Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 1

Artikel: Sport, maîtrise du quotidien et santé psychique des adolescents

Autor: Röthlisberger, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997806

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

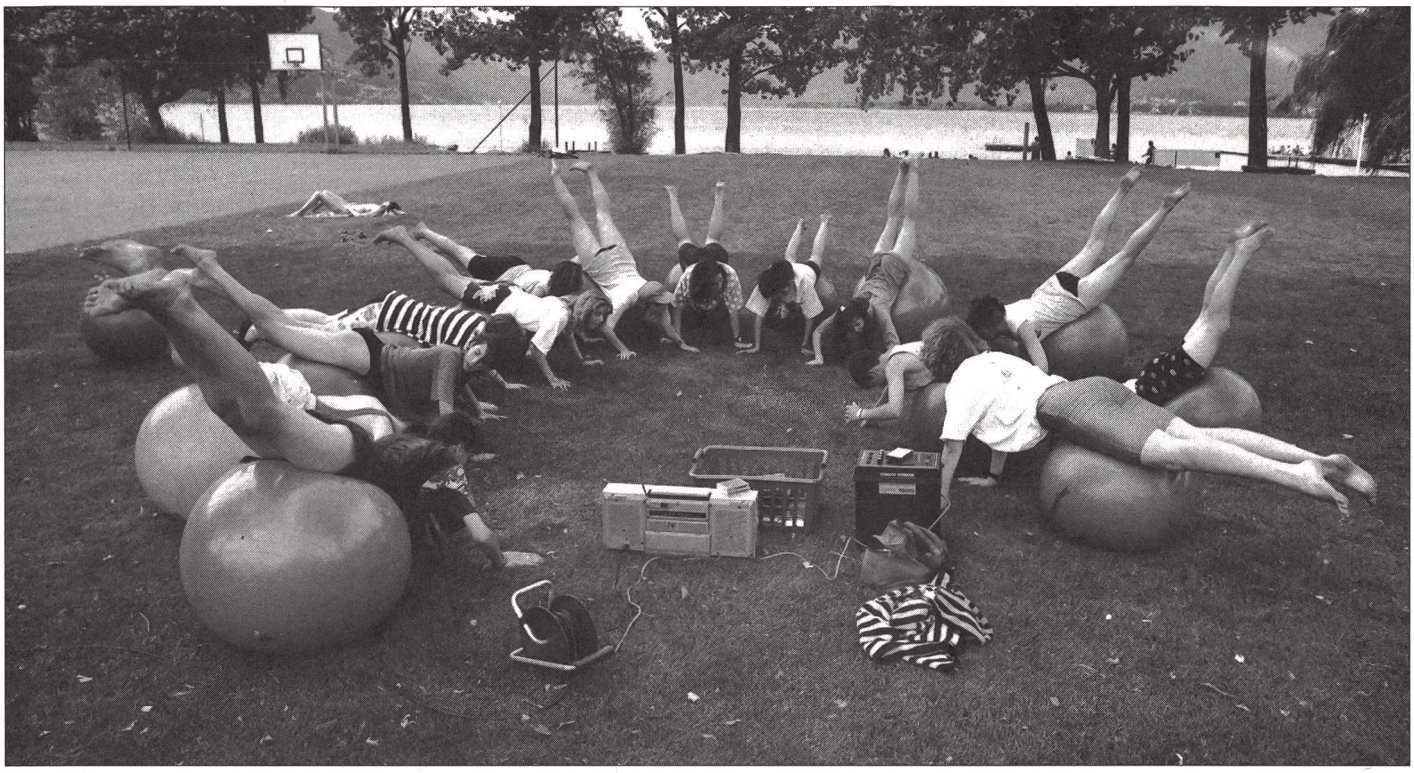
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Sport, maîtrise du quotidien et santé psychique des adolescents

Christoph Röthlisberger, Institut des sciences du sport de l'EFSM
Traduction: Dominique Müller

MACOLIN présente les premiers résultats d'une enquête encore en cours, lancée en 1993 par l'Institut des sciences du sport (ISS) de l'EFSM, sous la houlette de Christoph Röthlisberger. Il s'agit de mesurer de manière scientifique que le sport constitue bien un «environnement» valable sur le plan préventif en matière de toxicomanies et qu'il exerce vraiment une influence positive sur le comportement des adolescents. (Ny)

Introduction

Depuis que la psychologie établit une distinction entre les crises (voir *Lindenmann* 1944; *Caplan,* 1963), les événements de vie critiques (voir *Filipp,* 1981) et les événements critiques quotidiens (voir *Schwarzer,* 1992), il s'agit de comprendre les mécanismes qui conduisent l'être humain à ressentir une situation comme éprouvante, voire menaçante ou carrément critique. Les recherches sur le stress (voir *Lazarus & Folkman,* 1984) ont clairement démontré que ce sont moins les facteurs objectifs d'une situation (p. ex. la mort du conjoint) qui contribuent à perturber un être humain que – en simplifiant – l'action conjointe de différents paramètres, à savoir:

- L'interprétation de l'événement par l'individu, c'est-à-dire la perception subjective des exigences posées par une situation donnée;
- L'estimation (subjective) de ses capacités de «coper», c'est-à-dire de gérer cette situation;
- L'expérience vécue de la menace impliquée par la situation et les tentatives menées pour la maîtriser.

L'ensemble du processus est ponctué et influencé par les caractéristiques inhérentes à la situation, mais aussi par celles inhérentes à l'individu. Les situations vécues auxquelles l'individu a réussi à faire face le conduiront d'une part à espérer maîtriser à l'avenir également les exigences posées par la situation à laquelle il sera confronté, qu'elle soit spécifique ou non, et, d'autre part, à élaborer les «schèmes d'action» qui lui permettront de la gérer (p. ex. en sollicitant l'aide des autres, ou au contraire en la refusant).

Tout au long de son histoire, la recherche sur le stress a examiné différents facteurs d'influence susceptibles d'opérer sur ce processus de maîtrise de situations. Les paramètres les plus importants sont de deux ordres: il s'agit premièrement des ressources propres à chaque individu (p. ex. la confiance en soi) et deuxièmement celles inhérentes à son environnement (p. ex. le réseau social ou l'appui que constitue l'entourage). Au centre de cette recherche sur le stress se trouve le concept du «coping», qui désigne les efforts déployés par l'individu sur le plan de son comportement et sur le plan psychique pour faire face aux exigences internes, aux exigences dictées par l'environnement et aux conflits qui apparaissent entre ces exigences.

Une telle approche est fondée sur le concept de transaction, c'est-à-dire de réciprocité dynamique entre l'individu et son environnement. En effet, les individus sont influencés par leur environnement et, à l'inverse, ils contribuent à influer sur celui-ci. Il y a donc interaction entre les êtres humains et leur environnement, entre les êtres humains et les situations dans lesquelles ils sont impliqués (interdépendance de tous les éléments). Partant, ni les caractéristiques

Christoph Röthlisberger, Berne, est docteur ès lettres. Psychologue, il s'occupe avant tout du comportement du malade. Il exploite aussi un cabinet de consultation.

propres à la situation déterminant de manière objective le comportement, ni les caractéristiques subjectives ne suffisent à elles seules à définir le vécu: seule la réciprocité dynamique entre la personne et la situation permet d'expliquer le comportement et le vécu.

Il est intéressant de relever que, jusqu'à présent, les recherches menées sur le stress et le «coping» ont ignoré le sport tant comme «environnement» que comme facteur d'influence. Or, sachant d'une part qu'au moment de l'adolescence (nous nous limiterons par la suite à cette période, car les investigations qui nous préoccupent englobent uniquement cette tranche d'âge) le sport s'inscrit comme le loisir le plus important, loin devant les autres activités, et postulant, d'autre part, que les individus sont en relation d'interdépendance avec leur environnement (et donc façonnent leurs conditions de vie, choisissant parmi les «environnements» disponibles), nous considérons que cette lacune est incompréhensible: les tentatives menées actuellement dans le but d'inciter les jeunes à se détourner de la toxicomanie en renforçant leurs ressources (p. ex. en leur apprenant à dire non, en leur apprenant à parler de leurs problèmes, en leur donnant la possibilité d'en parler, etc.) doivent donc absolument aller de pair avec l'optimalisation et le soutien du potentiel préventif de l'«environnement» (en influençant ainsi non seulement la personne, mais aussi l'autre composante de la réciprocité, c'est-à-dire la situation). En effet, ce n'est qu'en agissant sur les individus et leur espace de vie que l'on peut espérer changer leur comportement.

Avant de le faire, il convient pourtant de s'assurer que le sport constitue réellement un «environnement» valable sur le plan préventif et si, du point de vue psychologique, il exerce vraiment une influence positive sur le comportement face à la santé ou sur les différentes composantes de la personnalité. Or, comme nous l'avons signalé plus haut, il n'existe pratiquement aucune étude psychologique susceptible d'étayer cette thèse (voir *Röthlisberger,* 1993a; 1993b).

L'étude entreprise en 1993 par l'Institut des sciences du sport (ISS) sur le thème «Sport, maîtrise du quotidien et santé psychique des adolescents» essaie désormais de combler cette lacune (voir *Röthlisberger* 1994a; 1994b). Nous sommes partis de l'hypothèse que le sport est un facteur d'influence important en ce qui concerne le stress (c'est-à-dire qu'il est un paramètre susceptible d'influer de manière significative sur la façon de vivre et de gérer le stress). Pour nous, le sport peut jouer un rôle prépondérant dans le développement psychologique des adolescents, notamment:

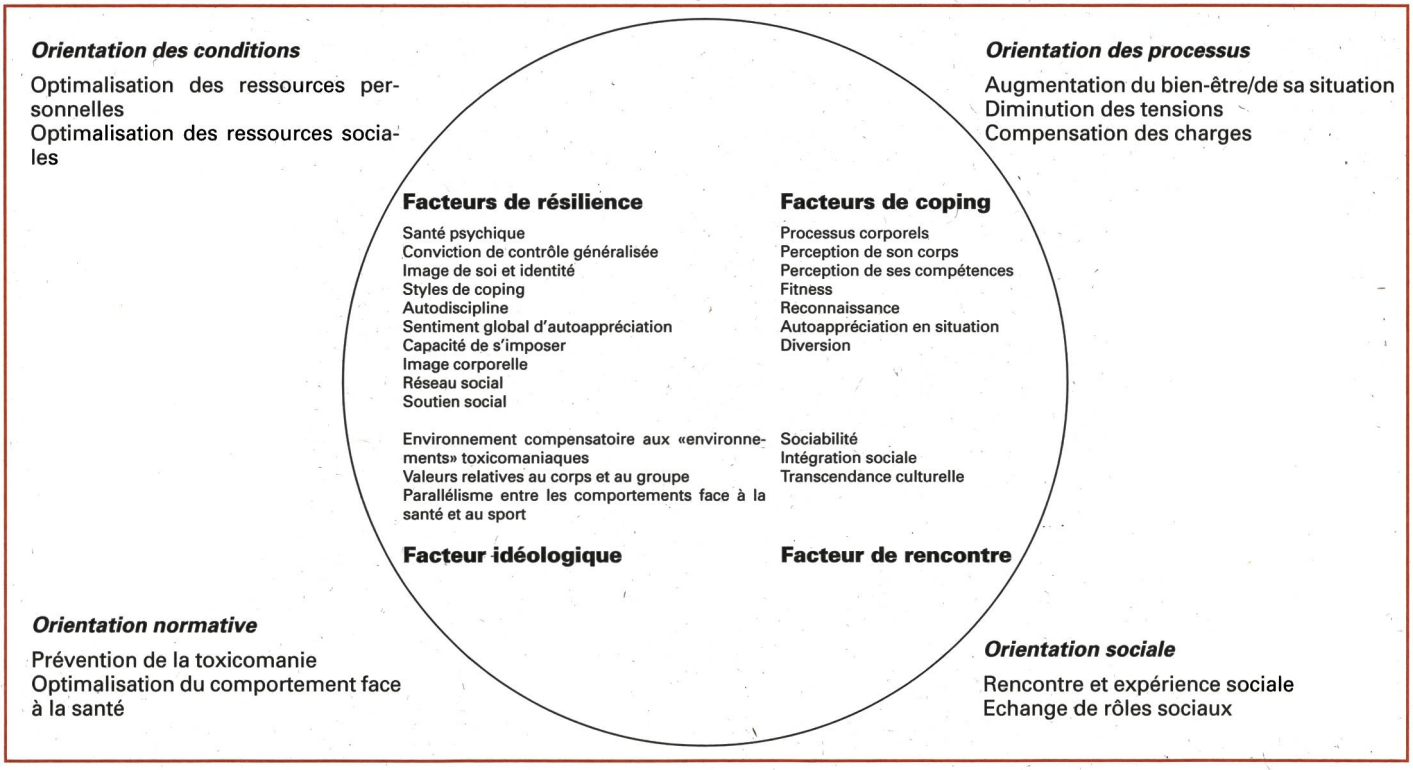
- En optimalisant leurs ressources sociales (p. ex. le fait d'appartenir à une association sportive ou de participer à des manifestations sportives contribue à élargir le réseau social et à renforcer les appuis sociaux);
- En optimalisant leurs ressources personnelles (p. ex. le sport permet d'évaluer immédiatement ses compétences; il présente également des exemples à suivre, permettant ainsi d'actualiser l'apprentissage par le modèle);
- En proposant des normes, des valeurs et des expériences sociales qui peuvent enrichir leur développement ou transmettre des messages positifs au niveau de la prévention (p. ex. donner un environnement social à une personne provenant d'un horizon culturel différent, inculquer certaines valeurs propres à la vie en groupe, exercer une prévention active de la drogue);
- En servant, en tant qu'activité physique, d'exutoire, en ménageant des diversions et en augmentant le bien-être (mode de coping direct).

Pour illustrer ces affirmations, nous présentons ci-dessous le *graphique 1* qui résume les effets de l'activité physique.

Présentation des premiers résultats

L'étude en cours de l'ISS, qui peut être qualifiée de pionnière tant au niveau de l'approche méthodologique et de son ampleur qu'au niveau de son orientation théorique, englobe les contenus et objectifs ci-après:

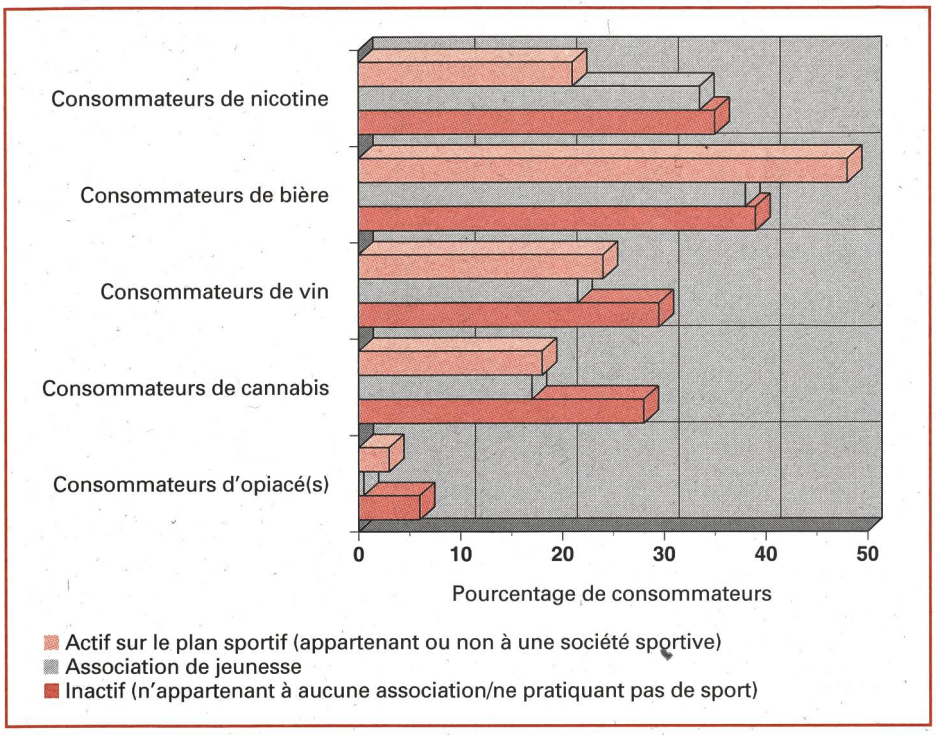
Aperçu des effets du sport sur la santé psychique



Graphique 1.

Pendant une période de deux ans, des adolescents du canton de Berne feront l'objet de cinq sondages (t1: N=367; élèves d'écoles professionnelles et d'arts et métiers; élèves de gymnase) cherchant à évaluer les critères suivants: les charges vécues, les risques de développement,

Sport et drogues
(T1: critères: appartenance à une société et activité sportive)



Graphique 2.

l'aptitude à gérer les événements, le soutien social, la santé psychique, les compétences, la gestion de sa santé et le comportement sportif (caractéristiques qui permettent d'évaluer la capacité de l'adolescent à maîtriser les situations de stress). A cette occasion, nous étudierons si l'appartenance à une société sportive ou la pratique plus ou moins intensive d'un sport exercent une influence sur ces points. Le caractère longitudinal de l'étude permettra de mettre en évidence et d'estimer l'influence du sport sur la stabilité et la prédictibilité de ces différents éléments.

L'étude concerne des adolescents fréquentant des écoles d'arts et métiers et des écoles professionnelles d'une part, ainsi que des gymnasiens, d'autre part. Ces deux sous-échantillons sont représentatifs, tant pour ce qui concerne le sexe des adolescents pris en compte que leur provenance géographique. Vingt classes au total ont participé à cette enquête et nous voudrions en cette occasion remercier chaleureusement les professeurs et les élèves qui se sont investis dans cette étude, les directions approchées ayant tout mis en œuvre pour nous faciliter le travail.

Pour le premier sondage (t1), nous avons analysé les caractéristiques démographiques des adolescents, leurs risques de développement (p. ex. l'état civil des parents, les résultats scolaires, le chômage dans la famille, la situation familiale sous l'angle des relations conflictuelles), leur comportement à l'égard du sport et de la santé ainsi que leur santé psychique. Nous présentons dans cet article les résultats les plus importants de ce premier sondage (valeurs moyennes; les analyses plus détaillées seront développées au fur et à mesure du déroulement de l'étude).

Quelques extraits du premier sondage

Nous pouvons d'ores et déjà vérifier la justesse de plusieurs des hypothèses que nous avions préalablement formulées (hypothèses qui ne sont que très partiellement étayées sur le plan bibliographique, car comme nous l'avons déjà signalé, il n'y a que très peu d'études qui ont été réalisées sur le sujet). Si le sport a réellement les effets que nous supposons sur les facteurs d'influence, ils devraient se manifester de manière tangible dans les données que nous avons récoltées: leur existence serait donc étayée de manière scientifique et non plus affirmée de manière subjective par les allégations d'entraîneurs (forcément) partiaux. Tout d'abord, nous aimerions relever que 55 pour cent des adolescents questionnés (t1) pratiquent régulièrement du sport dans un club sportif et 15 pour cent en dehors d'un tel cadre (le sport pratiqué dans le cadre de l'école n'est évidemment pas pris en considération). Notre conviction relative à «l'importance» du sport pendant l'adolescence se trouve donc d'emblée renforcée.

Si maintenant les activités sportives (et, allant de pair, l'influence des sociétés sportives) ont aussi une signification normative sur le vécu des adolescents, ceux d'entre eux qui pratiquent une activité sportive devraient se démarquer au niveau des taux de consommation de drogues (légales et illégales). Le *graphique 2* met en évidence les comportements face aux drogues des sous-groupes suivants:

1. Les adolescents qui pratiquent régulièrement du sport à l'intérieur ou à l'extérieur d'une société sportive (au moins une fois par semaine; N=258).
2. Les adolescents qui fréquentent une association de jeunesse non sportive et qui n'ont pas d'activité sportive régulière (N=29).
3. Les adolescents qui ne font pas partie d'une association sportive et ne pratiquent pas régulièrement de sport (N=74).

Il apparaît clairement que les jeunes pratiquant un sport (1er groupe) se distinguent du groupe inactif (3e groupe), confirmant ainsi l'hypothèse avancée. Notons toutefois que leur consommation de bière est plus importante. Par ailleurs, fumant nettement moins (p. ex. moins de 5 cigarettes par jour), ils se démarquent statistiquement de manière significative des deux autres groupes considérés, en ce qui concerne leur consommation de tabac.

Un autre objectif de l'étude consiste à déterminer si, à un moment donné, les jeunes pratiquant des activités sportives se démarquent des inactifs au niveau des ressources psychiques inhérentes à leur personnalité. Le *graphique 3* nous donne les résultats obtenus lors du premier sondage.

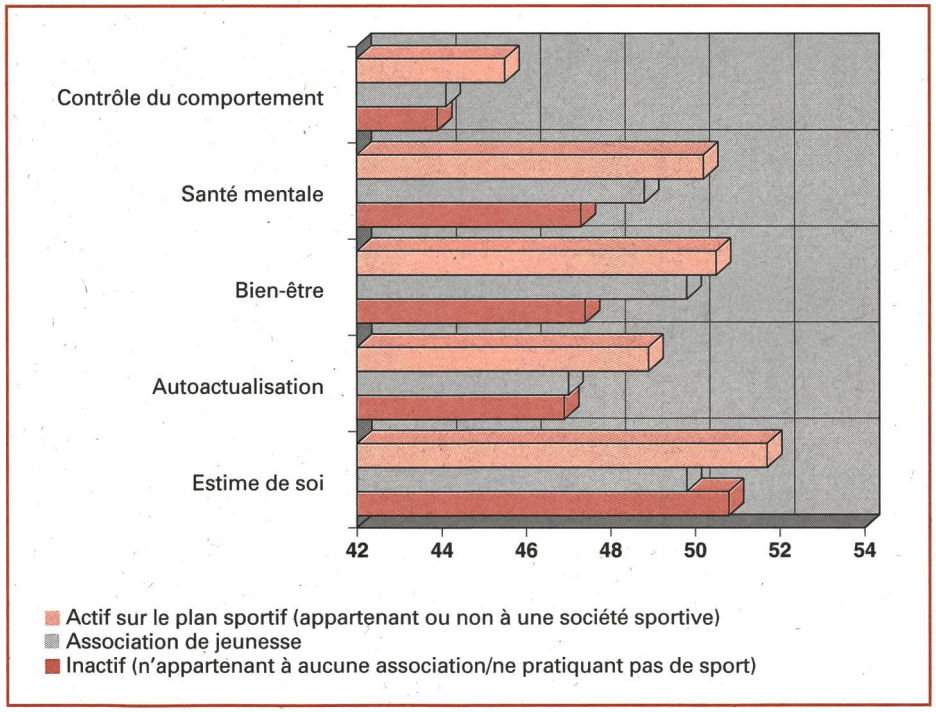
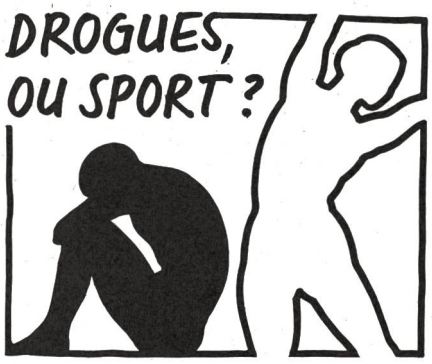
De manière nette, les jeunes actifs sur le plan sportif (1er groupe) obtiennent de meilleurs résultats dans tous les secteurs considérés dans le cadre de cette enquête. Cette différence est significative au niveau statistique pour les points suivants: santé psychique (= capacité de gérer les situations difficiles), bien-être physique et psychique et autoactualisation (capacité de s'imposer). Ainsi les jeunes actifs sur le plan sportif semblent mieux armés au niveau de leurs ressources que les inactifs. Il convient également de préciser que le groupe actif sur le plan sportif ne représente pas un échantillon sélectionné n'englobant que des jeunes peu exposés à des situations difficiles, mais contient une proportion égale de jeunes exposés et moins exposés.

Le résumé du 1er sondage nous indique que les jeunes actifs sur le plan sportif fument nettement moins, mais que leur comportement à l'égard de la consommation de drogue n'est pas forcément «plus conscient». En revanche, ils disposent de bien plus de ressources psychologiques pour maîtriser des situations de stress. En outre, les jeunes qui pratiquent des activités sportives se sentent mieux dans leur peau (santé physique, bonne condition physique et satisfaction globale par rapport à leur vie) que ceux qui restent inactifs sur le plan sportif. Ils affirment enfin moins subir de charges émotionnelles, et cela même s'ils font partie de la catégorie exposée à des risques relativement hauts sur le plan biographique.

Ces premiers résultats – qui démarquent de manière positive les jeunes actifs sur le plan sportif – vont-ils être confirmés ou au contraire infirmés par les sondages à venir? Pourra-t-on dégager une certaine constance des résultats sur l'ensemble de l'enquête? Qui sait: serons-nous même en mesure de prévoir de manière statistique l'influence de l'activité sportive sur la santé psychique ou le comportement, ce qui permettrait également d'établir de manière scientifique le caractère «sain» que l'on prête communément au sport, avec les conséquences que cela peut avoir pour la psychologie et la prévention?

C'est à toutes ces questions passionnantes que la suite de l'étude nous permettra de répondre. ■

Sport et santé mentale
(T1: critères: appartenance à une société et activité sportive)



Graphique 3.