3), 179-186.
9. **Block, J., et Robins, R. W. (1993).** A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child development*, 64(3), 909-923.
10. **Biddle, S. & Goudas, M. (1994).** Sport, activité physique et sante chez l'enfant. *Enfance*, 2-3, 135-144.
11. **Bouissou, Ch. (1998).** Valorisation de soi et positionnement de soi chez les pré-adolescents. In M. Bologni, et Y. Prêteur (Eds.), *Estime de soi. Perspectives développementales* (pp.147 - 163) Lausanne : Delachaux et Niestlé.
12. **Boutin, G. (2004).** « L'approche par compétences en éducation : un amalgame paradigmatique ». *Connexions*, 81 (1).
13. **Carré, Ph. (2004/5).** Bandura : une psychologie pour le XXI^e siècle, 9-50. Consulté le 17 avril sur www.cairn.info/revue-savoir-2004-5-p41.htm.

Bibliographie

14. **Carré, P. (2003).** Regards croisés sur une notion plurielle. *Autoformation et enseignement supérieur*, 27-36.
15. **Caspersen, CJ, Powell, KE et Christenson, GM (1985).** Activité physique, exercice et forme physique : définitions et distinctions pour la recherche liée à la santé. *Rapports de santé publique*, 100 (2), 126.
16. **Crocker, I., et Wolf, C. T. (2001).** Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
17. **Crocker, I., et Knight, K. M. (2005).** Contingencies of self-worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14,200-203.
18. **Coopersmith, S. (1984).** Inventaire d'estime de soi. Paris, ECPA.
19. **Cox, J. D. (2005).** *Climate crash*. Washington, DC: Joseph Henry Press.
20. **Cuzacq, N. (2012).** Le cadre normatif de la RSE, entre soft law et hard law.
21. **Dishman, RK, Motl, RW, Saunders, R., Felton, G., Ward, DS, Dowda, M. et Pate, RR (2005).** Le plaisir médie les effets d'une intervention d'activité physique en milieu scolaire. *Médecine et science dans le sport et l'exercice*.
22. **Duclos, G. (2010).** L'estime de soi, un passeport pour la vie. Montréal, Canada : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine.
23. **Eccles, JS (2005).** Étudier les différences entre les sexes et les ethnies dans la participation aux mathématiques, aux sciences physiques et aux technologies de l'information. *Nouvelles orientations pour le développement de l'enfant et de l'adolescent*, 2005.
24. **Erikson, E. H. (2011).** *Adolescence et crise : la quête de l'identité*. Paris : Flammarion.
25. **Famose, J. P., et Guérin, F. (2002).** *La connaissance de soi : en psychologie de l'éducation physique et du sport*. Armand Colin.
26. **Fox, K. H., et Corbin, C. B. (1989).** The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. doi:10.1123/jsep.11.4.408.
27. **Fox, K.H. (2000).** Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
28. **Harter, S. (1990).** Self and identity development. In S.S. Feldman & G.R. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
29. **Harter, S. (1982).** The perceived competence scale for children. *Child Development*.

Bibliographie

- 30.Harter, S. (1988).** The Self-Perception Profile for Adolescents. Manuel non publié, University of Denver, CO.
- 31.Harter, S. (1999).** The construction of the self: A developmental perspective. NY: Guilford Press.
- 32.Harter, S. (1985).** Competence as a dimension of self-evaluation: Towards a comprehensive model of self-worth. Dans R. L. Leahy, The development of the self (pp. 55-122). NY: Academic Press.
- 33.Harter, S., et Marold D. B. (1993).** The directionality of the link between self-esteem and affect: Beyond casual modeling. Dans D. Cicchetti et S. L. Toth (éds), Rochester Symposium on Developmental Psychology: Disorders and disfunctions of the self (Vol. 5, pp. 333-370). Rochester, NY : University of Rochester Press.
- 34.Harter, S. (1998).** Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent : Considérations historiques, théoriques et méthodologiques. In M. Bologni, & Y. Prêteur (Eds.), *Estime de soi. Perspectives développementales* (pp.57 - 81). Lausanne Delachaux et Niestlé.
- 35.Hebrard, A. (1997).** A tout fins utiles. *À quoi sert L'Éducation Physique et sportive, Paris: EPS.*
- 36.James, W. (1890).** The principles of psychology. New York: Henry Holt.
- 37.JENDOUBI, V. (2002).** Estime de soi et éducation scolaire. République et Canton de Genève : Service de la recherche en éducation.
- 38.LAMIA A.,** L'estime de soi chez les enfants français de 6 à 10 ans. Différence d'appréciation selon le sexe et l'âge, 1998, in BOLOGNINI M. et PRETEUR Y. (Ed.), L'estime de soi : perspectives développementales, Lausanne, Delachaux et Niestlé. 1998.
- 39.Laporte, D. (2002).** Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans. Montréal, Canada : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine.
- 40.Larivey, M. (2002, Mars).** L'estime de soi. *La lettre du psy*, 5 (2). Récupéré le 1 décembre 2002 de <http://www.redpsy.com/infopsy/estime.html>.
- 41.Lecomte, J. (2004).** Les applications du sentiment d'efficacité personnelle. *Savoirs*, (5), 59-90. Consulté le 16 avril sur www.cairn.info/revue-savoir-2004-5-page-60.htm.
- 42.Lehalle, Henri (1995).** La psychologie des adolescents. Éditions PUF, Paris

Bibliographie

- 43.Lentillon, V. (2009).** Les stéréotypes sexués relatifs à la pratique des activités physiques et sportives chez les adolescents français et leurs conséquences discriminatoires. *Bulletin de psychologie*, (1), 15-28.
- 44.Marsh, H. W. & Redmayne, R. S. (1994).** A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 43-55. doi:10.1123/jsep.16.1.43
- 45.Marsh, H.W., et Grayson, D. (1994).** Longitudinal stability of latent means and individual differences: a unified approach. *Structural Equation Modeling*, 1, 317-359.
- 46.Markus, H., Cross, S. E., et Wurf, E. (1990).** The role of self-esteem in competence. Dans R. L. Sternberg et I. Kooligan, Jr. (éds.), *Competence considered* (pp. 205-225). New Haven, CT: Yale University Press.
- 47.McAuley, E., et Blissmer, B. (2000).** Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Science Reviews*, 28(2), 85– 88.
- 48.McAuley, E. (1993).** Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults. *Journal of Behavioral Medicine*,
- 49.Oman, R. F., et King, A. C. (1998).** Predicting the adoption and maintenance of exercise participation using self-efficacy and previous exercise participation rates. *American Journal of Health Promotion*, 12(3), 154-161.
- 50.Oubrayrie, N., de Leonardis, M. et Safont C. (1994)** Un outil pour l'évaluation de l'estime de soi chez l'adolescent : l'ETES. *Revue européenne de Psychologie Appliquée*, 44(4), 309-317.
- 51.Rigon, E. (2001).** *Papa, Maman, je n'y arriverai jamais ! Comment l'estime de soi vient à l'enfant*. Paris : Editions Albin Michel.
- 52.Robin, D. (2009).** Vers un sens appliqué de l'éthique en entreprise. *Journal d'éthique des affaires*, 89 (1), 139-150.
- 53.Rodriguez-Tomé, P. (1997).** Recherche dans la base de données dbEST. Dans *cDNA Library Protocols* (pp. 269-283). Presse Humana.
- 54.ROSENBERG, M., (1965).** *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 55.Rosenberg, M. (1986).** Self-concept from middle childhood through adolescence. Dans I. SuIs et A. G. Greenwald (éds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3, pp. 107-136). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Bibliographie

- 56.Rozin, P., et Royzman, E. B. (2001).** Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296-320.
- 57.Sallis, JF, Simons-Morton, BG, Stone, EJ, Corbin, CB, Epstein, LH, Faucette, N., ... & Taylor, WC (1992).** Déterminants de l'activité physique et interventions chez les jeunes. *Médecine et science dans le sport et l'exercice*, 24 (6), 248-257.
- 58.Sallis, JF, Hovell, MF, Hofstetter, CR, Faucher, P., Elder, JP, Blanchard, J., ... & Christenson, GM (1989).** Une étude multivariée des déterminants de l'exercice vigoureux dans un échantillon communautaire. *Médecine préventive* , 18 (1), 20-34.
- 59.Schunk, DH (1989).** Théorie cognitive sociale et apprentissage autorégulé. Dans *Apprentissage autorégulé et réussite scolaire* (pp. 83-110). Springer, New York, NY.
- 60.Schwarzer, R. (2014).** *Auto-efficacité : Contrôle de l'action par la pensée*. Taylor & François.
- 61.Seidah, A., & Bouffard, I. (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*.
- 62.Seidah, A. (2004).** La satisfaction de son apparence physique comme pivot de l'estime de soi des jeunes à l'adolescence : facteurs individuels et adaptation psychosociale. Thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal, Canada.
- 63.Seidah A. et al. (2004).** Perceptions de soi à l'adolescence : différences entre filles et garçons. *Enfance* 4/2004 (Vol. 56), 405-420.
- 64.Shavelson, R. J., Hubner, J. J., et Stanton, G. C. (1976).** Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- 65.Sordes-Ader F., Leveque G., Oubrayrie N. et Safont-Mottay C. (1998).** Présentation de l'Echelle Toulousaine d'Estime de Soi : E.T.E.S. In : M. Bolognini et Y. Preteur (Eds.). *L'estime de soi : Perspectives développementales*. Lausanne, Delachaux et Niestle ; p.167-182.
- 66.Sonstroem, R.J. (1984).** Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- 67.Winnicott, DW (1958).** Discussion sur la contribution de l'observation directe de l'enfant à la psychanalyse. *Revue française de psychanalyse*, 22 (2), 205-211.

Bibliographie

Mémoires :

- Mémoire fin de cycle thème « Image corporelle et estime de soi : impact des activités physique et sportives. Etude auprès des élèves de secondaire » présenté par SLIMANI Wissam et SOUILAH Cherifa, promotion 2019 université Abderrahmane Mira Bejaia faculté des science humaine et sociale département des STAPS.
- Mémoire fin de cycle thème « Estime de soi des élèves obèses dans la séance de l'EPS Elèves obèses de moyen (11 ans à 15ans) et de secondaire (15 ans à 18 ans) » présenté par ZEMMOUR Larbi et FETTIOUNE Lounis, promotion 2016 université Abderrahmane Mira Bejaia faculté des science humaine et sociale département des STAPS.
- Mémoire fin de cycle thème « Effet de l'activité physique sportive sur L'estime de soi des adolescents handicapés moteur et leur inclusion en EPS » présenté par Toula Sara, promotion 2017 université Abderrahmane Mira Bejaia faculté des science humaine et sociale département des STAPS.

Annexes

Dans le cadre d'un projet de fin d'étude, nous avons mis en place ces deux questionnaires sur l'estime de soi spécifique à l'activité physique (inventaire de soi physique ISP (fox et corbin, 1989)) et l'autre sur le sentiment de compétence (échelle d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique Kroll et all, 2007) chez les adolescents sportifs.

Le questionnaire est totalement anonyme et aucune donnée personnelle ne sera relevée. Merci de bien vouloir répondre.

Inventaire du soi physique (ISP, Ninot, Delignières et Fortes, 2000)
Physical Self Perception Profile (PSPP, Fox & Corbin, 1989)

Ces 25 phrases expriment des sentiments, des opinions ou des réactions sur soi. Pour chaque phrase, encerclez la réponse qui vous ressemble le plus entre : *Pas du tout* (1), *Très peu* (2), *Un peu* (3), *Assez* (4), *Beaucoup* (5), *Tout à fait* (6). **Efforcez-vous de répondre à toutes les phrases.** Aucune réponse n'est juste, elle est avant tout personnelle.

		Pas du tout	Très peu	Un peu	Assez	Beaucoup	Tout à fait
1.	J'ai une bonne opinion de moi-même	①	②	③	④	⑤	⑥
2.	Globalement, je suis satisfait(e) de mes capacités physiques	①	②	③	④	⑤	⑥
3.	Je ne peux pas courir longtemps sans m'arrêter	①	②	③	④	⑤	⑥
4.	Je trouve la plupart des sports faciles	①	②	③	④	⑤	⑥
5.	Je n'aime pas beaucoup mon apparence physique	①	②	③	④	⑤	⑥
6.	Je pense être plus fort(e) que la moyenne	①	②	③	④	⑤	⑥
7.	Il y a des tas de choses en moi que j'aimerais changer	①	②	③	④	⑤	⑥
8.	Physiquement, je suis content(e) de ce que je peux faire	①	②	③	④	⑤	⑥
9.	Je serais bon(ne) dans une épreuve d'endurance	①	②	③	④	⑤	⑥
10.	Je trouve que je suis bon(ne) dans tous les sports	①	②	③	④	⑤	⑥
11.	J'ai un corps agréable à regarder	①	②	③	④	⑤	⑥
12.	Je serais bon(ne) dans une épreuve de force	①	②	③	④	⑤	⑥
13.	Je regrette souvent ce que j'ai fait	①	②	③	④	⑤	⑥
14.	Je suis confiant(e) vis-à-vis de ma valeur physique	①	②	③	④	⑤	⑥
15.	Je pense pouvoir courir longtemps sans être fatigué	①	②	③	④	⑤	⑥

16.	Je me débrouille bien dans tous les sports	①	②	③	④	⑤	⑥
17.	Personne ne me trouve beau (belle)	①	②	③	④	⑤	⑥
18.	Face à des situations demandant de la force, je suis le premier à proposer mes services	①	②	③	④	⑤	⑥
19.	J'ai souvent honte de moi	①	②	③	④	⑤	⑥
20.	En général, je suis fier(ère) de mes possibilités physiques	①	②	③	④	⑤	⑥
21.	Je pourrais courir 5 km sans m'arrêter	①	②	③	④	⑤	⑥
22.	Je réussis bien en sport	①	②	③	④	⑤	⑥
23.	Je voudrais rester comme je suis	①	②	③	④	⑤	⑥
24.	Je suis bien avec mon corps	①	②	③	④	⑤	⑥
25.	Je ne suis pas très bon(ne) dans les activités d'endurance telles que le vélo ou la course	①	②	③	④	⑤	⑥

Échelle d'Auto-efficacité Spécifique à l'Activité physique

(Exercise Self-Efficacy Scale – ESES ; traduit de Kroll, Kehn, Ho & Groah, 2007)

Dans ce questionnaire nous vous demandons d'évaluer votre niveau de confiance dans la réalisation d'une activité physique régulière (de n'importe quelle intensité). Veuillez lire chaque proposition et indiquer sur l'échelle la réponse qui correspond le mieux à votre appréciation.

	J'ai confiance que je peux, suis capable de... :	Pas du tout vrai	Rarement vrai	Moyennement vrai	Totalement vrai
1.	surmonter les défis et les obstacles concernant les activités physiques et les exercices si je m'applique assez.	1	2	3	4
2.	trouver les moyens pour être physiquement actif-ve et m'exercer.	1	2	3	4
3.	atteindre les buts que je me suis fixés concernant l'exercice et l'activité physique.	1	2	3	4
4.	quand je suis confronté-e à un obstacle dans le cadre d'une activité physique ou de l'exercice, je peux, suis capable de trouver différentes solutions pour le surmonter.	1	2	3	4
5.	être physiquement actif-ve ou de m'exercer même quand je suis fatigué-e.	1	2	3	4
6.	être physiquement actif-ve ou de m'exercer même quand je me sens déprimé-e.	1	2	3	4
7.	être physiquement actif-ve ou m'exercer même sans le support de ma famille ou des amis.	1	2	3	4
8.	être physiquement actif-ve ou m'exercer même sans l'aide d'un thérapeute ou d'un entraîneur.	1	2	3	4
9.	me motiver à être à nouveau actif-ve physiquement ou de m'exercer après m'être arrêté-e durant une certaine période.	1	2	3	4
10.	être actif-ve ou de m'exercer même si je n'ai pas accès aux infrastructures de gymnastique, d'exercice ou de réhabilitation.	1	2	3	4

Résumé

L'objectif de cette étude consiste en premier lieu à évaluer le niveau de l'estime de soi physique des adolescents sportifs, et en second lieu vérifier le rôle médiateur du genre et du sentiment de compétence auprès d'un échantillon de 60 athlètes (30 filles, 30 garçons) évoluant au niveau du club ABCT. Les données ont été recueillies par l'Inventaire du Soi Physique (ISP) et de l'échelle d'auto-efficacité spécifique à l'activité physique

Les résultats montrent qu'une haute estime de soi de l'ensemble de l'échantillon ; une différence non significative selon le sexe ; une corrélation significative entre le sentiment de compétence des filles et trois dimensions de l'estime de soi au seuil (0.001) ; une corrélation non significative entre l'estime de soi et le sentiment de compétence chez les garçons.

Les mots clés. Adolescent – genre – sentiment de compétence- estime de soi.

Abstract

The objective of this study is first of all to assess the level of physical self-esteem of adolescent athletes, and secondly to verify the mediating role of gender and the feeling of competence in a sample of 60 athletes (30 girls, 30 boys) playing at the ABCT club level. The data was collected by the Physical Self Inventory (ISP) and the Self-Efficacy Scale specific to physical activity.

The results show that the high self-esteem of the entire sample; an insignificant difference by sex; a significant correlation between girls' sense of competence and three dimensions of threshold self-esteem (0.001); an insignificant correlation between self-esteem and sense of competence in boys.

Keywords. Adolescence – Gender – Self-esteem - feeling of competence