

L'IMPACT DU TAEKWONDO SUR L'ESTIME DE SOI DES ENFANTS ET ADOLESCENTS DE 8 À 16 ANS

Pratiquer une activité physique chaque jour est divertissant et bénéfique pour la santé. Des études ont démontré les bienfaits de l'activité physique tant au niveau physique (Biddle et Goudas, 1994; Santé-Canada, 2002) que psychologique (Calfas et Taylor, 1994; Thibault, 2000).

Bien que le lien entre l'activité physique et l'estime de soi ait été démontré, il semble être affecté par au moins quatre éléments. Le premier élément correspond à la fréquence de la pratique de l'activité physique, le deuxième pouvant influencer l'estime de soi est le développement des habiletés motrices, la progression ou la régression des habiletés physiques, et la réussite de l'activité sportive qui seraient des conditions incontournables pour assurer un impact positif de la pratique de l'activité physique sur l'estime de soi. Troisièmement, il est important que l'accent soit mis sur l'apprentissage et le développement des habiletés motrices (Delignières et Perez, 2000; Famose, 2001) de même que sur l'effort dans la pratique de l'activité physique (Gauvin, 1989) plutôt que sur la performance ou la recherche de champions. Enfin, un quatrième élément semble influencer le lien entre la pratique de l'activité physique et l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent.

L'objet de cette recherche est de mettre en évidence l'effet du Taekwondo sur l'estime de soi des enfants et des adolescents de 8 à 16 ans. En effet, différentes recherches se sont attardées à démontrer les effets d'une pratique d'un art martial sur l'estime de soi d'une clientèle symptomatique telle que des garçons délinquants, des enfants agressifs mais, à ma connaissance, aucune ne s'est intéressée à démontrer les effets du taekwondo sur l'estime de soi des jeunes pratiquant volontairement cet art martial.

L'estime de soi suit le développement de l'individu. Avant 8 ans, la véritable estime de soi est « inconsciente » parce que les capacités intellectuelles de l'enfant ne sont pas encore assez développées pour qu'il puisse avoir un regard critique sur lui-même et accéder à un monologue intérieur (André et Lelord, 1999; Harter, 1998). La pensée du tout-petit est trop égocentrique et son concept de soi est limité à l'activité qu'il vient de vivre. Il est circonscrit dans un temps récent ainsi que dans un espace précis. Vers huit ans, avec l'apparition de la pensée logique, l'enfant devient capable de récupérer des images de soi qui proviennent de ses expériences passées et de les intégrer afin de constituer son estime de soi. À cet âge, l'enfant est capable de conceptualiser une représentation psychologique globale de lui-même (Harter, 1998 et André et Lelord, 1999). Il arrive à mettre en relation l'importance accordée à certains domaines et l'évaluation de soi. L'estime de soi est donc influencée par la manière dont l'enfant puis l'adolescent perçoit ses compétences dans des domaines où la réussite est considérée comme importante. À cet âge, l'enfant peut s'évaluer globalement en tant que personne,

tout en étant capable d'estimer ses compétences dans les différents domaines tels que les domaines sociaux, physiques, scolaires et affectifs. Grâce à l'avènement d'une pensée critique face à lui-même, l'enfant est très influencé par ses propres évaluations sur ses compétences dans des domaines jugés importants par les personnes significatives à ses yeux. L'enfant peut alors faire une évaluation globale de sa valeur personnelle et il peut aussi estimer sa valeur dans chacun des domaines de sa vie, selon ses critères personnels ou selon ceux des personnes qu'il juge importantes. Ainsi, l'enfant commence à évaluer sa propre valeur, il est capable d'exprimer son estime de lui-même à d'autres personnes par ses actes, ses paroles et ses attitudes.

Ce critère explique le choix de ne prendre dans l'étude que des enfants de 8 ans et plus. Pour cette recherche, nous avons utilisé le modèle de Susan Harter (1978) pour la définition de l'estime de soi. Harter (1978) suggère que l'estime de soi est «une évaluation qu'un individu fait de sa propre valeur». Cette définition nous permet de considérer l'estime de soi dans son aspect global autant que dans des aspects plus spécifiques. Dans cette perspective, Harter (1982), dans l'étude de l'estime de soi, identifie des dimensions de satisfaction personnelle et de jugement de l'efficacité de son propre fonctionnement. C'est donc une attitude d'approbation ou de désapprobation envers soi qui indique la valeur et la compétence que s'attribue la personne envers elle-même.

Cent huit enfants et adolescents, pratiquant de façon volontaire le Taekwondo dans un Do-jang dans la grande région de Montréal, ont répondu deux fois au questionnaire le *Self-Perception Profile for Children* (Harter, 1982, 1985) à un intervalle de 10 semaines. La version française du *Self Perception Profile for Children* (Harter, 1982, 1985b) utilisée pour cette recherche est celle réalisée par Pierrehumbert, Plancherel et Jankech-Caretta (1987). C'est en fonction de la particularité reliée à l'âge que nous avons choisi la traduction de Pierrehumbert et al. (1987) puisqu'il nous permettait d'utiliser le même questionnaire pour tous les sujets de notre échantillon.

Le questionnaire comporte 30 items regroupés en six domaines. Le domaine *École* comporte des items relatifs à des aspects scolaires tels que «bien faire son travail à l'école» aussi bien qu'à des aspects cognitifs comme «se rappeler aisément des choses». Le domaine de la *compétence sociale* a trait à la relation avec les pairs et la popularité de l'enfant. Le domaine de la *compétence physique* est lié aux activités sportives pratiquées par l'enfant alors que celui de *l'apparence physique* concerne le degré de satisfaction de l'enfant face à sa propre apparence physique. Le domaine nommé *conduite* traite de la satisfaction de l'enfant face à son comportement plus spécifiquement l'autocontrôle. Finalement, le *domaine du sentiment de valeur propre* est destiné à évaluer l'estime de soi dans son sens plus traditionnel et questionne directement l'enfant sur la satisfaction de soi et de sa vie (Pierrehumbert et al, 1987).

Afin d'adapter le questionnaire à la nature de l'activité pratiquée, un sixième domaine ayant trait au Taekwondo a été ajouté au questionnaire original. Les items de ce nouveau domaine ont été calqués sur ceux du domaine physique. Puisque le questionnaire «*Self-Perception Profile for Children*» a été validé auprès d'un groupe d'enfants suisses (Pierrehumbert et al, 1987), il était nécessaire de procéder à une validation de terrain avec un groupe d'enfants du Québec. Nous avons demandé à sept jeunes, âgés entre 8 et 15

ans, de répondre au questionnaire. Nous avons vérifié avec eux la compréhension de chaque item et mesuré le temps requis pour compléter le questionnaire.

Lors d'une première visite dans chacun des Do-jangs, tous les adeptes ont répondu au questionnaire à la fin d'un cours. Une fois le formulaire de consentement expliqué et complété par l'adepte et le parent, la chercheuse transmettait, à l'aide d'un exemple, des consignes de procédure permettant de répondre au questionnaire. Elle prenait soin de préciser aux adeptes qu'il fallait répondre à tous les items en ne cochant qu'une seule case pour chacun des items. Pendant que les adeptes répondaient au questionnaire, en l'absence de leur parent et de leur intervenant, la chercheuse restait disponible pour répondre aux questions. Une grande majorité des adeptes ont lu eux-mêmes le questionnaire et certains plus jeunes éprouvant quelques difficultés à lire ont demandé une aide ponctuelle pour la lecture de quelques items. Après un délai de 10 semaines de pratique du Taekwondo, une deuxième visite, semblable à la première, a été réalisée pour la deuxième étape de la collecte de données. Afin de diminuer l'influence d'événements marquants tels qu'une très bonne ou très mauvaise performance à un examen, tous les adeptes ont répondu au questionnaire avant la période d'examens de fin de session. Aussi, nous nous sommes assurés, en s'informant auprès du maître, qu'aucun adepte n'avait participé à une compétition de Taekwondo depuis le pré-test.

L'analyse des résultats par le test de Wilcoxon fait ressortir qu'après 10 semaines de pratique, le Taekwondo n'a pas d'impact sur l'estime de soi globale des enfants et des adolescents (Wilcoxon, $p > 0,05$). Cependant, les résultats obtenus uniquement pour le domaine Taekwondo appuient la thèse d'une augmentation de l'estime de soi grâce à la pratique du Taekwondo (Wilcoxon, $p < 0,05$). Particulièrement, la pratique du Taekwondo a un impact significatif sur l'estime de soi chez les garçons (Wilcoxon, $p < 0,05$) et chez les adeptes débutants (Wilcoxon, $p < 0,05$).

Suite à ces résultats, nous croyons qu'il serait important de réaliser une étude sur une plus longue période pour mesurer les effets de la pratique du Taekwondo chez les filles. Aussi, l'étude de l'effet du maître sur l'estime de soi des adeptes du Taekwondo permettrait de mettre en lumière des variables explicatives du lien entre la pratique du Taekwondo et l'estime de soi.

L'originalité de cette recherche est, d'une part, qu'elle s'est intéressée à des enfants et des adolescents pratiquant volontairement le Taekwondo et d'autre part, qu'un sixième domaine spécifique au Taekwondo, a été ajouté pour mesurer l'effet de cette pratique sur l'estime de soi des adeptes.