

## Etude de l'estime de soi et du soi physique des adolescents

Douar Riad Salah

IEPS, Université d'Alger3

### Résumé.

L'étude a pour but de comprendre les relations entre le concept de soi physique global et l'estime de soi. Le questionnaire de (Rosenberg, 1965) et l'approche hiérarchique et multidimensionnelle de (Fox et corbin, 1989) ont été utilisés pour déterminer cette relation. La recherche porte sur 475 sujets, soit 232 garçons et 243 filles, âges de 11 à 19 ans. Les résultats montrent que l'estime de soi de l'ensemble de ces adolescentes est un facteur important dans la construction du Soi globale étant corrélée positivement au soi physique. Un effet d'âge et du genre ont été constaté en faveur des garçons.

**Mots Clés :** Soi physique - Estime de soi – Adolescentes.

### Summary.

The study aims to understand the relationship between self-concept and overall physical self-esteem. The questionnaire (Rosenberg, 1965) and the hierarchical and multidimensional approach (Fox & Corbin, 1989) were used to determine this relationship. The research focuses on 475 subjects, or 232 boys and 243 girls, ages 11 to 19 years. The results show that the self-esteem of all of these adolescents is an important factor in building the global self is positively correlated to the physical self. Effect of age and gender were found in favor of boys.

**Keywords:** Physical Self - Self-esteem - Adolescents.

### Introduction.

L'estime de soi, l'une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité, est un phénomène discret, impalpable, complexe, dont nous n'avons pas toujours conscience. Composante essentielle de la construction identitaire et l'un des fondements de l'image de soi, elle est à la base des apprentissages, de la motivation et de la persévérance (Oubrayrie & al, 1994).

Les adolescents subissent des grands changements aussi bien sur le plan corporel que psychologique. D'autant plus qu'à l'adolescence, l'estime de soi n'évolue pas nécessairement de la même façon chez les filles et les garçons. Plusieurs auteurs ont noté la présence de différences en faveur des garçons dans l'estime de soi globale à l'adolescence (Alsaker et Olweus, 1993; Seidah et Bouffard, 2007).

L'image corporelle fait partie des représentations de soi et revêt une importance particulière à l'adolescence. L'adolescent est particulièrement focalisé sur son image corporelle (Bruchon, 1999). La perception du corps joue donc un rôle important dans la construction de l'estime de soi, et plus particulièrement à 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. (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.

## **1. Dynamique de l'estime de soi et du soi physique**

### **1.1. Estime de soi et Activité physique**

Les chercheurs abordent la question de l'estime de soi en se posant la question des répercussions positives ou négatives possibles d'une pratique physique ou sportive sur cette perception.

(Fox, 1999 ; Penedo et Dahn, 2005) estiment que l'exercice physique peut agir positivement sur l'estime de soi. (Galper & al, 2006) démontre l'association négative entre l'inactivité et le bien-être émotionnel. Ces auteurs démontrent que les niveaux de condition physique cardio-respiratoire et les niveaux de pratique physique à raison de 10 à 20kms par semaine sont positivement corrélés avec l'estime de soi. L'exercice à intensité modérée apparaît plus efficace sur le bien-être que l'exercice à forte intensité et les effets déclinent en fonction de l'âge. (Fox, 2000) conclut à un effet bénéfique de la pratique régulière d'activité physique sur les niveaux d'estime de soi et du soi physique, en particulier en cas de pratique aérobie. (Di Lorenzo et coll, 1999) montrent une amélioration du niveau d'estime globale de soi et du soi physique suite à un programme aérobie de 3 mois chez des adultes âgés de 18 à 39 ans. (Lotan & al, 2004) note que les répercussions positives de la pratique physique sur les adolescents se situent en particulier au niveau de l'estime de soi et de l'image de soi (Kirkcaldy & al, 2002). Les effets de l'activité physique sur l'estime de soi sont plus importants au niveau des adolescents qui souffrent au départ d'une estime de soi faible.

### **1.2. Estime de soi et soi physique**

Quand on parle d'activité physique, c'est surtout l'adaptation physiologique à l'effort qui est responsable de l'amélioration du bien-être psychologique (Merzbacher, 1979; Michael, 1957). D'autres travaux plus récents, montrent à l'inverse que l'adaptation physiologique n'a pas d'influence directe sur le fonctionnement psychologique: on ne met en général pas en évidence de corrélation significative entre l'amélioration objective des capacités fonctionnelles et la réduction de l'anxiété. Par contre, la réduction de l'anxiété semble liée de manière significative à l'accroissement de la condition physique perçue (Hayden et col, 1986; Fasting et Gronningsaeter, 1986). De tels résultats ont amené plusieurs auteurs à estimer que les profits psychologiques de tels programmes sont davantage liés à la perception de l'amélioration de la condition physique qu'à son amélioration objective (Abadie, 1988b; Heaps, 1978; Leonardson et Garguilo, 1978).

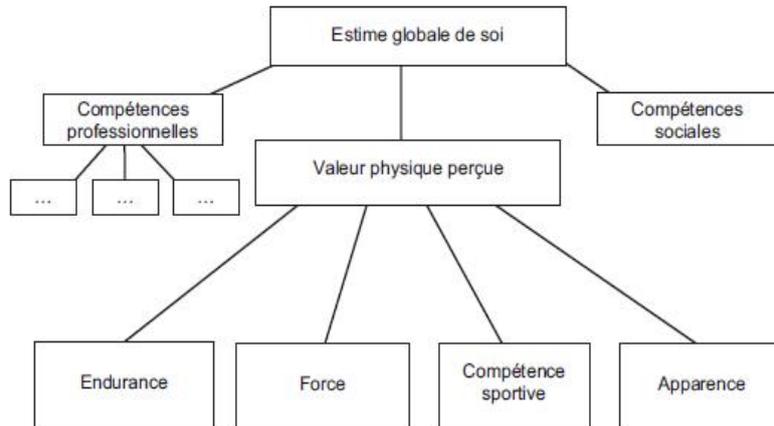
Les recherches en EP et en psychologie du sport ont confirmé l'importance de la perception du corps dans la construction de l'estime de soi. Ces travaux ont mis en évidence que le développement de la valeur physique perçue contribuait au renforcement de l'estime de soi (Biddle et Goudas, 1994) et qu'un certain niveau de confiance en soi était requis pour maintenir l'engagement d'un sujet dans une pratique physique (Robert & al, 1981).

(Fox, 1997) parle de valeur physique perçue. Ce sentiment est modifié par la pratique d'une activité physique. Il est une source majeure de motivation à l'engagement et la poursuite de l'activité (Sonstroem, 1997 et 1998). Il est aussi à l'origine de conduites favorables ou défavorables pour la santé, de transformations corporelles (apparence), de modification de la condition

physique (dont le poids), de la réalisation de performance. En retour, il change le regard que les autres portent sur soi.

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 (Fox, 1997).

Figure 1 : Model hiérarchique (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 globale de soi, autrement dit le flux causal. Selon l'hypothèse cognitive du flux causal ascendant, l'estime de soi est directement influencée par la manière dont les sujets perçoivent leurs compétences dans un sous-domaine où la réussite est considérée comme importante. L'augmentation d'un sous-domaine diffuse de la base vers le sommet de la hiérarchie.

(Spence & al, 2005) indique qu'il existe un effet significatif pour l'augmentation de l'estime globale de soi par la pratique physique. Le changement est plus significatif pour la valeur physique perçue et certains sous-domaines en fonction des objectifs recherchés par la pratique corporelle.

## 2. Problématique et hypothèse

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 & al, 1994). Le développement de l'identité de chaque enfant 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 de la personne tout en intégrant des perceptions différenciées selon les domaines.

Envisager l'estime de soi comme un processus dynamique et continu signifie concevoir que cette perception de soi évolue tout au long de la vie. Bien que les premiers liens privilégiés que l'enfant instaure dans son cadre familial dès son plus jeune âge contribuent à définir la base de l'estime de soi, d'autres points de repères interviennent progressivement, influençant à leur tour cette perception (Seidah et Bouffard, 2007).

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, et 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.

En Algérie, l'enfant s'applique à pratiquer des activités sportives de façon hebdomadaire à partir de la première année moyenne jusqu'à la terminale. Par cette recherche, nous voulons connaître le parcours que se fait l'adolescent de son estime de soi à travers les composantes physiques perçues influencées par une pratique physique hebdomadaire. C'est pourquoi nous nous posons la question à savoir comment l'estime de soi des adolescents évolue du moyen à la terminale et est ce que le genre intervient dans cette évolution ?

Nous supposons que l'estime de soi évolue avec l'âge et que les niveaux d'estime de soi, globale et physique varient selon le genre

### 3. Procédures

Cette étude consiste à confirmer l'importance de la dimension physique du soi chez les adolescents. Dans une perspective développementale, il s'agit de montrer que les niveaux d'estime de soi globale et physique chez ces adolescents évoluent en fonction du genre et de l'âge à partir de deux outils à notre disposition: l'échelle globale unidimensionnelle d'estime de soi de (Rosenberg, 1965), traduite par (Vallieres et Vallerand, 1990) et l'inventaire de soi physique (ISP) réalisée par (Ninot & al, 2000) sur la base de l'échelle hiérarchique et multidimensionnelle de (Fox et Corbin, 1989) (PSPP).

L'échantillon d'étude est composé de 475 sujets, soit 232 garçons et 243 filles, âges de 11 à 19 ans, scolarisés de la 1ere année moyenne à la terminal dans 3 CEM et 2 Lycées de Chéraga.

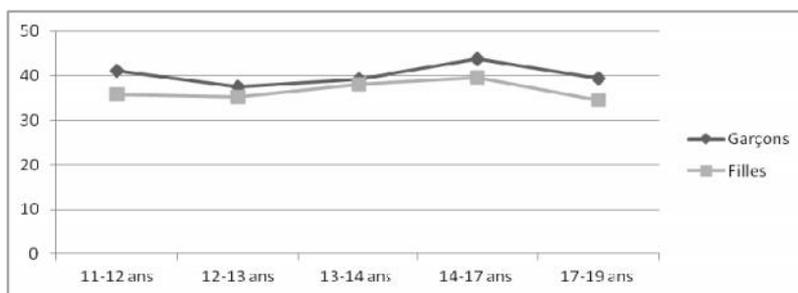
### 4. Résultats

En ce qui concerne l'échelle de l'estime de soi, le tableau N°1 et la figure N°2 donnent les scores suivants :

Tableau 1 : Comparaison des scores en fonction du genre et de l'âge

	11-12 ans	12-13 ans	13-14 ans	14-17 ans	17-19 ans
Garçons	41,2	37,45	39,31	43,82	36,33
Filles	35,74	35,24	38,17	39,51	34,54

Figure 2 : Evolution des scores en fonction du genre et de l'âge



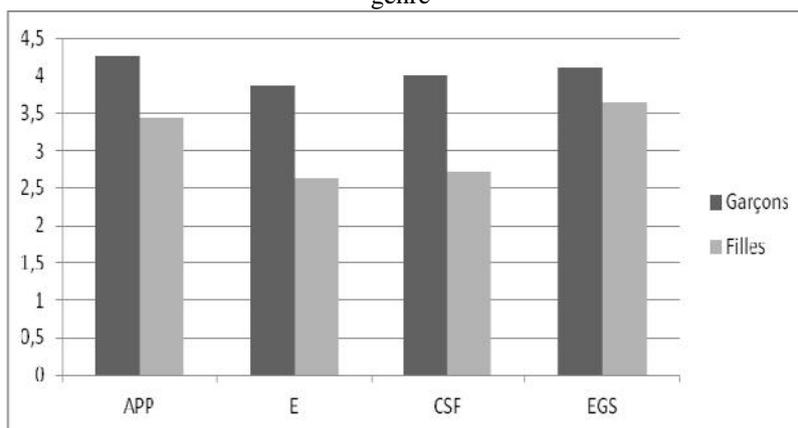
Les garçons ont des scores d'estime de soi plus élevée que les filles. Concernant la tranche d'âge (11-12 ans), les garçons enregistrent un score (M = 41,2) plus grand que les filles (M = 35,74). Concernant la tranche d'âge (12-13 ans), les garçons enregistrent un score (M = 37,45) plus grand que les filles (M = 35,24). Concernant la tranche d'âge (13-14 ans), les garçons enregistrent un score (M = 43,82) plus grand que les filles (M = 39,51). Enfin pour la tranche d'âge (17-19 ans), les scores descendent au plus bas niveau mais restent toujours en faveur des garçons (M = 36,66) contre (M = 34,54) pour les filles.

En ce qui concerne *l'Inventaire de soi physique (ISP)* le tableau N°2 et la figure N°3 donnent les scores suivants :

Tableau 2 : Comparaison des scores des 4 dimensions de l'ISP en fonction du genre

	APP	E	CSF	EGS
Garçons	4,26	3,88	4,02	4,11
Filles	3,45	2,63	2,78	3,65

Figure 3 : Représentation des scores des 4 dimensions de l'ISP en fonction du genre



Les garçons ont des scores d'estime de soi pour les quatre dimensions significativement plus élevée que les filles. Pour la dimension « Apparence Physique Perçue » (APP), les filles enregistrent un score (M = 3,45) plus faible que les garçons (M = 4,26). Pour la dimension « Endurance », elle est plus faible chez les filles (M = 2,63) comparativement aux garçons (M = 3,88), de même pour la dimension « Compétence sportive et Force », plus faible chez les filles (M = 2,78) que chez les garçons (M = 4,02). La dimension d'estime de soi est

aussi faible chez les filles ( $M = 3,65$ ) comparativement aux garçons ( $M = 4,11$ ). On constate que chez les garçons, c'est la dimension APP qui est prédominante ( $M = 4,11$ ) alors que chez les filles il s'agit de la dimension globale de l'estime de soi ( $M=3,65$ ).

## 5. Discussion

L'hypothèse de départ est confirmée et montre que l'estime de soi évolue avec l'âge. D'une part, les scores de la RSE, confirment que l'estime globale de soi évolue avec l'âge avec une baisse particulièrement sensible au moment de la puberté entre 12 et 13 ans, c'est-à-dire en pleine transformation corporelle et psychologique.

(Bolognini & al, 1996) ont repéré également que ces perceptions diminuent avec l'âge et (Harter, 1999) rapporte un déclin au même âge mais plus prononcé chez les filles. Ce résultat se confirme dans la nouvelle version de l'ISP, qui donne également un score global d'estime de soi allant dans le même sens avec une baisse plus marquée entre 12 et 13 ans.

L'hypothèse de départ selon laquelle les niveaux d'estime de soi, globale et physique varient selon le genre est validée. En effet, les deux échelles confirment que les garçons obtiennent des scores d'estime de soi plus élevés que les filles quel que soit l'âge et dans toutes les dimensions, pour le soi global (RSE et ISP) comme pour le soi physique (VAPP, E, CSF de l'ISP). Ce constat confirme les résultats de plusieurs études antérieures (Begarie & al, 2011 ; Seidah & al, 2004 ; Bolognini & al, 1996), ou les auteurs ont déjà observé que les garçons obtiennent des scores d'estime de soi globale et physique plus élevés que les filles. Pour ce qui concerne le soi physique, cette tendance générale des filles à se sous estimer s'explique en grande partie par la difficulté d'assumer une apparence physique souvent en décalage avec les images stéréotypées des femmes véhiculées par les médias et les magazines.

Ce constat a également été fait par (Seidah & al, 2004) qui observent que l'insatisfaction relative des filles de leur apparence combinée à l'importance qu'elles y accordent explique en partie leur estime de soi plus faible que les garçons.

Enfin, le fait que la Valeur et l'Apparence Physique Perçue (VAPP) soit la dimension qui prédomine chez les garçons et celle de l'estime globale de soi qui prédomine chez les filles confirme l'idée que, selon l'importance accordée à certaines dimensions, on n'obtient pas les mêmes résultats ; en effet, les travaux dans le domaine de la psychologie du sport concernent le plus souvent des populations sportives (Fox & al, 1989) qui accordent une grande importance à la performance sportive. Or sur notre échantillon d'adolescents on ne retrouve pas cette tendance à privilégier la réussite sportive puisque ce sont d'autres dimensions qui sont mises en avant. Ce résultat permet de réaffirmer qu'il convient d'approfondir cette question de l'évaluation d'un soi physique, indépendamment de tout contexte sportif.

Pour conclure, nous soulignons la difficulté d'appréhender l'estime de soi de par l'existence de limites à notre étude. D'une part, il conviendrait de mener une étude longitudinale qui permettrait de suivre sur plusieurs années l'évolution de l'estime de soi à l'adolescence, à partir des mêmes outils, cette période de la vie

étant source de profondes transformations sur le plan de la construction identitaire.

## **6. Perspectives**

Le système composé de l'estime globale de soi et du soi physique correspond à un système dynamique complexe dont le fonctionnement est gouverné par des couplages entre les éléments qui le constituent. D'un point de vue individuel, cette hypothèse suggère que l'influence d'une dimension sur l'autre est fonction de l'importance subjective accordée à ces dimensions. Nous pouvons faire l'hypothèse que l'importance perçue joue le rôle de filtre et module les poids respectifs de chacun des sous-domaines du modèle du soi physique. Ce type de fonctionnement pourrait correspondre à une stratégie identitaire.

D'un point de vue macroscopique, l'individu valorise, à un certain moment, un domaine de son existence, mais la prédominance de cette valorisation de soi n'est pas exclusive, comme si le comportement de la personne était guidé par une recherche d'harmonie. Les séries de cross-corrélations suggèrent que les sous-domaines E et F suivent des évolutions conjointes, et présentent toujours les couplages les plus forts avec VPP. Ce qui implique que l'endurance perçue et la force perçue jouent un rôle déterminant pour une meilleure conception du soi physique. Les deux autres sous-domaines semblent posséder des dynamiques plus indépendantes, ce qui pourrait être interprété comme un indice de moindre importance dans le domaine de la VPP.

Il s'agit pour nous, de vérifier les corrélations entre les deux composantes (l'endurance perçue et la force perçue) et (l'endurance réelle et la force réelle) afin d'entreprendre un programme d'entraînement physique qui sollicite une bonne perception du soi physique en vue d'optimiser les scores d'estime de soi ce qui aura pour conséquence, une optimisation de l'insertion sociales des adolescents surtout, ceux qui souffrent de troubles comportementaux.

## **Conclusion**

L'augmentation de l'estime de soi dépend de l'importance accordée au domaine corporel. 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 post-exercice est un complément indispensable pour limiter les pratiques irrégulières. Des travaux randomisés et contrôlés caractérisant mieux les modalités des pratiques d'activité physique sur d'importants échantillons, incluant des marqueurs biologiques, de quantité réelle d'activité physique et d'utilisation 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.

## **Références bibliographiques.**

- Abadie, B-R. (1988). Relating trait anxiety to perceived physical fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 67, 539-543.
- Alsaker, F-D. and 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.
- Brown, J-D. (1988). *The Self*. McGraw-Hill, Boston.

- Biddle, S. et Goudas, M. (1994). Sport, activité physique et santé chez l'enfant. *Enfance*, 2(3), 135-144.
- Bruchon-Schweitzer, M-L. (1990). Une psychologie du corps. Paris: P.U.F.
- Dilorenzo, T-M., Bargman, E-P., Stucky-Ropp, R., Brassington G-S, Frensch, PA. & Lafontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine*, 28, 75-85.
- Fasting, K. & Gronningsaeter, H. (1986). Un employment, trait anxiety and physical exercise. *Scandinavian Journal of Sports Science*, 8, 99-103.
- Fox, K-H. & Corbin C-B. (1989). The Physical Self Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430
- Fox, KR. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr*, 2, 411-418.
- Galper, D-I., Trivedi, M-H., Barlow, C-E., Dunn, A-L. & Kampert, J-B. (2006). Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Med Sci Sports Exerc*, 38 ,173-178.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Hayden, R-A., Allen, G-J. & Camaione, D-N. (1986). Some psychological benefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from the perspective of participants and knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 26, 67-76.
- Heaps, R-A. (1978). Relating physical and psychological fitness: a psychological point of view. *Journal of Sports Medicine*, 18, 399-408.
- Kirkcaldy, B-D., Shephard, R-J. & Siefen, R-G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Soc Psychiatry Epidemiol*, 37, 544-550.
- Lehalle, H. (1995). *Psychologie des adolescents*. Presses Universitaires de France, Paris.
- Leonardson, G-R. & Garguilo, R-A. (1978). Self-perception and physical fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 46, 338.
- Lotan, M., Merrick, J. & Carmeli, E. (2004). Physical activity in adolescence. A review with clinical suggestions. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 16, 13-21.
- Michael, E-D. (1957). Stress adaptation through exercise. *Research Quartely*, 28, 50-54.
- Ninot, G., Delignieres, D. et Fortes, M. (2000). L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel. *Revue STAPS*, 53, 35-48.
- Penedo, F-J. & Dahn, J-R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatr*, 18, 189-193
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*, New York: Basic Books.
- Ryff, C-D. & Keyes, C-L-M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Personality Soc Psycho*, 69, 719-727
- Seidah, A., Bouffard, T. et Vezeau, C. (2004). Perceptions de soi à l'adolescence: différences filles – garçons. *Enfance*, 56, 405-420.
- Seidah, A. & Bouffard, T. (2007). Being proud of oneself as a person or being proud of one's physical appearance: What matters for feeling well in adolescence? *Social Behavior and Personality*, 35, 255-268.
- Sonstroem, R-J. (1995). The physical self system: A mediator of exercise and self-esteem. In : *The physical self: from motivation to well-being*. FOX KR (ed). Human Kinetics, Champaign, 3-26
- Sonstroem, R-J. (1998). Physical self-concept. Assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28, 133-164
- Spence, J-C., McGannon, K-R. & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 27 , 311-334

- Taylor, A-H. & Fox, K-R. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over 9 months. *Health Psychol*, 24, 11-21
- Vallieres, E-F. et Vallerand, R-J. (1990). Traduction et validation canadienne française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *Journal International de Psychologie*, 25, 305-316.
- Vallerand, R-J. et Losier, G-F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.