

LA DYNAMIQUE DE L'ESTIME DE SOI

Didier Delignières
EA 2991 « Efficience et Déficience Motrices »
Université Montpellier I

Selon Coopersmith (1984), l'estime de soi est définie comme « l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important ». L'estime de soi a longtemps été considérée comme un trait de personnalité, une disposition stable. Chaque individu était ainsi caractérisé par une estime de soi élevée, ou à l'inverse faible, et cela faisait partie de sa personnalité. Si certains admettaient qu'au cours de la vie, et en fonction d'événements particuliers (échecs, réussites) l'estime de soi puisse évoluer, aucun travail de recherche n'a réellement envisagé de l'étudier dans une perspective dynamique, c'est-à-dire du point de vue de son évolution temporelle. C'est à ce projet que nous nous sommes attelés à la Faculté des Sciences du Sport de Montpellier.

La première étape de ce projet a consisté à mettre au point un outil d'évaluation permettant de répéter la mesure de manière au moins quotidienne, et de détecter des variations, fussent-elle infimes, de l'estime de soi. Cet outil, le PSI-6, a été validé en 2001 (Ninot, Fortes et Delignières, 2001). Nous avons mesuré l'estime de soi de sujets divers, sédentaires ou sportifs, en bonne santé ou atteints de pathologies diverses, en nous attachant à construire des séries temporelles, c'est-à-dire des suites de mesures régulièrement espacées dans le temps. La figure 1 donne une idée des séries obtenues : elle représente l'évolution de l'estime de soi, chez un sujet « normal », en bonne santé et professionnellement actif, sur une durée de 20 mois (à raison de deux mesures par jour, matin et soir).

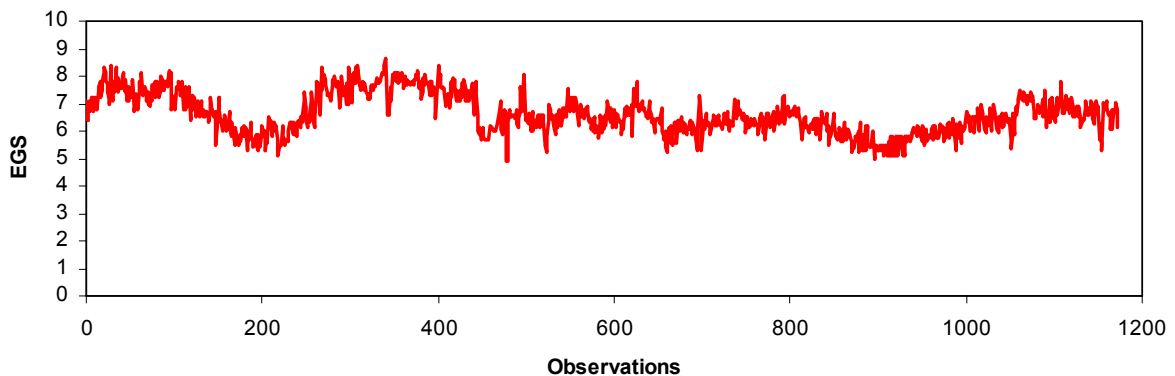


Figure 1 : Evolution de l'estime de soi chez un sujet normal, sur une durée de 20 mois (Delignières, Fortes & Ninot, 2004)

Une analyse statistique de ces séries a montré clairement que l'estime de soi ne pouvait être considérée comme un trait de personnalité stable dans le temps. L'estime de soi évolue, et cette évolution suit des tendances repérables, sur des durées relativement longues. Des perturbations liées à des événements de vie identifiables (professionnels, personnels) peuvent être relevées. Cette évolution cependant est loin d'être chaotique : elle associe en fait deux processus complémentaires : un processus de *préservation*, qui tend à maintenir le niveau d'estime de soi antérieur, et un processus d'*adaptation*, qui tend à tirer l'estime de soi dans le sens des perturbations liées aux événements de vie. Cette logique de préservation/adaptation débouche sur une dynamique pondérée, sans accidents majeurs (Fortes, Delignières & Ninot, 2004 ; Ninot, Fortes, Delignières & Maïano, 2004). Nous avons pu également montrer que chaque sujet était caractérisé par un équilibre singulier entre préservation et adaptation, certains se révélant davantage « préservants », et d'autres semblant plus affectés par les perturbations quotidiennes.

Cette dynamique, typique des sujets sains, n'est cependant pas universelle. La figure 2 contraste par exemple l'évolution de l'estime de soi, sur une durée de 67 jours, chez un sujet normal (en bas) et chez un sportif de haut niveau blessé (en haut).

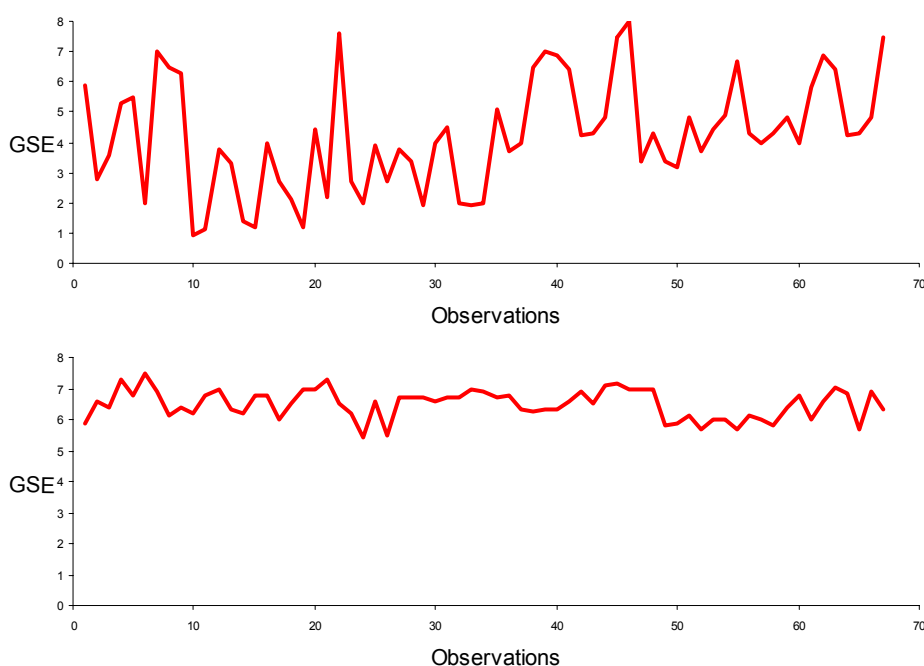


Figure 2 : Evolution de l'estime de soi chez un sportif blessé (en haut) et chez un sujet normal (en bas), sur une durée de 67 jours (Stéphan, Delignières & Ninot, soumis).

Si l'on retrouve chez le sujet sain la dynamique pondérée dont nous parlions précédemment, l'évolution de l'estime de soi chez le sportif blessé se révèle beaucoup plus erratique : des variations importantes peuvent survenir d'un jour à l'autre, des niveaux les plus faibles (dépression) aux niveaux les plus élevés (euphorie). Cette dynamique semble en fait complètement pilotée par les événements de vie, sans aucune logique de préservation du soi (Stephan, Delignières & Ninot, sous presse). Des dynamiques de ce type ont été retrouvées dans de nombreux cas, par exemple chez des sportifs de haut niveau (Raimbault, 2006), des blessés médullaires (Barbin & Ninot, 2003), des patients anorexiques (Monthuy-Blanc & Ninot, 2005), des patients atteints de broncho-pneumopathie obstructive chronique (Leymarie,

Ninot, Fortes, Delignières, Desplan & Varray, 2002), des personnes âgées (Moullec, Ninot, Delignières & Varray, 2005).

Ces résultats suggèrent au-delà du niveau d'estime de soi, il convient de s'intéresser à sa variabilité, et que s'il peut être intéressant d'élever le niveau d'estime de soi, il faut également songer à en restaurer la préservation. Nous avons obtenu à cet égard quelques résultats intéressants, dans un travail étudiant l'impact d'un stage de réentraînement chez des patients atteints de broncho-pneumopathie obstructive chronique (Leymarie, Ninot, Fortes, Delignières, Desplan & Varray, 2002). La figure 3 donne une idée des évolutions observées : avant le stage, le sujet présente une dynamique très perturbée, avec une forte variabilité et un niveau moyen très bas. Le stage (délimité par les pointillés bleus) détermine une élévation et une stabilisation de l'estime de soi, qui vont perdurer au moins trois semaines après le retour à domicile. L'objectif de ce stage était de rétablir certaines capacités fonctionnelles élémentaires : pour ces patients, il s'agissait évidemment d'une réappropriation essentielle, vitale, et l'on conçoit aisément l'impact qu'un tel stage a pu avoir sur la manière dont ils pouvaient se représenter.

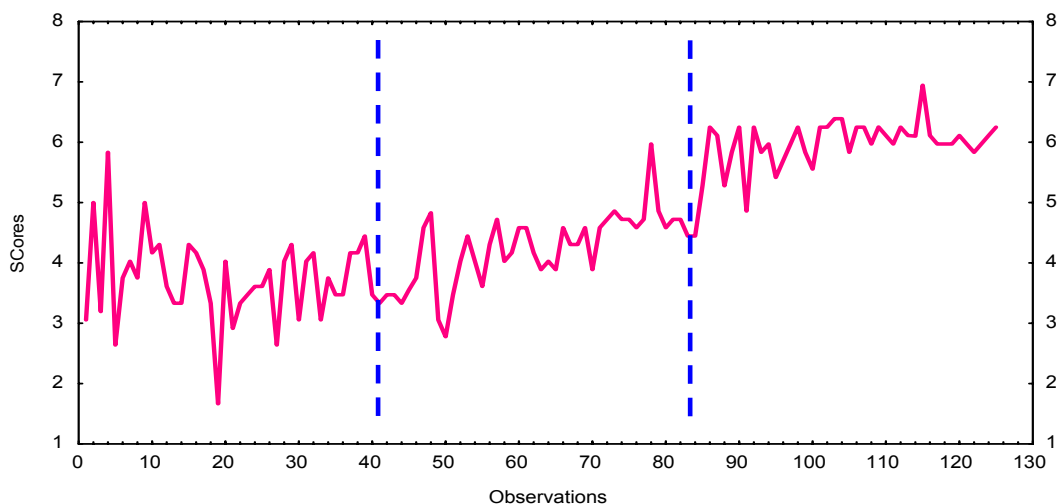


Figure 3 : Evolution de l'estime de soi chez un patient BPCO, avant, pendant et après un stage de réentraînement (Leymarie et al., 2002)

L'effet de telles interventions pédagogiques peut être aisément interprété au travers du modèle hiérarchique de l'estime de soi proposé par Fox et Corbin (1989). Ce modèle suggère que l'estime globale de soi se compose de différents domaines (professionnel ou scolaire, social, physique, etc.), chacun de ces domaines étant lui-même composé de sous-domaines (en ce qui concerne le domaine physique, les auteurs identifient les sous-domaines suivants : endurance perçue, force perçue, apparence physique perçue et sentiment de compétence sportive). Les progrès réalisés sur le terrain, les apprentissages validés génèrent un sentiment de compétence dans l'activité, qui diffuse ensuite dans l'ensemble du système et entraîne le renforcement de l'estime globale de soi.

En conclusion, on peut retenir que l'estime de soi ne peut plus être considérée comme un trait figé, que l'individu ou les personnes qui l'entourent ne pourraient que subir. L'estime de soi présente une dynamique, une histoire que l'on peut analyser, caractériser, et envisager d'infléchir. C'est dans ce sens qu'il nous semble intéressant de viser, en Education Physique et Sportive, des objectifs de renforcement et de stabilisation de l'estime de soi, notamment

pour les publics en difficulté, dont on a pu montrer justement qu'ils présentaient à ce niveau des déficits particuliers (Therme, 1995). L'importance que revêt le domaine corporel chez les adolescent dans le système du soi, la capacité de l'Education Physique de faire vivre aux élèves des expériences positives d'accès à la maîtrise et à la compétence, donnent à la discipline des atouts majeurs pour cette mission essentielle.

Je tiens à remercier tous ceux qui ont travaillé sur ce projet de recherche, et en particulier : Grégory Ninot, Marina Fortes, Christophe Gernigon, Sophie Leymarie, Christophe Maïano, Yannick Stéphan, Nicolas Raimbault, Grégory Moullec, Johana Monthuy et Jean-Marc Barbin.

Références :

- Barbin, J.M. & Ninot, G. (2003). Effet d'un stage de ski sur l'estime de soi de personnes présentant une blessure médullaire. Congrès de la SOFMER, Lille 10 janvier 2003.
- Delignières, D., Fortes, M., & Ninot, G. (2004). The fractal dynamics of self-esteem and physical self. *Nonlinear Dynamics in Psychology and Life Science*, 8, 479-510.
- Fortes, M., Delignières, D., & Ninot, G. (2004). The dynamics of self-esteem and physical self: Between preservation and adaptation. *Quality and Quantity*, 38, 735-751.
- Fox, K.H., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Leymarie, S., Ninot, G., Fortes, M., Delignières, D., Desplan, J. & Varray, A. (2002). *Impact d'un séjour de réhabilitation sur la dynamique de l'estime de soi et du soi physique de broncho-pneumopathes chroniques obstructifs*. Communication présentée aux Journées Nationales d'Etudes de la Société française de Psychologie du Sport, Limoges, 21-22 Mars 2002.
- Monthuy-Blanc, J. & Ninot, G. (2005). Instabilité et dynamiques de l'estime de soi : indices de troubles anorexiques chez l'adolescente sportive ? In N. Benguigui, P. Fontayne, M. Desbordes & B. Bardy (Eds.), *Recherches actuelles en Sciences du Sport* (pp. 683-684), Actes du XIème Congrès International des Chercheurs en Activités Physiques et Sportives, Paris, 26-28 octobre 2005. Paris : EDP Sciences.
- Moullec, G., Ninot, G., Delignières, D., & Varray, A. (2005). L'instabilité du soi physique chez le malade chronique : étude exploratoire. In N. Benguigui, P. Fontayne, M. Desbordes & B. Bardy (Eds.), *Recherches actuelles en Sciences du Sport* (pp. 687-688), Actes du XIème Congrès International des Chercheurs en Activités Physiques et Sportives, Paris, 26-28 octobre 2005. Paris : EDP Sciences.
- Ninot, G., Fortes, M. & Delignières, D. (2001). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Journal of Applied Psychology*, 51, 205-216.
- Ninot, G., Fortes, M., Delignières, D. & Maïano, C. (2004). The dynamic adjustment of physical self in adults over time. *Individual Differences Research*, 2, 137-151.
- Raimbault, N. (2006). *L'identité du joueur de basket-ball de haut-niveau : un positionnement du soi au croisement de l'individuel et du collectif*. Thèse de doctorat SPAPS, Université d'Orléans.
- Stephan, Y., Delignières, D., & Ninot, G. A time series analysis of self-esteem and physical self during recovery of an injured athlete. Manuscrit soumis pour publication.
- Therme, P. (1995). *L'échec scolaire, l'exclusion et la pratique sportive*. Paris: PUF.