

SABISTON, CATHERINE

Université de Toronto

J. Brunet, P. Crocker, K. Kowalski, D. Mack, P. Wilson

Subvention Savoir 2013

Les expériences émotionnelles liées au corps chez les adolescentes qui pratiquent un sport : les résultats de la participation au fil du temps

Résumé du projet

À l'adolescence, les probabilités que les filles pratiquent un sport sont moins élevées que pour les garçons. En outre, il est plus probable qu'elles abandonnent un sport, et elles déclarent avoir plus d'expériences sportives négatives que les garçons. Des préoccupations liées à l'apparence, à la forme du corps, à la taille et au poids affectent de façon disproportionnée les filles au cours de l'adolescence et pourraient avoir un impact sur leurs expériences sportives. À ce jour, les preuves avancées de l'incidence de facteurs relatifs à l'image corporelle sur la pratique du sport sont principalement de nature anecdotique. Ce programme de recherche à la méthodologie mixte a pour but d'évaluer les émotions liées au corps (la culpabilité, la honte, la jalousie, l'embarras, la fierté) chez les adolescentes qui pratiquent un sport, à déterminer comment les émotions changent au fil du temps et à mettre à l'essai les résultats sportifs en lien avec les émotions. On a aussi abordé les expériences de facteurs relatifs à l'image corporelle dans le sport. Nous avons découvert que les émotions négatives liées au corps augmentaient sur une période de trois ans, tandis que les émotions positives diminuaient. Ces variations découlent du fait que les adolescentes aiment moins le sport et s'engagent moins dans une activité sportive, qu'elles éprouvent une plus grande anxiété relativement au sport et qu'elles se retirent des activités sportives et les abandonnent. Les filles ont aussi signalé la nature du sport qui est fondée sur le jugement, la prévalence des commentaires sur le corps et sur le poids de la part des entraîneurs et des adversaires et l'importance de perfectionner les compétences. Pris ensemble, les résultats de cette recherche devraient nous aider à établir des stratégies éclairées visant à encourager une image corporelle positive chez les adolescentes pratiquant un sport – des stratégies nécessaires pour faire en sorte que plus de filles participent plus longtemps au sport.

Méthodes de recherche

Les adolescentes qui font du sport organisé ont été recrutées par l'intermédiaire d'organisations et d'entraîneurs d'équipes sportives en vue de participer à une étude longitudinale prospective. Les sports ont été choisis dans l'intention de représenter premièrement des sports où il y a absence de jugement et des sports esthétiques (p. ex., hockey, balle molle, soccer). On a demandé aux participantes de remplir un questionnaire afin d'évaluer les émotions et les résultats de la performance sportive une fois par année pendant trois ans. On a analysé les données à l'aide d'une équation structurelle et d'un modèle multiniveaux en vue de mettre à l'essai les changements au fil du temps et les associations entre les émotions et les résultats de la performance sportive.

De plus, si les participantes déclaraient cesser de pratiquer le sport au cours de la collecte des données, les raisons justifiant cela étaient analysées; quant aux filles qui justifiaient l'abandon de l'activité sportive pour des raisons d'image corporelle, de poids ou de forme du corps, elles ont fait l'objet d'un échantillonnage qui a

participé à des entrevues individuelles. Les entrevues ont été transcrites et codées à l'aide d'une analyse thématique en vue de mieux connaître l'expérience sportive des filles qui déclarent avoir des problèmes d'image corporelle.

Résultats de la recherche

Plus de 540 adolescentes ont rempli le sondage de base, tandis qu'il y a eu $n=291$ participantes à l'occasion 2 et $n=215$ participantes à l'occasion 3 (taux de maintien de 39 %). L'âge moyen était de 14,15 ans (*écart-type* = 1,36) au niveau de référence. La plupart des filles étaient inscrites au soccer ou au hockey, et 24 sports supplémentaires ont été recensés. Plus de la moitié des filles ont déclaré participer à deux (56,5 %) ou trois sports ou plus (18,4 %) au niveau de référence. Le nombre de sports diminuait au fil du temps. En fait, au cours de la première année, 21 % des filles ont abandonné au moins un sport, et 6 % ont abandonné tous les sports. Après la deuxième année, un nombre supplémentaire de 18 % de filles a abandonné au moins un sport, et 8 % ont abandonné tous les sports. Au total, plus de 58 % des filles ont déclaré avoir abandonné au moins un sport au cours des trois années.

Toutes les émotions négatives associées à l'image corporelle (la culpabilité, la honte, la jalousie, l'embarras) ont augmenté de manière substantielle sur une période donnée, et le niveau de fierté a diminué pour la même période. Ces changements relatifs aux émotions associées à l'image corporelle avaient un lien important avec les déclarations faisant état d'une réduction du plaisir et de l'engagement et d'une augmentation de l'anxiété sportive sur une période de trois ans.

Douze adolescentes qui ont déclaré avoir abandonné l'activité sportive pour motif d'image corporelle ont été interviewées relativement à leurs expériences sportives. D'après l'analyse thématique, sept thèmes principaux ont été cernés : 1) la culture des « commentaires sur le corps » est normative; 2) la conscience du corps mène à des comportements compensatoires (c.-à-d. régimes, exercices, se couvrir); 3) le sport encourage des comparaisons sociales axées sur l'apparence et la forme physique; 4) il existe différentes présentations de la conscience du corps, selon qu'on est dans une situation sociale ou une situation sportive; 5) des évaluations négatives de l'apparence influent sur les perceptions de la compétence dans le domaine du sport; 6) la nature évaluation et compétitive du sport est préjudiciable; et 7) prendre plaisir à une activité sportive dépend des influences sociales dans un contexte sportif et en dehors de celui-ci. Dans l'ensemble, la perception de la compétence peut empêcher les filles d'abandonner complètement le sport malgré un niveau élevé d'émotions négatives associées au corps, et les expériences émotionnelles négatives sont chose fréquente chez les adolescentes qui s'adonnent à une activité sportive. De plus, il est évident que les fournisseurs de soutien (p. ex. les parents, les pairs, les entraîneurs) contribuent à des expériences de conscience corporelle. Les statistiques descriptives découlant des données du questionnaire soulignent aussi plusieurs de ces résultats – y compris chez les adolescentes qui déclarent avoir reçu des commentaires sur leur poids ou leur corps de la part de membres de la famille (61 %), de pairs (19 %) et d'entraîneurs et de membres de l'équipe (24 %).

Les limites de ce travail comprennent l'échantillon volontaire et non représentatif des adolescentes. De plus, trois points dans le temps limitent l'étude du changement au fil du temps. Néanmoins, le modèle longitudinal prospectif est un point fort de ce travail, comme le sont également les stratégies d'échantillonnage sélectives et les méthodologies mixtes.

Incidences sur les politiques

Mis ensemble, ces résultats répondent à la première priorité décrite dans le plan de promotion du sport du gouvernement de l'Ontario (ON joue) en déterminant les facteurs qui pourraient contribuer à expliquer les taux plus faibles de participation sportive des filles et des femmes. D'après ces résultats, pour améliorer la participation au sport, il faut élaborer des stratégies visant à améliorer les expériences émotionnelles associées au corps dans un contexte sportif. De plus, il est nécessaire de se doter de politiques et d'apporter des modifications aux codes de conduite en vue de réduire les commentaires sur le poids et la tolérance aux commentaires sur le corps. Il faut également se doter de programmes de sensibilisation visant les parents, les entraîneurs et les athlètes.

Prochaines étapes

Il est important de commencer à mettre à l'essai des facteurs modifiables potentiels qui pourraient aider à expliquer les liens entre les émotions et les résultats sportifs. Nous avons commencé à mettre à l'essai l'auto-compassion comme facteur de protection. En fonction de ces résultats qualitatifs, les effets protecteurs de la perception de la compétence doivent être mis à l'essai pour déterminer si une compétence de haut niveau atténue l'association qui est faite entre les émotions négatives et les résultats sportifs. Enfin, on a besoin de travailler davantage à diffuser ces résultats et à évaluer les programmes, les politiques et les cadres existants pour déterminer si l'attention est portée à l'image corporelle et aux commentaires sur le poids et sur le corps.

Vous trouverez certains des travaux sur l'auto-compassion dans une vidéo de J'ai une histoire à raconter du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSHC) :

<https://www.youtube.com/watch?v=SftzbqwHCXk&list=PLww1dvjSoO4PRglc62dkPCUcRKVQIPXUB&index=12>

Vous trouverez aussi une vidéo sommaire de ce projet ici : <https://vimeo.com/124934021>

Principaux intervenants et avantages

- Sport pour la vie
- Intervenants du gouvernement de l'Ontario (Sport)
- Centre canadien pour l'éthique dans le sport
- Association canadienne des entraîneurs
- ACAFS