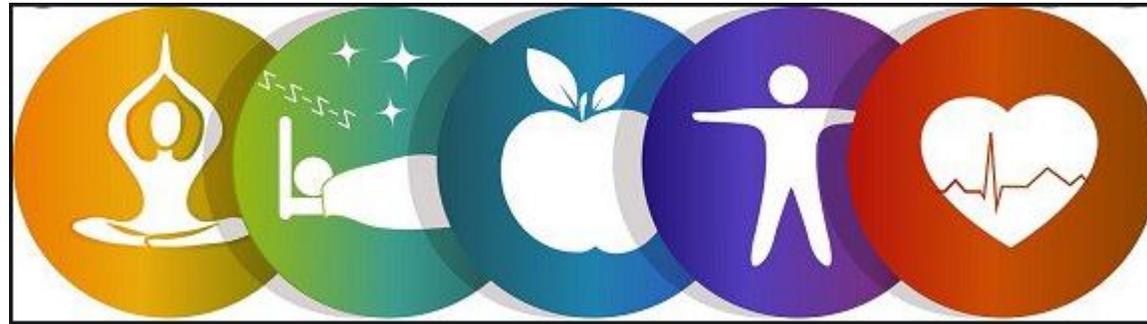


UE Santé et EPS, une approche pluridisciplinaire

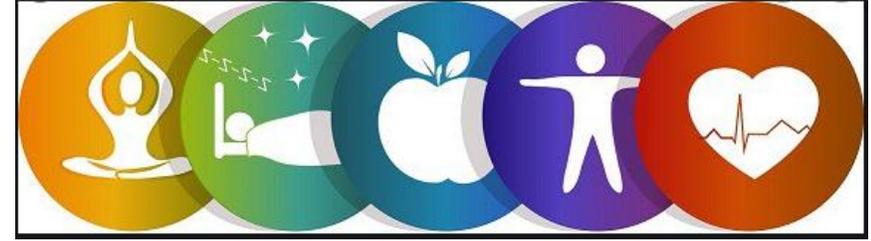
Du côté de la Psychologie...

Objectifs de ce CM

- Quelques éléments de connaissance scientifique issus du champs de la Psychologie;
- Pour nourrir votre réflexion autour de la problématique de l'articulation Santé et EPS...
- Un choix, une orientation parmi beaucoup de possibles...



Une facette éclairée par un regard Psycho



- L'OMS (1946) définit la santé comme *« un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »*
- *« Dépassant largement les limites d'une définition biologique réduite à l'absence de maladie ou « au silence des organes », le concept de santé en EPS peut se lire en positif et se décrire comme un état de complet bien-être physique, mental et social. »* (Orsi, 2006)

Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020

Organisation Mondiale de la Santé

Santé mentale

La santé mentale est définie comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

Source: Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. WHO, 2004

http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf



06 Le plan d'action couvre aussi la santé mentale, qui est définie comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. En ce qui concerne les enfants, l'accent est mis sur leur développement, par exemple sur l'acquisition d'un sentiment d'identité positif, sur la capacité de maîtriser ses pensées, ses émotions, et de nouer des liens sociaux, ainsi que sur l'aptitude à apprendre et à acquérir une éducation, pour être capable à terme de participer pleinement et activement à la société.

Construction sociale de la personne : De l'importance de l'EPS

Concept de soi, Estime de soi et Image du corps...

Les perceptions de soi :



Les perceptions de soi sont les connaissances qu'une personne a sur elle-même et qu'elle utilise et modifie lorsqu'elle vit des événements (Viau, 1994, p.40)

Ce sont donc des interprétations personnelles et subjectives. Parfois fort éloignées de la réalité



Chaque modification de la perception de soi :

- oriente les **comportements** vers les situations qui permettent de confirmer ces perceptions de soi, et loin de celles qui les infirment;
- provoque des **émotions** particulières, positives (calme, détente relative malgré la pression)/négatives (anxiété, peur);
- favorise la **concentration** (sur les points importants à réaliser vs. pensées non pertinentes : peur d'échouer, image que l'on donne de soi aux autres, etc.)
- augmente l'effort, la persévérance et la **performance** réalisée, au bout du compte.

Estime de Soi



« Représentation globale et subjective qu'un individu a de sa propre valeur » (Rey, 2001)

Se construit en fonction des **comparaisons** successives effectuées avec d'autres membres de son ou ses **groupes d'appartenance**.



ÉCHELLE DE ROSENBERG D'ESTIME DE SOI

5 items évaluent l'estime de soi positive et 5 l'estime de soi négative :

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

CONCEPT DE SOI



= dimensions évaluatives et descriptives par lesquelles les personnes se perçoivent ou se décrivent.

« Le concept de soi correspond aux caractéristiques personnelles, qui, à notre avis, nous décrivent le mieux » (Marsh, 1988).

Différences conceptuelles en estime de soi et concept de soi

Estime de soi

Celle-ci désigne donc un jugement d'ordre affectif qu'une personne porte sur elle-même.

« L'estime de soi est un jugement global de sa propre valeur. C'est la satisfaction que l'on retire de la façon dont on perçoit » (Bee, 1998, p. 222)



Évaluation qualitative, globale et unidimensionnelle de soi

« Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi »

Concept de soi

Celui-ci désigne les dimensions évaluatives et descriptives par lesquelles les personnes se perçoivent ou se décrivent.

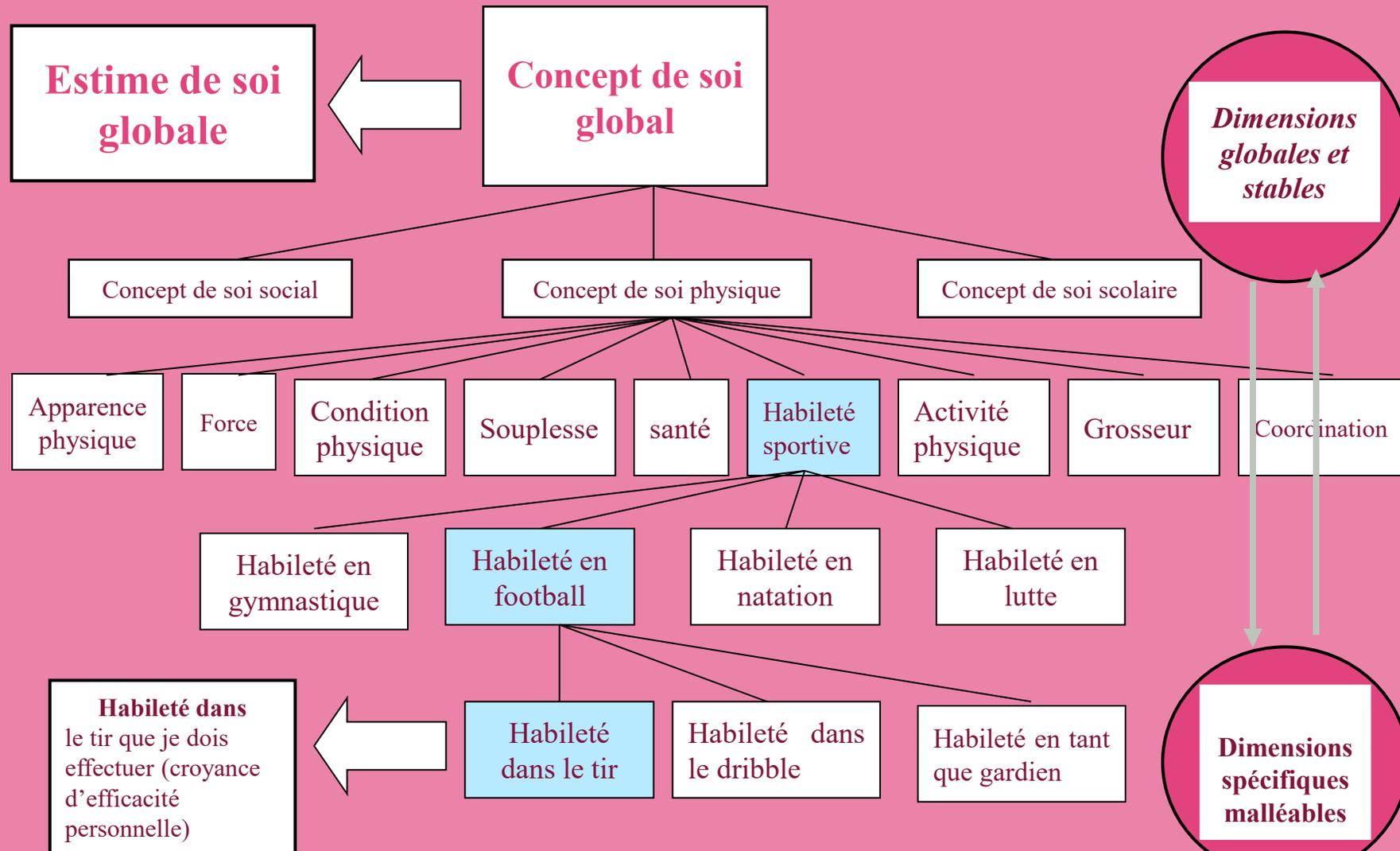
« Le concept de soi correspond aux caractéristiques personnelles, qui, à notre avis, nous décrivent le mieux » (Marsh, 1988)



Évaluation quantitative, hiérarchique et plus ou moins spécifique de soi

« J'ai de la force physique »

MODÈLE HIÉRARCHIQUE DE L'ORGANISATION DU CONCEPT DE SOI (Marsh, 1990, 2001)



Effet « top-down » et « down-top »

Dimensions globales et stables

Dimensions spécifiques malléables

Les phrases suivantes expriment des sentiments, des opinions ou des réactions sur soi. Pour chaque phrase, cochez 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). 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 -----	<input type="radio"/>					
2. Globalement, je suis satisfait(e) de mes capacités physiques	<input type="radio"/>					
3. Je ne peux pas courir longtemps sans m'arrêter -----	<input type="radio"/>					
4. Je trouve la plupart des sports faciles -----	<input type="radio"/>					
5. Je n'aime pas beaucoup mon apparence physique -----	<input type="radio"/>					
6. Je pense être plus fort(e) que la moyenne -----	<input type="radio"/>					
7. Il y a des tas de choses en moi que j'aimerais changer -----	<input type="radio"/>					
8. Physiquement, je suis content(e) de ce que je peux faire ----	<input type="radio"/>					
9. Je serais bon(ne) dans une épreuve d'endurance -----	<input type="radio"/>					
10. Je trouve que je suis bon(ne) dans tous les sports -----	<input type="radio"/>					
11. J'ai un corps agréable à regarder -----	<input type="radio"/>					
12. Je serais bon(ne) dans une épreuve de force -----	<input type="radio"/>					
13. Je regrette souvent ce que j'ai fait -----	<input type="radio"/>					
14. Je suis confiant(e) vis-à-vis de ma valeur physique -----	<input type="radio"/>					
15. Je pense pouvoir courir longtemps sans être fatigué (e) -----	<input type="radio"/>					
16. Je me débrouille bien dans tous les sports -----	<input type="radio"/>					
17. Personne ne me trouve beau (belle) -----	<input type="radio"/>					
18. Face à des situations demandant de la force, je suis le (la) premier(ière) à proposer mes services -----	<input type="radio"/>					
19. J'ai souvent honte de moi -----	<input type="radio"/>					
20. En général, je suis fier(ière) de mes possibilités physiques --	<input type="radio"/>					
21. Je pourrais courir 5 km sans m'arrêter -----	<input type="radio"/>					
22. Je réussis bien en sport -----	<input type="radio"/>					
23. Je voudrais rester comme je suis -----	<input type="radio"/>					
24. Je suis bien avec mon corps -----	<input type="radio"/>					
25. Je ne suis pas très bon(ne) dans les activités d'endurance telles que le vélo ou la course -----	<input type="radio"/>					

Merci d'avoir répondu

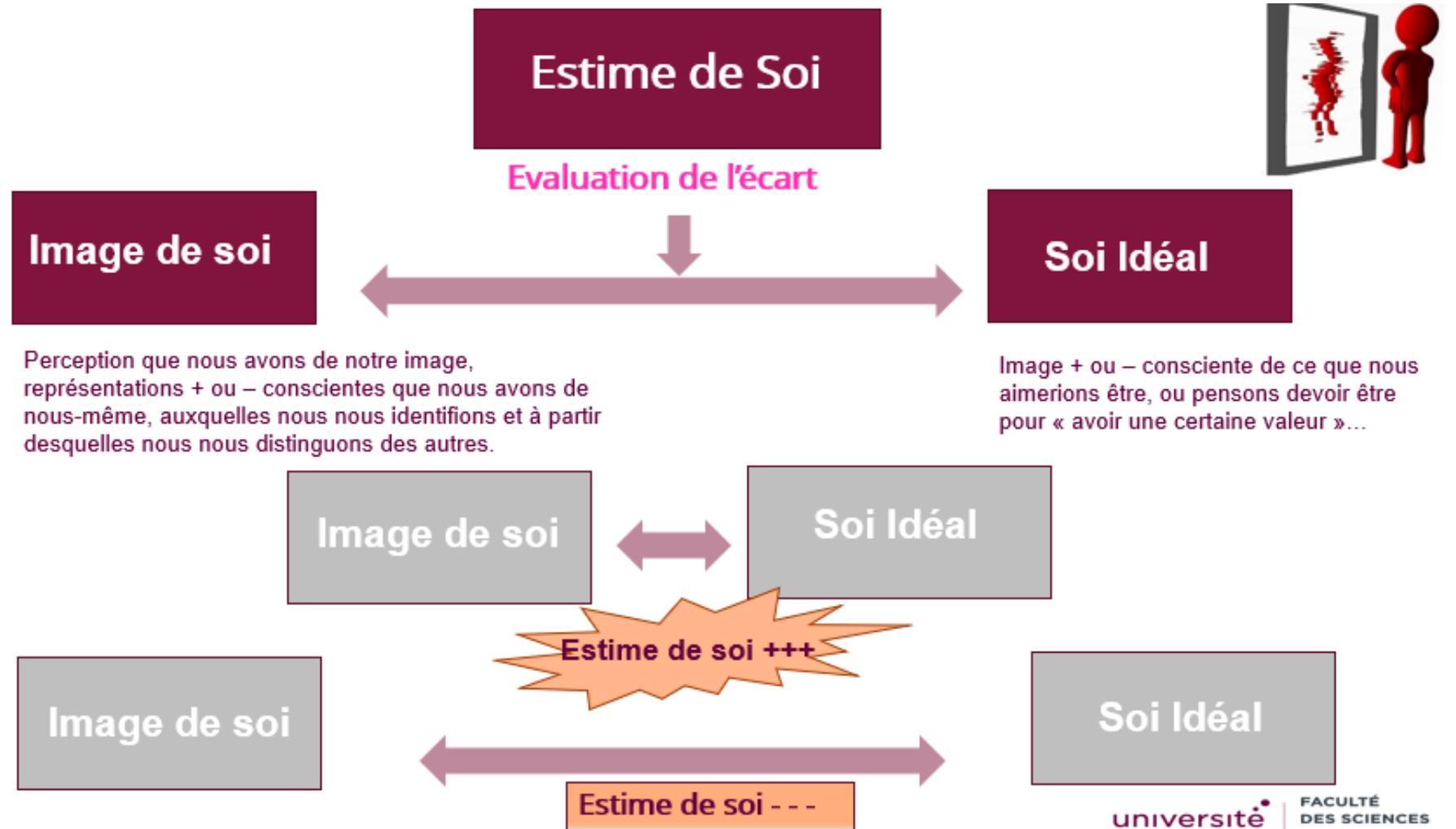
L'Inventaire du Soi Physique – 25

ISP 25

N°item	Dimension
1.	Estime globale de soi (EGS)
2.	Valeur physique perçue (VPP)
3.	Endurance (E)
4.	Compétence sportive (CS)
5.	Apparence (A)
6.	Force (F)
7.	EGS
8.	VPP
9.	E
10.	CS
11.	A
12.	F

Origines et facteurs influençant les « perceptions de soi »

1. La discrédance entre différentes versions du soi : écarts « soi idéal » « concept de soi ».



Origines et facteurs influençant les « perceptions de soi »

1. La discrédance entre différentes versions du soi : écarts « soi idéal » « concept de soi ».

2. Le soutien social des « autres significatifs »

Une perception faible de soutien de la part de son entourage entraînerait un effet négatif sur les autoévaluations des enfants (Harter, 1999; Joët, Nurra, & Pansu, 2009; Nurra, Bressoux, & Pansu, 2007).

Plus le soutien social est élevé, alors plus l'estime de soi est élevée et plus l'écart entre l'importance accordée au domaine et les résultats obtenus est faible

Origines et facteurs influençant les « perceptions de soi »

Le regard de l'enseignant...

- le regard des enseignants affecte significativement l'évaluation que les élèves se font de leur propre **valeur scolaire** (Bressoux, & Pansu, 2003)
 - ⇒ la perception de soi de l'élève.
 - ⇒ la perception de compétence scolaire des élèves.
- impact sur les domaines de perceptions
 - ⇒ des relations sociales (Bressoux, & Pansu, 2016; Dompnier, Pansu, & Bressoux, 2006)
 - ⇒ et de l'apparence (Cole, 1991; Cole, Maxwell, & Martin, 1997).

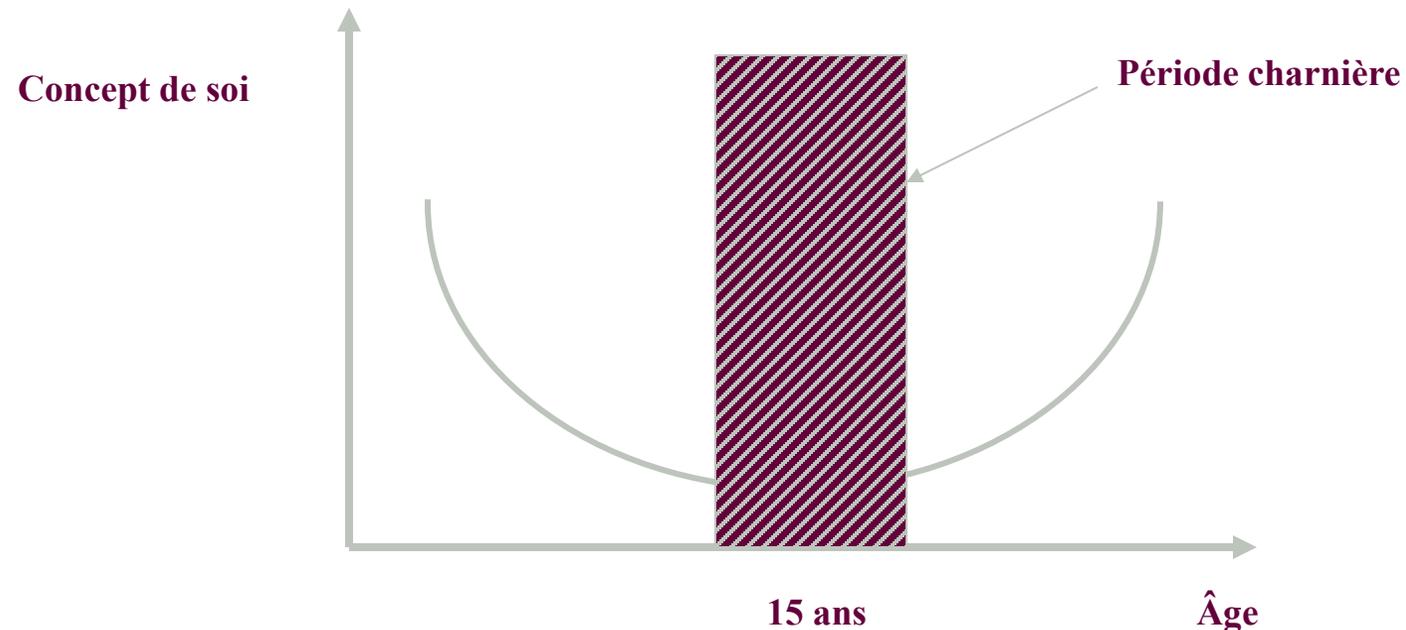
Cette influence est appelée **effet de halo** (Balzer, & Sulsky, 1992; Dompnier, Pansu, & Bressoux, 2006).

Origines et facteurs influençant les « perceptions de soi »

3. L'âge : Deux axes

- **Un développement « quantitatif » (Marsh, 1988)**

Une des raisons des comportements de désengagement observables à cet âge?



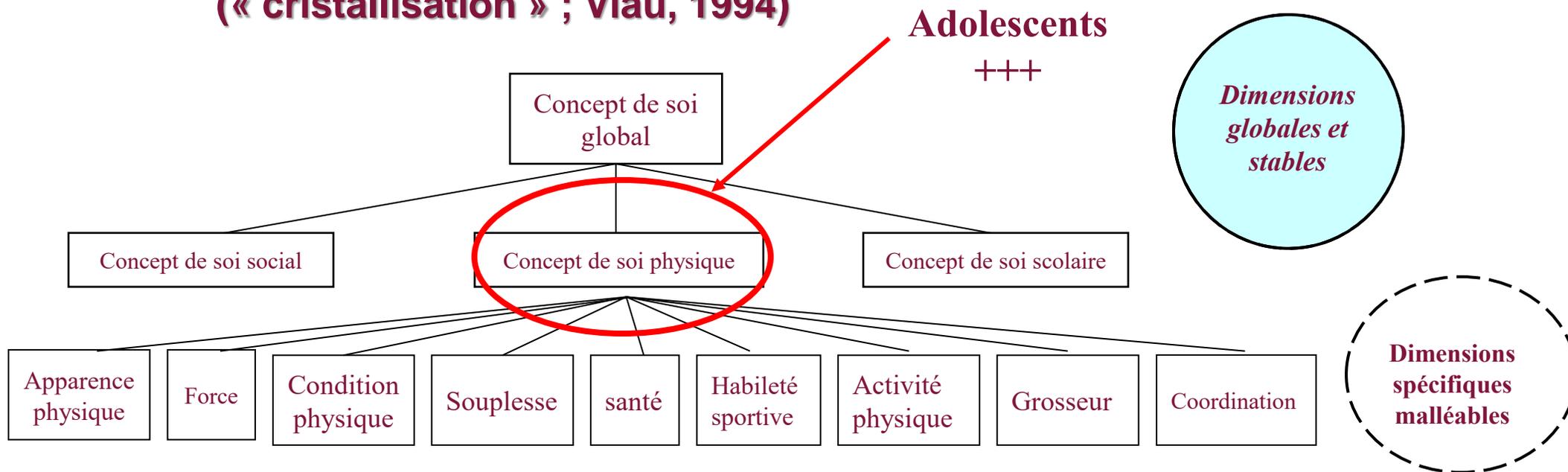
Origines et facteurs influençant les « perceptions de soi »

3. L'âge : Deux axes

- Un développement « qualitatif »

- Diversification du concept de soi (Bourcet 1994)

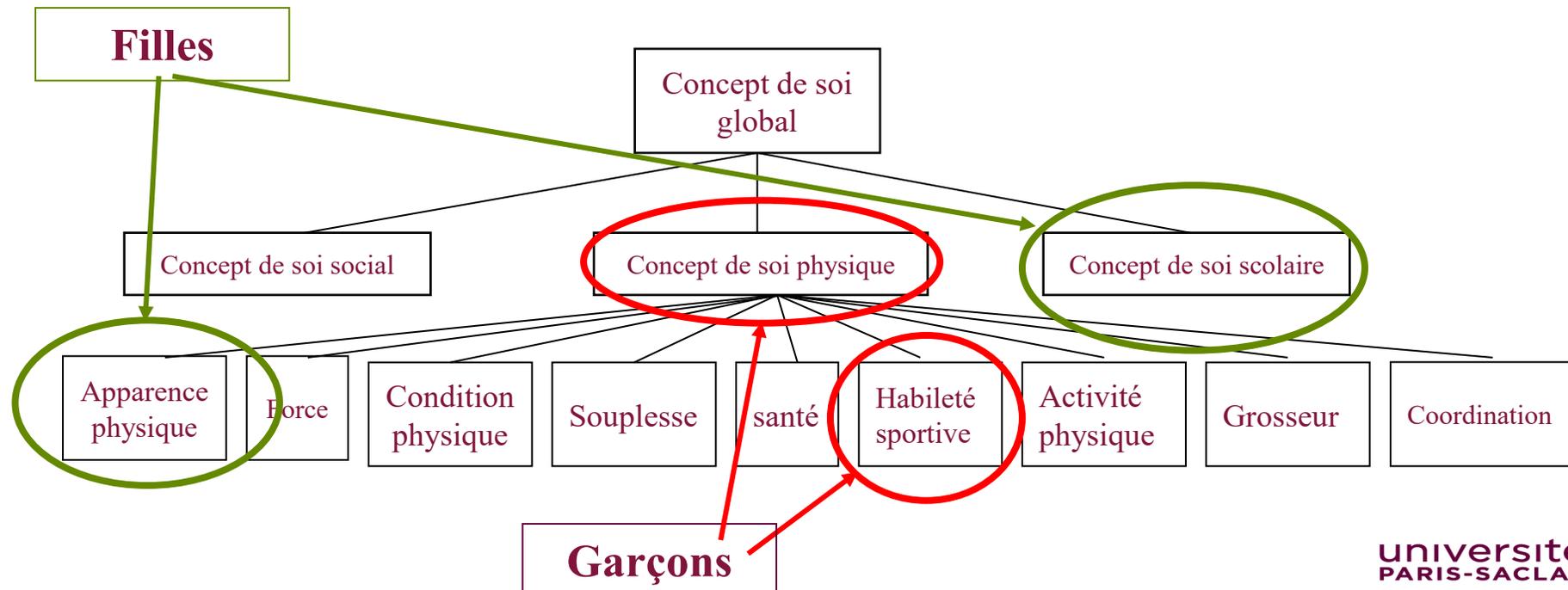
- Stabilisation des perceptions de soi les plus globales (« cristallisation » ; Viau, 1994)



Origines et facteurs influençant les « perceptions de soi »

4. Le sexe : Deux axes

- Une différence « quantitative » : les garçons ont un concept de soi physique supérieur à celui des filles
- Une différence « qualitative » : pour les garçons, l'habileté ou la compétence sportive est centrale ; pour les filles, c'est l'apparence physique.



L'image du corps



- Représentation mentale de ce qu'est notre corps-expression, propre à chacun
- Image inconsciente qui se structure dans la relation à l'autre et dans le regard de l'autre
- L'image du corps ne reflète pas la réalité mais un imaginaire du corps.
- L'image inconsciente du corps conditionne la relation à l'autre (maladresse, timidité, agitation motrice...).

L'image du corps



- Déterminante dans la perception et l'image de soi;
- Se façonne à partir des relations sociales et de l'environnement socioculturel (premières relations et interactions familiales déterminantes)

« L'image du corps, c'est la représentation que le sujet se fait de son corps, la façon dont il lui apparaît, plus ou moins consciemment, à travers un contexte social et culturel, et particularisé par son histoire personnelle. » David Le Breton

Notre regard n'est pas objectif devant le miroir et personne ne peut deviner ce que l'autre voit de lui-même quand il s'y regarde

Image du corps et Estime de soi



Image du corps peut être affectée par l'extérieur

Bonne estime de soi protège des menaces extérieures.

➔ Importance de développer son Estime de soi à partir de facteurs variés, autre que l'image du corps.

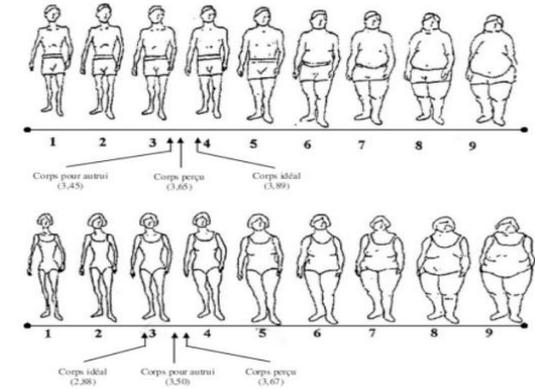
Petite expérience....

Choisissez l'échelle qui correspond à votre genre. Puis, après visualisation des figurines, indiquez

- 1. Celle qui vous correspond le mieux selon vous :*
- 2. Celle qui correspond le mieux à ce que vous voudriez être.*



Expérience de Dany & Morin (2010)



*Cette recherche étudie l'association entre **insatisfaction corporelle** et **estime de soi** chez des adolescents.*

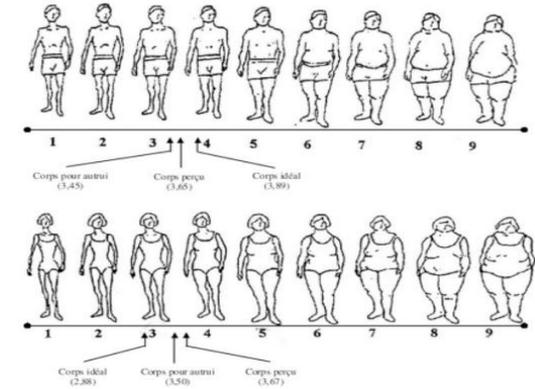
187 adolescents français

- *Questionnaires (Image corporelle, Evaluation de la silhouette)*
- *échelle d'estime de soi de Rosenberg*
- *auto-évaluation de sa corpulence.*
- *poids et taille*

ont été mesurés.

Expérience de Dany & Morin (2010)

- Chaque sujet est invité à indiquer, après visualisation des figurines,
- 1.celle qui lui correspond le mieux (corps perçu)
 - 2.et celle qui correspond à ce qu'il/elle voudrait être (corps idéal).



La différence entre corps idéal et corps perçu peut être interprétée comme une mesure de l'insatisfaction corporelle (Gardner, Friedman, Jackson, 1999).

Score positif = désir d'être plus « mince »

Score négatif = désir d'être plus « large ».

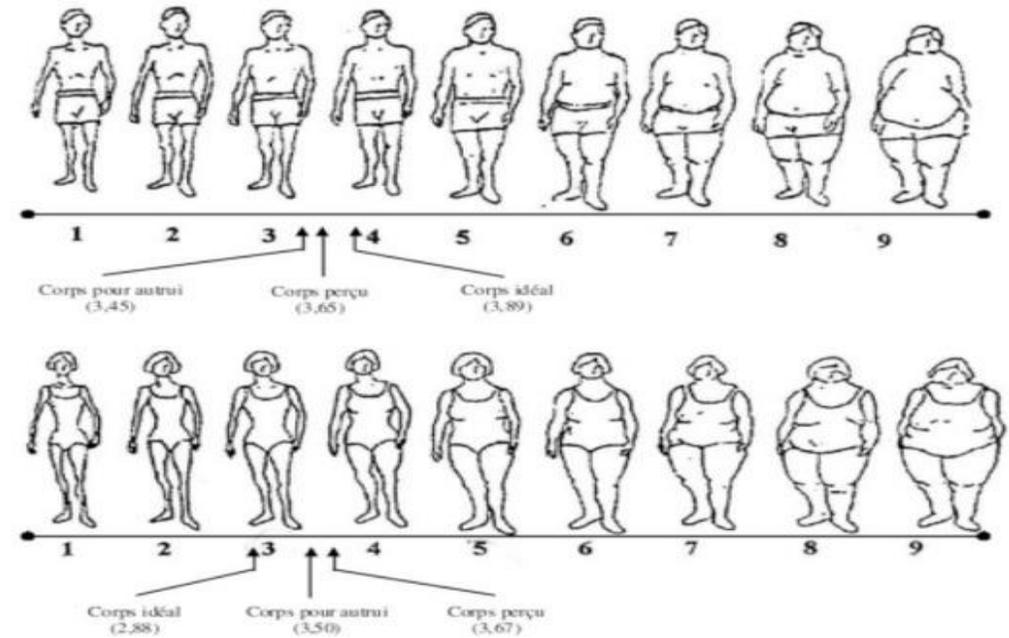
Deux types d'informations sont obtenus :

- la valeur absolue de cette différence indique le niveau d'insatisfaction corporelle,
- la valeur brute de cette différence indique le sens de cette insatisfaction (souhaiter être plus « mince » ou plus « large »).

La validité (test-retest) de cette échelle a été établie auprès d'adolescentes (Thompson, Altaben 1991).

Expérience de Dany & Morin (2010)

Les résultats :



- Les filles

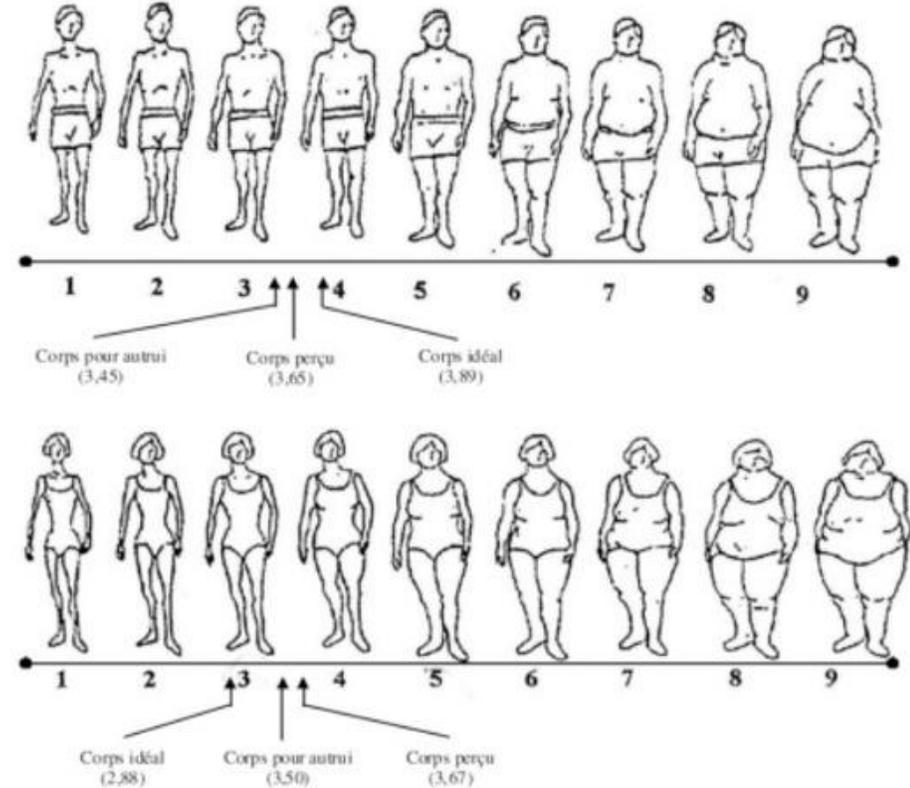
- souhaitent être plus « fines »,
- rapportent davantage d'insatisfaction corporelle
- et ont une estime de soi moindre

que les garçons

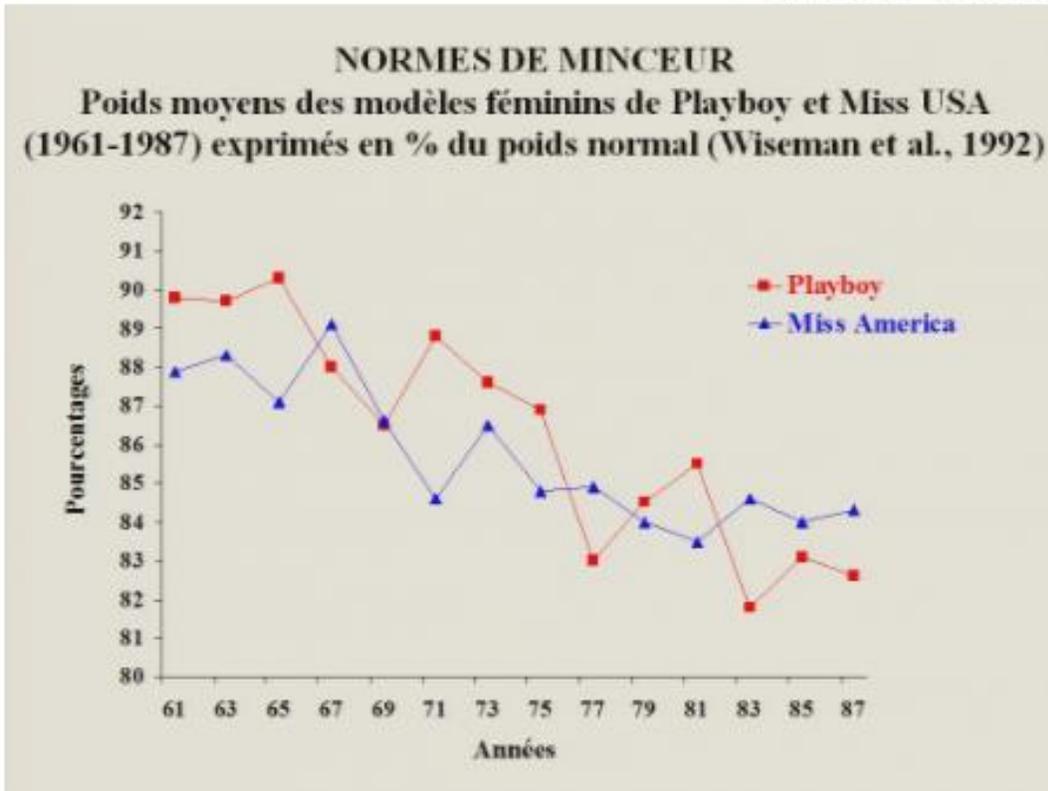
- Pour tous, la satisfaction corporelle est associée à l'estime de soi
- Rôle prédominant du « corps perçu », comparativement au « corps réel », dans la prédiction de l'estime de soi.

Tableau 1 - Différences entre corps perçu et corps idéal selon le sexe

Différence entre corps perçu et idéal	Garçons		Filles	
	Effectif	%	Effectif	%
-3	1	1,2	2	2,0
-2	2	2,3	21	20,8
-1	13	15,1	33	32,7
0	34	39,5	31	30,7
1	27	31,4	8	7,9
2	7	8,1	6	5,9
3	2	2,3	0	0,0



Les normes sociales



- Danger pour les très jeunes filles
- Insatisfaction des femmes
- Paradoxe : dans les pays dvpés : obésité augmente

Si on prolonge le graphique : 77% du poids normal



- Corps parfaits des médias
- Intériorisation des normes socioculturelles induit l'insatisfaction corporelle (Bartlett, 2008; Groesz, 2002)
Hypothèse socio culturelle : effet négatif de l'exposition à des silhouettes parfaites sur la satisfaction corporelle.
- 2008 : méta-analyses : corrélation exposition à des médias et insatisfaction corporelle



- Corps masculins idéaux : corps athlétique, musclés, le mésomorphe en plus grand et moins musclé
- Insatisfaction augmente (1972-96): F. de 23 à 56% et H. de 15 à 43%
- Plus les H. sont exposés à des médias , plus ils développent une insatisfaction corporelle, des troubles psychologiques, psychosomatiques, de l'estime de soi, des symptômes dépressifs, des contrôles excessifs ou exercice excessif.

- Universalité des critères de beauté depuis quelques années
- Effet le plus important chez les femmes de moins de 19 ans
- Influençabilité serait modératrice de l'insatisfaction
- Stigmatisation des sujets disgracieux. Gratifications sociales envers les individus les plus attrayants. Effets sur l'estime de soi!!

Bruchon-Schweitzer (1991)

- Etudes sur 273 étudiants

	146 Hommes	127 Femmes
90 Laid	16, 10	15, 84
90 Moyens	18, 96	18, 26
93 Beaux	20, 18	20, 29

*ES augmente linéairement avec la « beauté objective »
(encore plus avec la « beauté subjective »)*

Estime de soi et Santé

- Rappel de la définition de la santé par l'OMS
- Pas de bien-être psychologique sans image de soi positive
- Les atteintes de l'EDS peuvent déclencher des troubles psychiques très graves

Rapport INSERM (01/04/2008) :

« Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité physique (...) permettrait (...) de gagner en estime de soi. Les jeunes qui ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes et moins d'anxiété que ceux qui n'ont pas d'activité physique ».

D. Delignière (2005), L'éducation physique : une éducation pour la santé.

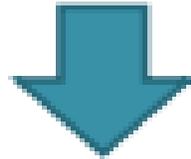
Les APSA offrent des « possibilités d'accomplissement et d'affirmation du sentiment de compétence, qui sont à la base du bien-être psychologique ».

- Les ados : particulièrement sensibles aux atteintes de EDS (car période de transformation physique et psychique => risque de dismorphophobie
- Conduites à risque

Estime de soi et EPS

→ l'estime de soi **augmente** avec les réussites, les louanges, l'intérêt ou l'amour d'un autre.

→ l'estime de soi **diminue** avec l'échec, la critique, le rejet, l'exclusion sociale, voire l'indifférence.



→ en EPS nous retiendrons trois grands principes inspirant les interventions :

- La réussite dans des situations valorisées,
- La reconnaissance sociale,
- La connaissance de soi.

1. Faire expérimenter le succès et faire accéder à un niveau significatif de compétence;

2. Feedback +++

Les FB portant sur les erreurs doivent être centrés sur l'action et non sur la personne

3. Climat motivationnel de maitrise

Eviter les crispations sur le Soi

Eviter les classements

Eviter les comparaisons sociales

Réussites tjs liées aux apprentissages et aux progrès

4. Discuter avec l'élève et l'interroger sur les raisons de sa performance

Attribution causales §

5. Créer des situations de groupe

Reconnaissance sociale et appartenance

Climat de bienveillance

6. EPS pour tous !!

Veiller à ce qu'aucun élève ne soit exclu

Impliquer tous les élèves.

Merci pour votre attention