

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE
PRESENTÉ A
L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAITRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR
LINDA HENAUT

ESTIME DE SOI ET ACTIVITE PHYSIQUE
CHEZ LA FEMME

DECEMBRE 1987

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Table des matières

Introduction	1
Chapitre premier - Le contexte théorique	5
L'estime de soi	6
L'activité physique chez la femme	29
L'estime de soi et l'activité physique.	41
Les hypothèses.	63
Chapitre II - La description de l'expérience	64
Les sujets.	85
L'épreuve expérimentale	86
Le déroulement de l'expérience.	72
Chapitre III - L'analyse des résultats	74
Les méthodes d'analyse.	75
Les résultats	76
L'analyse de la valeur effective des résultats. . .	85
La discussion des résultats	89
Conclusion	95
Appendice A - Tableaux des résultats	99
Références	118

Sommaire

Le but de cette recherche est de vérifier les impacts d'une participation à des activités physiques "non-traditionnellement féminines" (autodéfense pour femmes) et "traditionnellement féminines" (danse aérobique) sur l'estime de soi des femmes.

Les sujets examinés sont des étudiantes de niveau collégial réparties en trois groupes: autodéfense pour femmes ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$). L'estime de soi est mesurée par le Tennessee Self Concept Scale (T.S.C.S.) traduit par Toulouse (1971). Une procédure test-retest, comprenant un temps de traitement de 15 semaines, est employée.

Une analyse de variance et une analyse de variance univariée à mesures répétées sont utilisées. Sur les dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S., seul l'échelle du soi familial est influencée par le traitement, c'est-à-dire l'activité physique, qu'elle soit ou non "traditionnellement féminine. Une analyse de la valeur effective des résultats démontre toutefois que les résultats obtenus pour cette échelle ne sont pas significatifs cliniquement. Les hypothèses de cette étude ne

sont donc pas supportées. Cependant, leur rejet serait préma-turé, considérant que l'analyse effectuée à l'intérieur du contexte théorique et expérimental justifie les hypothèses de départ. Ainsi certains facteurs (durée et/ou fréquence du traitement, motivation des sujets, relation de mutualité entre les deux variables de base) sont présentés comme source possi-ble d'explication des résultats.

Introduction

La société occidentale connaît, depuis quelques décennies, une forte recrudescence d'approches, de techniques et de méthodes d'interventions variées, aspirant à améliorer le bien-être physique et psychologique des individus. Fortement orienté vers une approche préventive, ce mouvement accorde une place importante à la prise en charge des personnes dans leur propre développement. Désormais les cabinets des psychologues, psychiatres et médecins ne constituent plus le seul lieu possible des gens en mal d'être. Dans cet élan de réappropriation de soi, l'activité physique recrute de plus en plus d'adeptes soucieux de leur santé physique, tout autant que de leur santé mentale.

Parallèlement à ce mouvement, les dernières décennies sont également témoins de la ré-émergence du courant féministe. Les femmes, de tous les milieux, sont de plus en plus engagées dans une remise en question face aux avantages et aux inconvénients de satisfaire aux exigences propres à leur rôle sexuel. Les notions d'autonomie, de confiance en soi, d'estime de soi et d'indépendance "au féminin" sont envisagées sous un jour nouveau.

C'est à la croisée de ces deux mouvements importants qu'une nouvelle technique voit le jour: l'autodéfense pour femmes. Cette pratique concilie l'activité physique à la fois comme un outil de prise en charge personnelle et comme un lieu de remise en question des exigences du rôle sexuel féminin. Quoique l'objectif premier de cette technique soit la préservation par la femme de sa propre intégrité physique, d'autres buts majeurs se greffent à sa pratique. L'enseignement de l'autodéfense pour femmes vise à générer une attitude favorisant une meilleure intégrité psychologique, observable notamment dans une autonomie plus assumée, une image de soi mieux intégrée et une estime de soi plus forte.

La nouveauté de cette technique n'a pas encore permis d'en vérifier, de façon certaine, les impacts réels sur les composantes de la personnalité. Cette recherche se joint donc aux études naissantes visant à asseoir des convictions et des données empiriques sur des bases expérimentales. L'estime de soi a été choisie comme mesure opérationnelle des changements conséquents à la pratique de l'autodéfense pour femmes.

Le chapitre premier présentera tout d'abord une définition de l'estime de soi, en accordant une attention spéciale à l'estime de soi de la femme en relation avec les rôles sexuels. Par la suite, l'activité physique chez la femme sera

abordée dans une perspective historico-sociale pour mettre en lumière les caractéristiques particulières à l'autodéfense pour femmes. Puis les liens théoriques et expérimentaux relieront les notions d'estime de soi et d'activité physique. Finalement, les hypothèses de recherches seront énoncées.

Le deuxième chapitre fera état de la méthodologie utilisée; le choix des sujets, l'épreuve expérimentale et le déroulement de l'expérience y seront exposés.

Finalement, le troisième chapitre spécifiera les tests statistiques employés et les résultats obtenus. De plus, il questionnera la valeur effective des résultats pour enfin se terminer par une discussion.

Chapitre premier

Le contexte théorique

L'estime de soi

L'estime de soi est un concept presque séculaire. Il provient de l'intérêt que James (1890: voir Burns, 1979) porte au "soi" dans son ouvrage : Principles of Psychology. Déjà dans cet écrit, James touche à la notion d'estime de soi. Sa façon d'aborder le concept d'estime de soi n'est pas véritablement une source d'inspiration pour les maîtres à penser qui lui succèdent. Cependant, il en est tout autrement pour l'ensemble de son ouvrage concernant le "soi" (Burns, 1979). En effet, les écrits de James ouvrent la voie à une multitude de réflexions, de théories et de travaux.

Plusieurs chercheurs et maîtres à penser, s'inspirant de la conception globale du "soi" de James, en arrivent à identifier plusieurs dimensions et sous-ensembles plus spécifiques concernant le "soi". La psychologie s'enrichit, par le fait même, d'une toute nouvelle terminologie en donnant naissance aux notions de connaissance de soi, image de soi, proprium, représentation de soi, perception de soi, estime de soi, conscience de soi et concept de soi.

L'apparition de ces différents termes cause toutefois une

certaine confusion. D'une part, étant tous de proches parents, ils se recoupent à certains niveaux. Le phénomène décrit par un terme ressemble parfois à des dimensions décrites par un autre terme. D'autre part, des définitions sensiblement différentes sont données à ces diverses notions dépendamment qu'elles proviennent de courants de pensée des Etats-Unis ou d'Europe; cette ambiguïté se retrouve notamment au sujet de l'estime de soi et du concept de soi. En effet, ces notions sont des concepts identiques décrivant une même réalité pour certains auteurs tandis que pour d'autres ces concepts sont différents et complémentaires. Il existe toute une polémique autour de ces deux concepts, mais d'en discuter dépasse l'objet de cette étude. De par le choix des auteurs qu'elle présente, cette recherche adopte la position de L'Ecuyer (1978) en considérant que l'estime de soi est l'une des dimensions qui compose le concept de soi.

Cette clarification conceptuelle étant apportée, la section qui suit présente des définitions de l'estime de soi, ainsi que les principales caractéristiques associées à une haute et à une basse estime de soi. En dernier lieu, cette section s'intéresse aux différences sexuelles de l'estime de soi, en accordant une attention particulière à l'estime de soi de la femme.

Définition de l'estime de soi

Depuis la publication de Principles of Psychology (James, 1890), divers auteurs se sont intéressés à l'estime de soi. A cet égard, Coopersmith (1967) fait un résumé intéressant des différentes formulations de l'estime de soi depuis un siècle. Toutefois, la présente étude s'intéresse plus spécifiquement aux publications des trente-cinq dernières années; moment où la notion d'estime de soi connaît son véritable essor. Les principaux auteurs retenus, pour avoir donné une définition de l'estime de soi, pertinente à l'objet de cette recherche, sont Rogers (1954), Coopersmith (1967), Fitts (1965) et Toulouse (1971).

Ce sont des préoccupations cliniques, puis scientifiques, qui amènent Rogers (1954) à s'intéresser à la notion d'estime de soi. Selon cet auteur, l'estime de soi est un dérivé du concept de soi et du soi idéal. Dans son modèle théorique, le concept de soi est une structure organisée, mobile et consistante, des caractéristiques du "je" et du "moi", admissible à la conscience. Ce concept réfère à tout ce qu'une personne a conscience d'être. Pour sa part, le soi idéal représente les caractéristiques du "je" et du "moi" que, consciemment, l'individu considère comme désirables ou indésirables pour lui-même. Le soi idéal reflète donc en quelque sorte ce que la personne voudrait être. Conformément au modèle de Rogers (1954),

la différence rencontrée entre la mesure du concept de soi et du soi idéal représente l'estime de soi. Ainsi, plus grande est la différence entre la mesure du concept de soi et du soi idéal, plus basse est l'estime de soi d'un individu.

Comme le fait remarquer Jodoïn (1976), Rogers ne définit pas directement l'estime de soi. De plus, le rationnel qui sous-tend la théorie de cet auteur est fortement mis en doute par Wylie en 1965 et plus tard par Judd et Smith (1974). Leurs réticences portent principalement sur le type de mesure¹ utilisée par Rogers et Dymond (1954), pour évaluer l'estime de soi d'une personne. Il n'en demeure pas moins que la pensée, l'expérience et les travaux de Rogers sont une source d'inspiration pour nombre de chercheurs, notamment Coopersmith (1959).

Ce dernier s'intéresse effectivement aux travaux de Rogers et Dymond (1954). Dans le cadre d'une importante étude sur les antécédents et les conséquences de l'estime de soi, Coopersmith (1958) s'inspire des items de l'échelle de mesure de l'estime de soi élaborée par Rogers et Dymond. Il développe deux instruments pour mesurer l'estime de soi des enfants. Mais l'un des apports primordial de Coopersmith en ce domaine, demeure sans conteste l'élaboration de sa définition de l'es-

¹ Q-technique: mesure de différence (Stephenson, 1953).

time de soi présentée dans The antecedents of self-esteem (1967):

Une évaluation que l'individu fait et maintient généralement en regard de lui-même: elle exprime une attitude d'approbation ou de désapprobation et indique jusqu'à quel point l'individu se considère lui-même comme une personne capable, importante, estimable et apte à réussir. En bref, l'estime de soi est un jugement personnel d'un sentiment de valeurs qui s'exprime dans les attitudes que l'individu maintient envers lui-même (p.5).¹

Coopersmith présente l'estime de soi en termes d'auto-évaluation des attitudes d'un individu. Il ajoute que l'expression de ces attitudes se manifeste par des gestes ou des mouvements du corps, par la verbalisation et par d'autres modes d'expressions comportementales.

A cet égard, l'aspect "subjectif", inhérent à toute évaluation faite par l'individu vis-à-vis lui-même, soulève des questions. En effet, les diverses formes d'expressions de l'individu traduisent-elles fidèlement l'estime qu'il a de lui-même? Dans son désir de donner une image acceptable de lui-même, le sujet n'a-t-il pas tendance à fausser malgré lui, l'expression de ses attitudes? En 1959, Coopersmith traite l'aspect subjectif présent dans l'estime de soi. Il entreprend

¹ Traduction personnelle.

une recherche d'envergure avec un groupe d'enfants et découvre qu'une adéquation existe entre le comportement et l'évaluation de soi de ses jeunes sujets. Ses résultats sont confirmés par les études de Fiske (1971), Piers et Harris (1964) et Trowbridge et al., (1972). Ce groupe de chercheurs, à l'instar de Coopersmith, s'accorde donc à dire que l'aspect subjectif émanant de cette auto-évaluation ne fausse pas les résultats de la mesure de l'estime de soi. D'ailleurs, dans une importante recherche sur la mesure des concepts de personnalité, Fiske (1971) tire la conclusion que le sujet est la personne la mieux placée pour nous informer sur elle-même.

Coopersmith (1967), dans sa définition originale, fait ressortir clairement les aspects de "stabilité" et de "valeur globale" de l'estime de soi. Il considère également que l'auto-évaluation d'un individu peut varier en fonction de ses divers champs d'expérience. Ainsi, ce dernier possède différents sentiments d'estime de soi, tous reliés à des caractéristiques spécifiques de sa personne: il peut, par exemple, avoir une bonne appréciation de lui-même au niveau physique et s'évaluer négativement sur le plan social. Cependant, l'ensemble de ses recherches amène Coopersmith (1967) à conclure que chez la plupart des individus, l'appréciation de soi envers ses différents champs d'expérience dépend habituellement de la valeur globale que l'individu s'attribue.

Fitts (1965) et Toulouse (1971) se sont également intéressés à l'estime de soi et ont fourni des travaux pertinents à l'objet de cette recherche; les pages suivantes les présentent. Précisons qu'une attention particulière est accordée aux écrits de Toulouse, car celui-ci a élaboré de façon claire et concise, les aspects fonctionnels et définitoires de l'estime de soi, tels qu'ils ressortent du modèle global de Fitts.

En 1965, Fitts accorde une place importante à l'estime de soi dans son modèle théorique plus global du concept de soi. Selon lui, l'estime de soi, qu'il appelle aussi "satisfaction de soi", est une des trois dimensions constituant le concept de soi. Les deux autres dimensions réfèrent à l'identité et aux comportements.

A l'instar de Coopersmith (1967), Fitts estime que la satisfaction de soi d'un individu peut varier en fonction de ses divers champs d'expérience. Il identifie cinq niveaux ou champs d'expérience d'une personne: physique, moral-éthique, personnel, familial et social. Selon lui, l'individu s'évalue ou s'apprécie lui-même en fonction de ces niveaux respectifs. Les diverses auto-évaluations qui en découlent, constituent un tout qui révèle l'estime de soi globale de la personne. Finalement, en se basant sur ce modèle théorique, cet auteur met au point un instrument de mesure du concept de soi, le Tennes-

see Self Concept Scale (T.S.C.S.), où la mesure de l'estime de soi occupe une place centrale.

Toulouse (1971) s'intéresse aux travaux de Fitts et entreprend de réaliser l'adaptation française du T.S.C.S. Il élabore également la définition des différentes notions composant le concept de soi, en adoptant le cadre théorique du modèle de Fitts. Selon Toulouse, le concept de soi est:

(...) un ensemble de perceptions (perceptions de moi face à moi, de moi face aux autres, de mes comportements (Shlein, 1962)); cet ensemble de perceptions engendre ou est accompagné de sentiments à l'égard de la personne. Ce tout représente le "je", le "moi". Ceci nous permet de penser à trois dimensions: je me vois comme objet, comme objet agissant et j'ai des réactions affectives à l'égard de cet objet (1968, p. 30).

Cette définition fait clairement ressortir les trois dimensions formant le concept de soi: l'ensemble des perceptions qui compose la structure cognitive (identité), les évaluations subjectives (ou satisfaction de soi) qui constituent l'estime de soi et finalement les comportements.

Cette étude s'intéresse essentiellement à la seconde dimension du concept de soi: l'estime de soi. Dans un premier temps, sont présentées les fonctions occupées par l'estime de soi, à l'intérieur du concept de soi. Dans un deuxième

temps, l'estime de soi est définie.

La définition du concept de soi qui précède, informe sur les fonctions remplies par l'estime de soi à l'intérieur du concept de soi. D'une part, l'estime de soi revêt un rôle "d'évaluateur". C'est à partir des perceptions qu'un individu bâtit vis-à-vis lui-même et vis-à-vis ses comportements, que s'élabore toute une série de réactions affectives et de sentiments, appelés estime de soi. Cette dimension permet à l'individu de se faire une opinion sur lui-même, face à ce qu'il pense, perçoit et agit. D'autre part, l'estime de soi sert de "médiateur" entre la structure cognitive du concept de soi et le comportement perçu (Fitts *et al.*, 1971). En utilisant la fonction "évaluative" de l'estime de soi, l'individu rajuste sa perception de lui-même ou modifie ses comportements, de façon à ce que son estime globale de lui-même ne soit pas ébranlée.

Par ailleurs, Toulouse (1971) définit l'estime de soi comme l'ensemble des évaluations subjectives, des impressions et des sentiments qu'un individu ressent envers lui-même. Reprenant la définition de Coopersmith (1967), cet auteur insiste sur le fait que cette auto-évaluation "exprime une attitude d'approbation, de désapprobation et indique jusqu'à quel point la personne s'évalue comme une personne valable, importante et

efficace" (p. 3). L'estime de soi témoigne du degré d'acceptation et de satisfaction de soi de la personne. Enfin, Toulouse mentionne, à l'instar de Coopersmith (1967), que l'estime de soi se manifeste par le comportement ou la communication.

De la présentation de ces différents auteurs, il ressort finalement que l'estime de soi est une évaluation faite par l'individu à l'égard de lui-même. Composée d'impressions, de sentiments et de réactions affectives, cette auto-évaluation exprime le degré d'acceptation et de satisfaction de soi de la personne. Il existe une estime de soi globale, de même que différents sentiments d'estime de soi reliés aux différentes sphères de la vie d'une personne. Enfin, c'est par l'entremise des verbalisations et des diverses autres expressions comportementales, que se manifeste l'estime de soi de tout individu.

La notion "d'estime de soi" étant définie, il importe à présent d'établir les principales caractéristiques associées à une haute et à une basse estime de soi.

Caractéristiques du niveau d'estime de soi

Plusieurs auteurs se sont intéressés à identifier les caractéristiques psychologiques et comportementales, reliées au niveau d'estime de soi d'un individu. Dans un premier temps, les caractéristiques le plus souvent rencontrées chez une personne ayant une bonne estime d'elle-même sont présen-

tées. Dans un deuxième temps, cette étude expose les caractéristiques fréquemment présentées par une personne ayant une faible estime de soi.

A. Haut niveau d'estime de soi

Selon Coopersmith (1967), la satisfaction personnelle de même qu'un fonctionnement efficace dans le domaine des relations inter-personnelles sont intimement reliés à un bon niveau d'estime de soi. En effet, l'individu qui s'apprécie, se perçoit et agit comme une personne importante et compétente dans ses relations avec les autres, tout en maintenant de façon relativement permanente et stable, une évaluation positive de lui-même. Toujours selon cet auteur, cet individu est riche et expressif au niveau de son vécu affectif. Toulouse (1971) constate pour sa part que la personne ayant une haute estime d'elle-même tend à s'aimer, à s'apprécier et à avoir confiance en elle-même. Elle se considère comme une personne qui a de la valeur et de l'importance. Selon Erikson (1963), cet individu présente habituellement un bon développement de la maîtrise et du contrôle de soi, sans "doute ou honte". Finalement, chez une telle personne, le besoin de reconnaissance sociale est relativement faible (Allison et Hunt, 1959), de même que la tendance à la conformité sociale (Rosenbaum et De Charms, 1962; Ziller et al., 1969).

En somme, les aspects qui ressortent le plus clairement de l'ensemble de ces caractéristiques sont la satisfaction et la confiance qu'éprouve cet individu tant au niveau personnel, qu'inter-personnel. En effet, la personne qui possède une bonne estime de soi a confiance en elle-même, s'aime et s'apprécie telle qu'elle est. Elle possède une bonne maîtrise et un bon contrôle de soi, tout en se permettant d'être riche et expressive au plan affectif. Par conséquent, elle est confiante et compétente dans ses relations inter-personnelles et relativement dégagée du besoin de reconnaissance et des pressions sociales.

Le tableau 1 rassemble ce qui précède, en faisant ressortir les dimensions personnelles et inter-personnelles des caractéristiques d'une haute estime de soi.

B. Bas niveau d'estime de soi

Plusieurs chercheurs indiquent que le trait le plus fréquemment associé à une basse estime de soi est une forte anxiété (Alberti et Emmons, 1974; Coopersmith, 1967; Horowitz, 1962; Rosenberg, 1962; Toulouse, 1971; Ziller *et al.*, 1969). Certains chercheurs remarquent également la présence de forts traits de soumission (Alberti et Emmons, 1974; Deluty, 1979; Rosenberg, 1962). De plus, selon Rosenberg (1962), la personne ayant une faible estime d'elle-même est docile, facilement dé-

Tableau 1

Caractéristiques associées à un niveau
élevé d'estime de soi

Personnelle	Inter-personnelle
. Satisfaction personnelle.	. Fonctionnement efficace
. Sentiment d'importance et de valeur.	dans les relations inter-personnelles.
. Auto-évaluation positive permanente et stable.	. Compétence interactionnelle.
. Richesse et expressivité affectives.	. Faible besoin de reconnaissance sociale.
. Amour et appréciation positive de soi-même.	. Faible tendance à la conformité sociale.
. Maîtrise et contrôle de soi.	

couragée et malheureuse. Elle se révèle timide (Rosenberg, 1965), manquant de confiance en elle-même (Rosenberg, 1965; Toulouse, 1971), défensive et dépendante de la reconnaissance des autres (Deluty, 1979; Donaldson, 1978; Rosenberg, 1965; Slagle, 1965). Coopersmith (1967) remarque chez elle un bas niveau de créativité et de flexibilité. Des caractéristiques

sensiblement voisines sont identifiées par Linton et Graham (1959) qui indiquent que cette personne manque d'imagination et évite l'introspection. Finalement, elle est moins autoritaire (Boshier, 1969; voir Letellier, 1982) et inhibe son agressivité en adoptant des modèles de comportements masochistes (Slagle, 1965).

Le tableau 2 classe les caractéristiques associées à une basse estime de soi. D'une manière générale, il en ressort deux dimensions importantes. D'une part, l'aspect personnel révèle le manque d'assurance et de satisfaction ressenti par cette personne vis-à-vis elle-même. Certaines conditions, inhérentes à une attitude active et créatrice, telles la satisfaction, la sérénité, la confiance en soi, la créativité, la flexibilité, l'imagination et l'introspection, se retrouvent à un degré moindre chez une telle personne. D'autre part, une absence marquée d'affirmation et d'indépendance envers l'entourage est mise en évidence dans l'aspect inter-personnel. Cette personne se soumet, se plie et subit sans manifester d'agressivité ou d'opposition. Somme toute, la personne ayant une faible estime d'elle-même peut difficilement revendiquer une place ou une valeur personnelle qu'elle ne s'accorde pas initialement. Elle manque de confiance en ses propres capacités et adopte, par le fait même, des attitudes de soumission et de dépendance envers l'entourage.

Tableau 2

Caractéristiques associées à un bas
niveau d'estime de soi

Personnelle	Inter-personnelle
. Forte anxiété.	. Soumission.
. Découragement, malheur.	. Docilité.
. Manque de confiance en soi.	. Manque d'autorité.
. Manque de créativité.	. Comportement défensif et masochiste.
. Manque de flexibilité.	. Inhibition de l'agres- sivité.
. Manque d'imagination.	. Dépendance face à la reconnaissance des autres.
. Evitement de l'introspection.	. Timidité.

Jusqu'à présent, l'estime de soi a été traitée de façon neutre, en ce sens que la variable "sexe" de l'individu n'a pas été considérée. Pour terminer cette section, la présente étude tient compte de cette dimension, en présentant des auteurs qui se sont intéressés à l'estime de soi, en considérant les différences sexuelles.

Estime de soi et sexe

L'estime de soi est influencée par un ensemble de facteurs personnels, familiaux, sociaux et culturels. Ainsi, la morphologie de l'individu, sa race, de même que le groupe socio-économique auquel il appartient, sont autant d'éléments qui agissent directement sur l'appréciation qu'un individu a de lui-même (Wilson et Wilson, 1976). Nombre d'auteurs et de chercheurs se sont intéressés à vérifier l'impact de ces facteurs sur l'estime de soi. Mais l'un des facteurs qui a mobilisé le plus de réflexions et de travaux à ce sujet, demeure sans conteste, l'appartenance sexuelle de l'individu. La recherche concernant la dimension sexuelle de l'estime de soi, met en évidence des aspects intéressants concernant les caractéristiques et les sources d'estime de soi chez l'homme et la femme. La partie suivante présente le fruit de ces recherches. Elle s'intéresse plus spécifiquement, dans un deuxième temps, aux différents aspects de l'estime de soi de la femme.

A. Les différences sexuelles

En tout premier lieu, il importe de mentionner que la recherche, concernant les différences sexuelles de l'estime de soi, emprunte deux voies bien distinctes.

La première, d'ordre "quantitative", s'intéresse essentiellement aux différences de niveau d'estime de soi, entre

l'homme et la femme. Sa préoccupation majeure est de déterminer qui, de l'un ou l'autre, a une meilleure estime de soi. Les résultats de recherche, fournis par cette approche, sont hétérogènes. Parfois, les hommes et les femmes ont un niveau équivalent d'estime de soi (Carlson, 1965; Fitts, 1965; Healey et Deblaissie, 1974; Walsh et Osipow, 1973; Ziller et al., 1969), alors qu'à d'autres moments, ce sont les hommes (Connell et al., 1975; Schwab et Lundgren, 1974; Smith, 1975; Burns, 1979), ou les femmes (Amatora, 1957; Bledsoe, 1964, 1973) qui démontrent un niveau plus élevé d'estime de soi. Cette approche ne fournit aucune information sur la nature des ressemblances ou des différences sexuelles de l'estime de soi.

A l'opposé de ce qui précède, la deuxième voie adopte une approche "qualitative", en s'interrogeant sur les origines et les variations de l'estime de soi, selon le sexe de l'individu. L'estime de soi de l'homme et de la femme est-elle identique? Quelles en sont, respectivement, les sources?

Carlson (1970), à l'instar de plusieurs autres (Bardwick et Douvan, 1971; Burns, 1979; Douvan et Adelson, 1966; Douvan et Gold, 1966; Kagan, 1964; Wilson et Wilson, 1976), affirme que les sources d'estime de soi diffèrent considérablement entre l'homme et la femme. En effet, selon les résultats d'un grand nombre de recherches, il ressort que ce sont des fac-

teurs sociaux qui déterminent l'estime de soi de la femme, alors que l'estime de soi de l'homme est essentiellement déterminée par des facteurs personnels. Ainsi, la femme établit son appréciation d'elle-même, en fonction de ses habiletés sociales (Douvan et Adelson, 1966), de son adéquation sociale et inter-personnelle (Burns, 1979), de l'acceptation, la reconnaissance et l'amour des autres personnes (Bardwick et Douvan, 1971), et de l'attraction et la popularité qu'elle suscite (Douvan et Adelson, 1966; Douvan et Gold, 1966; Kagan, 1964). Finalement, la beauté corporelle et faciale (Combs et Snygg, 1959), l'image projetée, les inquiétudes existentielles, de même que les relations familiales, sont autant d'éléments qui déterminent la nature de l'estime de soi chez la femme (Wilson et Wilson, 1976).

L'homme, pour sa part, accorde une grande importance à son accomplissement personnel et à ses réussites (Douvan et Adelson, 1966; Douvan et Gold, 1966) dans les secteurs liés à sa profession, de même qu'aux positions de pouvoir et de compétition (Wilson et Wilson, 1976), afin d'établir son appréciation de lui-même. En fait, Burns (1979) mentionne que les hommes ont la possibilité d'établir leur estime de soi, de façons fort variées: soit par leur indépendance et leur autonomie, soit encore par l'affirmation de leur compétence dans les secteurs compétitifs tels les sports, les activités intel-

lectuelles, le leadership et les responsabilités dans un emploi.

Ces recherches mettent en relief des dimensions importantes, concernant les différences féminines et masculines, dans les sources de l'estime de soi. En somme, la femme se doit de "réussir" au plan social et inter-personnel, pour avoir une bonne appréciation d'elle-même. Elle a notamment besoin de reconnaissance et d'amour, d'être attirante et populaire pour les autres. L'homme, quant à lui, se doit de "réussir" dans ses objectifs personnels. S'il se montre indépendant, autonome, affirmatif et compétitif, il a toutes les chances de posséder une bonne estime de lui-même. Comment expliquer l'existence de ces différences entre l'homme et la femme?

Pour les tenants de l'approche "qualitative", il apparaît évident que les différences rencontrées dans les sources d'estime de soi de l'homme et de la femme, trouvent leur origine dans le processus de socialisation de l'individu. Selon eux, en effet, la société détermine les normes comportementales pour les rôles appropriés à chaque sexe. Ces normes sont différentes selon qu'elles s'appliquent à l'homme ou à la femme. Culturellement approuvées et adoptées par les individus, ces normes agissent comme guide et juge de leur propre comportement (Kagan, 1964). Selon Burns (1979), les individus appren-

nent, dès l'enfance, à se servir des normes régissant leur sexe biologique, afin d'orienter ce qu'ils sont et ce qu'ils font dans la voie qui est acceptable socialement. La partie suivante identifie les principaux attributs ou normes comportementales pour le rôle sexuel féminin et démontre l'influence de ceux-ci sur l'estime de soi de la femme.

B. Estime de soi de la femme

Il existe une image de la femme "typique" ou "idéale" qui constitue la norme du rôle sexuel féminin. Plusieurs auteurs ont identifié les caractéristiques, attitudes ou qualités prédominantes, relatives à cette représentation généralisée de la femme. Il ressort de leurs écrits, que la dépendance (Bakan, 1966; Block, 1973; Broverman et al., 1970; De Beauvoir, 1949; Kagan et Moss, 1962), la soumission (Block, 1973; Broverman et al., 1970; De Beauvoir, 1949; Lézine, 1977: voir Decroux-Masson, 1979), la passivité (Broverman et al., 1972; Kagan et Moss, 1962) et l'inclination à prendre soin des autres (Block, 1973; Broverman et al., 1972; Weisstein, 1972) sont les attributs, le plus communément associés à la femme, dans la culture occidentale. Ces auteurs constatent également, que la femme "typique" ou "idéale" est perçue comme douce (Bakan, 1966; Lézine, 1977: voir Decroux-Masson, 1979), subjective (Bakan, 1966; Broverman et al., 1970), influencable (Broverman et al., 1970; De Beauvoir, 1949), émotive (Broverman et al., 1970;

Weisstein, 1972) et conformiste (Block, 1973; De Beauvoir, 1949).

En constituant une partie importante de la norme du rôle sexuel féminin, ces caractéristiques deviennent, en quelque sorte, l'idéal à atteindre pour chaque femme désireuse d'être acceptée socialement (Kagan, 1964). Ce phénomène est d'autant renforcé par le fait que la femme accorde une grande importance à l'acceptation et à la reconnaissance de son entourage, pour établir son estime d'elle-même (Bardwick et Douvan, 1971).

Or, en comparant les conclusions de ces auteurs avec les études présentées antérieurement, il ressort que les caractéristiques associées à une basse estime de soi (p. 12) présentent une ressemblance certaine avec les caractéristiques constituant le rôle sexuel féminin. De part et d'autre, en effet, les traits de dépendance, de soumission, de passivité, de conformisme et d'inhibition de l'agressivité s'y retrouvent.

La femme semble placée devant un véritable paradoxe. Elle se doit de détenir les caractéristiques propres à son sexe et à sa culture, pour être acceptée socialement et posséder une bonne estime de soi. Par contre, un grand nombre de ces caractéristiques sont dévaluées socialement (Broverman et al., 1970; Maccoby et Jacklin, 1974; McKee et Sherriffs, 1957) et

génèrent, chez l'individu qui les possède, une faible estime de soi.

Selon Bowers (1971), Broverman et al., (1970) et Kitay (1940), l'attitude adoptée par une grande majorité de femmes, face à ce paradoxe, est l'intégration des aspects, tant négatifs que positifs, des normes du rôle féminin, dans leur évaluation de soi. Plusieurs recherches confirment l'opinion de ces auteurs. Les études de Block (1973), Broverman et al. (1972), Burns (1977) et Moffett (1975) révèlent que, face à un large éventail de caractéristiques, les femmes choisissent les caractéristiques dites "féminines", lorsqu'il leur est demandé de faire une description d'elles-mêmes. La recherche de Rosenkrantz et al., (1968), menée auprès de jeunes universitaires, démontre également que les femmes se révèlent plus influençables, soumises, douces, conformistes et dépendantes, que les hommes.

En fait, déjà dans son enfance, la fille manifeste une dépendance plus grande que le garçon (Crandall et Robson, 1960; Goldberg et Lewis, 1969; McCandless et al., 1961), encouragée et renforcée dans cette attitude par les adultes (Serbin et O'Leary, 1975). Finalement, d'autres études, dont celles de Bach (1945), Bennett et Cohen (1959), Douvan et A-delson (1966) et Horner (1970), abondent dans le même sens, en

démontrant l'influence d'un rôle standard féminin, dans la façon d'être, d'agir et de s'évaluer de la femme.

En acceptant de se conformer aux exigences du rôle sexuel féminin, sous la pression et le besoin de reconnaissance sociale, la femme accepte, par la même occasion, de se dévaluer socialement (Dinitz et al., 1954; Fernberger, 1948; Kitay, 1940; Lynn, 1958; Neurlinger, 1968: voir Donaldson, 1978). Ainsi, une grande majorité de femmes semblent considérer comme allant de soi, que les hommes possèdent une plus grande quantité de traits "positifs" (McKee et Sherriffs, 1957; Rosenkrantz et al., 1968), qu'ils soient considérés comme supérieurs à elles (McKee et Sherriffs, 1957), ou encore que leur travail soit mieux évalué que le leur (Mischel, 1970). L'étude de Lynn (1959) abonde dans le même sens, en révélant que les hommes, plus que les femmes, démontrent une nette préférence pour leur propre rôle sexuel.

En ce qui concerne plus particulièrement l'estime de soi, Maccoby et Jacklin (1974) affirment: "Certainement que les femmes, en reconnaissant qu'elles font partie du sexe qui est dévalué dans ses fonctions importantes et qui partagent cette dévaluation, doivent avoir une pauvre opinion d'elles-mêmes" (p. 111)¹. Selon ces auteurs, l'estime de soi de la femme est

¹ Traduction personnelle.

conditionnée dans une large mesure, par l'acceptation que celle-ci manifeste envers la dévalorisation de son propre rôle sexuel. A la lumière des recherches qui précèdent, la femme semble donc placée dans les conditions idéales pour posséder une faible estime d'elle-même.

Face à la dévalorisation du rôle sexuel féminin et à son impact sur l'estime de soi de la femme, plusieurs auteurs (Brownmiller, 1975; Dworkin, 1976; Hilberman, 1976; Lindsey *et al.*, 1972; Milan, 1976) ont encouragé diverses approches et méthodes d'intervention (groupe de conscientisation, mouvements et thérapies féministes, éducation populaire, activités physiques, etc.) ayant pour objectif majeur d'amener la femme à questionner les différents aspects et exigences de son propre rôle sexuel. L'autodéfense pour femmes demeure, selon ces auteurs, une méthode d'intervention privilégiée en ce domaine.

La seconde section de ce chapitre présente cette méthode d'intervention, en brossant tout d'abord brièvement un tableau historique et social de l'activité physique chez la femme.

L'activité physique chez la femme

Depuis fort longtemps, il est empiriquement reconnu que l'activité physique, en passant par les activités de loisirs jusqu'aux disciplines sportives, a un impact positif sur le bien-être et le bon fonctionnement du corps humain. Grâce à

ses effets bénéfiques, l'activité physique est un élément qui s'est solidement implanté dans notre culture (Hall et Richardson, 1982).

Cependant, comme dans plusieurs autres domaines, l'activité physique prend un visage différent selon qu'elle s'adresse à l'homme ou à la femme. En effet, en constituant un élément intrinsèque de notre culture, cette forme d'activité est largement conditionnée par les attentes et les normes des rôles sexuels.

La partie qui suit comprend un bref historique de l'évolution contemporaine de l'activité physique chez la femme, un exposé traitant de l'influence du processus de socialisation en ce domaine et finalement la présentation d'une activité physique s'adressant spécifiquement à la femme.

A. Historique

Jusqu'au début de notre siècle, l'activité physique ou sportive était un domaine strictement réservé aux hommes (Brownmiller, 1975; Brooks-Gunn et Matthews, 1979; Hall, 1982; Hall et Richardson, 1982; Latte, 1948). Alors que, depuis longtemps, ceux-ci développaient leur habileté physique dans les sports tels la natation, le cricket, l'équitation, la pêche, la chasse, etc., l'habileté physique des femmes était principalement sollicitée pour porter, avec grâce, charme et

aisance, les corsets, crinolines victoriennes, multiples jupons et audacieuses coiffures montées. La mode vestimentaire féminine de l'époque constituait, en elle-même, un obstacle de taille pour la pratique d'une quelconque activité physique (Hall et Richardson, 1982).

Au début du 20e siècle cependant, la femme dite "moderne" commença à s'aventurer, de façon très sporadique, dans la plupart des disciplines sportives (Hall et Richardson, 1982). C'est à ce moment qu'elle fut confrontée à un obstacle beaucoup plus puissant que la simple mode vestimentaire de l'époque: les convenances des rôles sexuels. En effet, les quelques rares femmes, 2% selon Latte (1948), qui abandonnèrent corsets, jupons et crinolines afin de s'initier à une activité physique, soulevèrent la désapprobation et l'indignation générale. Leur comportement était jugé immoral, très inconvenant et peu féminin (Hall et Richardson, 1982).

L'improbation qui se manifesta à cette époque mit en évidence de nombreux mythes concernant l'activité physique des femmes. Basée sur la croyance en un "sexe faible", la société d'alors était convaincue que l'activité physique endommageait le système et le cycle reproducteur de la femme, perturbait son cycle menstruel, provoquait nombre de blessures graves (en raison de la "fragilité féminine innée"), masculinisait physi-

quement la femme en développant ses muscles à outrance, en plus de la masculiniser psychologiquement en développant chez elle une agressivité et un sens de la compétition (Brooks-Gunn et Matthews, 1979; Hall et Richardson, 1982).

Nonobstant ces divers obstacles, constitués par les caprices de la mode vestimentaire féminine, les convenances des rôles sexuels et les nombreux mythes associés à l'activité physique des femmes, un nombre grandissant s'adonna de plus en plus régulièrement, dans les années qui suivirent, à diverses activités physiques. Rosenberg et Sutton-Smith (1960) remarquent, qu'en 1960, les jeunes filles de 9 à 11 ans choisissaient plus de jeux dit "masculins" qu'elles ne le faisaient 30 années auparavant.

Il faut néanmoins attendre les années 70 pour constater un changement appréciable dans le domaine de la participation féminine à l'activité physique. Brooks-Gunn et Matthews (1979) rapportent en effet que, de 1970 à 1978, le nombre de filles impliquées dans les sports inter-scolaires a presque sextuplé, passant de 294 000 à 1 600 000. Ces auteurs relatent également qu'en 1971, les écoles sportives ne comptaient que 7% de femmes alors qu'en 1978, ce pourcentage avait presque atteint 29%. Une nouvelle législation basée sur l'égalité des sexes dans les sports, combinée à un début de remise en question des

mythes entourant l'activité physique des femmes, sont à la base de cette nette progression de la participation sportive féminine (Brooks-Gunn et Matthews, 1979; Hall et Richardson, 1982).

Cependant, la présence des femmes sur la scène de l'activité physique demeure proportionnellement infime, encore aujourd'hui, en regard de la participation généralisée des hommes. Selon Brooks-Gunn et Matthews (1979) et Hall et Richardson (1982), cette disproportion est attribuable à la persistance de certains mythes concernant la participation des femmes à l'activité physique, de même qu'à la forte influence des normes régissant leur rôle sexuel.

B. Influence du processus de socialisation

Comme il a été vu antérieurement, les normes des rôles sexuels déterminent, dès l'enfance, les comportements acceptables socialement pour un sexe donné (Burns, 1979). Les comportements et attitudes adoptés envers l'activité physique ne font pas exception à la règle.

Selon Burns (1979) et Kagan (1964), la plupart des activités de jeux des enfants sont considérées, par les adultes, comme une pratique pour leur futur rôle d'adulte. Aussi, parents et éducateurs orientent les jeunes enfants vers les jouets et les activités appropriés à leur sexe. Kagan (1964)

remarque à cet égard, que l'enseignement direct est rarement nécessaire, pour que l'enfant fasse l'apprentissage des comportements qui relèvent culturellement de son sexe biologique. Par un renforcement du "bon comportement" et par des pressions subtiles et variées telles la présentation sélective des jouets, de l'habillement, des passe-temps, etc., l'enfant est guidé très rapidement vers ce que l'on attend culturellement de lui.

Suite à une recension d'études portant sur le choix d'activités et de jouets des jeunes enfants, Brooks-Gunn et Matthews (1979) constatent que dans leur première année de vie, garçons et filles jouent avec les mêmes jouets et sont tout aussi bruyants et affectueux les uns que les autres. Au cours de la deuxième année, l'influence du processus de socialisation se manifeste et certaines différences sexuelles dans les choix d'activités et de jouets commencent à apparaître. A trois ans, les différences se dessinent nettement; les garçons consacrent beaucoup plus de temps à jouer avec des blocs, des camions et des fusils, alors que les filles s'orientent vers les animaux de peluche, les poupées et les casse-tête.

Bien que, selon Maccoby et Jacklin (1974), les différences sexuelles dans les choix d'activités et de jouets soient fermement établies, chez les enfants, à la fin de leur troi-

sième année d'existence, ces derniers continuent néanmoins à subir diverses pressions de leur milieu social tout au long de leur développement. Brooks-Gunn et Matthews (1979) remarquent, en l'occurrence, que les questions posées aux adolescents et aux adolescentes, face à leurs projets d'avenir, sont fondamentalement différentes. Les parents, professeurs et autres membres de la communauté demandent au garçon "Que désires-tu faire plus tard?" et à la fille, "Que voudrais-tu être plus tard?". Ces questions font ressortir des attentes sociales différentes, orientant le garçon vers "l'action" et la fille vers "l'acquiescement passif" (Brooks-Gunn et Matthews, 1979; Chodorow, 1971).

Par ailleurs, Hall et Richardson (1982) constatent qu'une image féminine de l'activité physique s'est développée au cours de ces dernières années, "image fondée sur la perception qu'entretient la société quant au comportement féminin acceptable" (p. 87). Ainsi il est admis aujourd'hui, voire encouragé, que la femme participe à une activité physique, à la condition que cette activité soit gracieuse, pacifique, féminine, bref "qu'elle plaise à l'oeil" (ex: patinage artistique, nage synchronisée, ballet, danse).

Dans le même ordre d'idées, il demeure toutefois "catégoriquement inadmissible" (p. 87), selon Hall et Richardson

(1982), qu'une femme participe à une activité physique où elle doit "en venir à bout d'une autre, par sa force physique, comme l'exigent la boxe, la lutte ou le judo" (p. 87). L'agressivité, la compétition et la domination par la force physique sont des éléments dont s'accorde en effet difficilement l'image de la femme "typique" ou "idéale". Par contre, le garçon est encouragé et renforcé par les adultes lorsqu'il s'engage dans des comportements agressifs et compétitifs (Bach, 1945; Levin et Sears, 1956; Pintler et al., 1946; Sears, 1951).

Finalement, de l'avis de plusieurs auteurs (Hall et Richardson, 1982; Brooks-Gunn et Matthews, 1979; Burns, 1979; Chodorow, 1971; De Beauvoir, 1949; Edwards, 1973; Kagan, 1964), les normes sociales et le choix du type de jouets, d'activités et de comportements acceptables chez les jeunes enfants, déterminent dans une large mesure l'attitude que ces derniers adopteront envers l'activité physique et, par extension, la vie sociale en général. En effet, en favorisant chez le garçon des activités physiques dynamiques et agressives, la société permet à celui-ci de se "mesurer" physiquement, face aux objets, aux éléments naturels ou à des adversaires de jeux. Le garçon a la possibilité de vérifier son pouvoir sur les choses et les gens. Ainsi il développe, au fur et à mesure de ses explorations, un sentiment de compétence dans ses capacités physiques, sportives et sociales (Brooks-Gunn et Mat-

thews, 1979; Burns, 1979; De Beauvoir, 1949).

La voie, empruntée par la fille, est diamétralement opposée. Les jeux et activités, vers lesquels la société l'orienté, ont pour but de développer chez elle les qualités dites "essentielles" à ses futurs rôles de femme d'intérieur et de mère (De Beauvoir, 1949; Kagan, 1964). Avec ses poupées, ses animaux de peluche et ses petits services à thé, la fille apprend le maternage, la douceur, la délicatesse et l'altruisme. Si, malgré les pressions sociales, celle-ci se révèle davantage encline à des activités physiques plus dynamiques, elle doit alors tenir compte d'un autre type d'attentes sociales: demeurer, sous le feu de l'action, gracieuse, pacifique et "féminine", afin d'être agréable à regarder (Hall et Richardson, 1982).

En somme, la jeune fille a peu d'occasions de se "mesurer" physiquement. Les activités, qui pourraient le lui permettre, telles les sports dynamiques, compétitifs et agressifs, de même que les escalades, explorations ou bagarres, lui sont strictement défendues (De Beauvoir, 1949; Hall, 1982; Hall et Richardson, 1982). De plus, elle est fortement encouragée par la société à prendre soin des autres et à plaire. Ceci explique, selon De Beauvoir (1949), Brooks-Gunn et Matthews (1979), Hall (1982) et Hall et Richardson (1982), pour-

quoi une grande majorité de femmes développent peu d'intérêt et de compétence envers certaines formes d'activités physiques et d'initiatives sociales.

Après avoir brossé un bref historique de l'évolution de l'activité physique chez la femme, d'avoir établi des liens avec le processus de socialisation, maintenant suit la présentation d'une activité physique réservée aux femmes.

A. L'autodéfense pour femmes

L'autodéfense pour femmes, appelée aussi "Wen-do", signifie "la voie des femmes". C'est une activité physique relativement récente; elle a été mise sur pied par Ned Paige et sa famille en 1972 (Chauvette, 1978).

La plupart des activités physiques ou sportives ont pour objectif premier de développer, d'améliorer ou de maintenir le bien-être et la bonne condition physique de ses adeptes. Dans l'autodéfense pour femmes, cet objectif existe certes, mais il demeure secondaire. Cette nouvelle forme d'activité physique vise avant tout à entraîner physiquement et psychologiquement les femmes, de façon à ce que ces dernières puissent répondre efficacement en cas d'agressions physiques, verbales ou sexuelles (Lemieux, 1986).

Essentiellement, le cours de wen-do comporte deux dimen-

sions distinctes mais complémentaires: l'entraînement physique à des techniques spécifiques de défense de soi et la conscientisation des participantes face au vécu social et sexuel des femmes dans notre société.

Les techniques d'autodéfense enseignées en wen-do sont empruntées principalement au jujitsu, au judo et au karaté. Toutefois, le wen-do se distingue de ces différents arts martiaux par le fait que les techniques qui le composent ont été spécifiquement sélectionnées et adaptées en fonction de la morphologie, du vécu sportif, de la condition physique et de l'agressivité des femmes (Lemieux, 1986). Il y est enseigné comment crier, donner des coups de pied et des coups de poing et déséquilibrer un agresseur éventuel sans avoir recours uniquement à la force musculaire.

La seconde dimension du cours de wen-do porte, pour sa part, sur le vécu personnel et social des femmes. Sous forme de discussions, de séminaires et d'informations ponctuelles, les participantes sont conscientisées face aux différents aspects du rôle sexuel féminin. Des thèmes tels l'agression et les stéréotypes sexuels, l'autodéfense verbale et l'éducation des filles y sont traités. Paige (voir Lemieux, 1986) n'hésite pas à employer l'expression "entraînement psychologique" lorsqu'il réfère à cette dimension du cours de wen-do. Selon lui

en effet, les participantes, à qui on a inculqué depuis long-temps qu'elles ne devaient pas se montrer agressives, doivent opérer un changement d'attitude important pour faire un apprentissage optimal des techniques de combat qui leur sont enseignées dans ce cours d'autodéfense (Lemieux, 1988).

Quelles sont les nouvelles attitudes que tentent de développer l'intervenant en autodéfense pour femmes? Un rapport du Comité d'étude sur l'implantation de cours d'autodéfense (Ministère du loisir, 1983) relate que le développement de la confiance en soi est le trait de personnalité le plus recherché, tant de la part des participantes que des intervenants dispensant le cours de wen-do. Une grande importance est accordée au développement de l'agressivité, à la persévérance, au dynamisme, à l'autonomie dans la relation à autrui et à un changement par rapport aux rôles traditionnellement féminins, en l'occurrence le rôle de victime, comme moyen d'atteindre une plus grande confiance en soi.

Il appert de tout ceci que le cours de Wen-do tente d'apporter de nombreux changements au tableau historique et social de l'activité physique féminine, présenté antérieurement. En effet, par son entraînement physique et psychologique, le cours s'efforce de mettre en échec les mythes concernant l'activité physique des femmes, de modifier "l'image féminine" qui

s'est installée à cet égard et finalement de rétablir la confiance en soi de ses participantes par, entre autres moyens, la remise en question des rôles féminins traditionnels.

C'est avec la présentation de cette technique que se termine la seconde section de ce chapitre. La troisième et dernière section établit les liens existants entre les variables de la présente étude.

L'estime de soi et l'activité physique

Jusqu'à présent, cette étude a traité séparément des notions d'estime de soi et d'activité physique. La dernière section de ce chapitre établit les liens théoriques et expérimentaux existant entre ces deux variables, lesquels liens introduiront également les hypothèses de recherche de cette étude.

Lien théorique

Depuis le début des temps, l'homme pressent que le corps et l'esprit s'inter-influencent. D'abord intuitive, cette connaissance de l'interaction entre le corps et l'esprit se transforme peu à peu en réalité scientifique, notamment avec le travail des cliniciens (Adler, 1924; Freud, 1938; Grinker, 1953; Keleman, 1975; Lowen, 1970; Reich, 1933) et des chercheurs en psychologie (Compton, 1969; Lerner et al., 1973; Schwab et Harmeling, 1968; Secord et Jourard, 1953).

D'autres auteurs (Allport, 1955, 1961; L'Ecuyer, 1975; Murphy, 1962; Stotland, 1968), intéressés plus particulièrement à la notion d'estime de soi ou à des caractéristiques psychologiques concomitantes, adhèrent également à cette vision holistique de l'être humain. Leurs écrits mettent effectivement en évidence le lien qu'entretient l'estime de soi avec la dimension corporelle de l'individu. En outre, ces auteurs introduisent un aspect additionnel en ce domaine, en faisant ressortir dans leurs travaux, l'influence prépondérante de "l'action" corporelle ou physique sur le développement, le maintien et la restauration de l'estime de soi d'un individu.

Allport (1955, 1961), en élaborant la séquence évolutive du proprium (ou concept de soi), s'intéresse au développement de l'estime de soi chez l'individu. Ses travaux révèlent que, au fur et à mesure où les expériences se multiplient, l'estime de soi s'acquierte, s'établit et se manifeste par le biais des premières activités compétitives de l'individu. De l'avis de l'auteur, ces activités compétitives, principalement physiques durant l'enfance, sont des occasions privilégiées pour développer chez l'enfant l'autonomie, la valorisation et l'affirmation de soi; notions que Allport associe intrinsèquement à l'estime de soi.

Parallèlement, Allport accorde une place importante à "l'action" dans le développement de l'estime de soi. Il considère en effet que c'est dans l'affirmation et la valorisation de soi par l'action que se concrétise le plus nettement une bonne estime de soi. L'Ecuyer (1975) s'inscrit dans une optique similaire à Allport en estimant que "l'action et le contrôle sur les objets et les personnes" (p. 47) sont des manifestations apparentes de l'autonomie et de l'affirmation de soi d'un individu, manifestations reliées à l'estime de soi de la personne.

Dans le même ordre d'idées, Murphy (1962) considère que la valeur de soi (ou estime de soi) d'un individu s'élabore au fil des expériences vécues par ce dernier. Selon l'auteur, chaque nouvelle expérience de maîtrise et de triomphe, sur les objets, les personnes et les événements, est l'occasion d'apprentissages bénéfiques pour la personne. Dans un premier temps, elle contribue à rehausser l'estime de soi de cet individu. Dans un deuxième temps, cette expérience permet de préparer la scène pour les efforts à améliorer dans la prochaine expérience.

Au centre de cet apprentissage, les expériences motrices jouent un rôle de premier plan selon Murphy (1962). Cet auteur soutient en effet que "l'augmentation des habitudes motrices"

entraîne un accroissement de la confiance en soi, de l'espoir et de la valeur de soi (ou estime de soi) chez l'individu. En d'autres mots, en développant ses habiletés motrices, l'individu fortifie sa confiance en ses propres possibilités et augmente, par le fait même, l'estime de soi qu'il se porte à lui-même.

Stotland (1969), finalement, s'intéresse aux facteurs ayant une influence sur l'estime de soi d'un individu. L'auteur postule que "tout acte agressif efficace" peut, dans une certaine mesure, restaurer une estime à la baisse et accroître le sentiment de compétence personnelle d'une personne. L'action agressive est une manifestation de l'affirmation de soi de l'individu. Lorsque ce dernier s'affirme et que son action est efficace, il retrouve confiance en lui-même et en sa capacité à agir d'une manière appropriée à la situation. Une régénération de l'estime de soi s'ensuit, selon Stotland (1969).

Toujours d'un point de vue théorique, les allégations des auteurs qui précédent sont corroborées par d'autres auteurs (Cerny, 1981; James et Jones, 1982; Konzak et Boudreau, 1984; Poll, 1979) qui s'intéressent aux impacts physiques et psychologiques d'une activité sportive spécifique. Cerny (1981), James et Jones (1982) et Konzak et Boudreau (1984) considèrent que les arts martiaux peuvent avoir une influence positive sur

certaines caractéristiques psychologiques connexes à l'estime de soi. De fait, les auteurs expliquent que l'entraînement à un art martial, en l'occurrence le karaté, génère chez l'individu qui la pratique, une meilleure conscience de même qu'une plus grande confiance en ses propres capacités physiques. Par l'entremise d'exercices physiques de plus en plus difficiles à réaliser, l'individu est à même d'évaluer ses capacités et limites et ainsi à se découvrir, tout en les développant, une force et une endurance qu'il n'avait pas expérimentées auparavant.

Toujours selon ces auteurs, les changements survenus dans la perception physique de soi chez l'individu favorisent l'émergence d'une nouvelle image de soi et provoque, de ce fait, un changement d'attitude et de comportement chez le participant. En persévrant dans son entraînement physique, l'individu peut donc s'attendre à voir s'améliorer sa confiance en soi (James et Jones, 1982; Konzak et Boudreau, 1984), sa compréhension de soi et des autres (Cerny, 1981), sa capacité de lutter contre le stress, sa maîtrise de soi, sa concentration et sa santé mentale considérée globalement (Konzak et Boudreau, 1984).

Finalement, Poll (1979) affirme qu'une activité physique comme la danse peut avoir un impact positif sur l'estime de

soi d'un individu. Selon lui en effet, la danse est une activité non-compétitive et non-stressante qui fournit à l'individu la possibilité de développer ou d'augmenter son efficacité psycho-motrice, cognitive et affective dans des conditions favorables. La liberté d'expression et l'expérimentation, encouragées dans cet exercice physique, favorisent le développement d'une meilleure connaissance de soi et accroissent, en conséquence, l'estime de soi de l'individu, assure l'auteur.

Des constantes ressortent clairement des travaux des différents auteurs cités jusqu'à maintenant. Les auteurs postulent que l'activité physique -- qu'ils la nomment action (Allport, 1955, 1961; L'Ecuyer, 1975), activité compétitive (Allport, 1955, 1961), augmentation des habitudes motrices (Murphy, 1962), acte agressif efficace (Stotland, 1969), pratique d'exercices physiques (Cerny, 1981; James et Jones, 1982; Konzak et Boudreau, 1984) ou encore expérimentation corporelle (Poll, 1978) -- modifie la perception, l'image ou la conscience qu'un individu a de lui-même et de ses possibilités. Ce changement engendre à son tour des modifications positives au niveau de l'estime de soi d'un individu, ou des caractéristiques psychologiques concomitantes, en l'occurrence la confiance en soi, l'affirmation de soi et l'autonomie.

De plus, les notions d'affirmation de soi, d'agressivité

ou de combativité, reliées à l'action, apparaissent importantes dans les travaux de la majorité de ces auteurs. En effet, les concepts "d'activités compétitives" de Allport (1955, 1961), "d'action et de contrôle sur les objets et les personnes" de L'Ecuyer (1975), "d'expériences de maîtrise et de triomphe sur les objets, les personnes et les évènements" de Murphy (1962) et, plus clairement encore, "d'actes agressifs efficaces" de Stotland (1969) suggèrent, à des degrés divers, que l'agressivité, la combativité ou la volonté d'affirmation de soi doivent accompagner l'activité physique de l'individu pour influencer positivement l'estime qu'il se porte à lui-même.

Les écrits de Cerny (1981), James et Jones (1982) et Konzak et Boudreau (1984), bien qu'ils ne fassent pas ressortir aussi clairement l'importance de l'agressivité dans l'apprentissage des exercices physiques au karaté, ne renforcent pas moins les allégations des auteurs qui précédent. En effet, il serait difficile de prétendre que la combativité, l'agressivité et l'affirmation de soi sont des notions étrangères au karaté, puisque cette activité physique est, d'abord et avant tout, une activité de combat physique. En fait, seul Poll (1979) se distingue nettement des auteurs précédents en estimant que les caractères "non-compétitifs" et "non-stressants" d'une activité physique suffisent pour influencer positive-

ment, et dans les conditions les plus favorables possibles, l'estime de soi de l'individu.

Essentiellement, il ressort de ces constantes que l'activité physique a une influence directe et positive sur l'estime de soi de l'individu; à plus forte raison lorsque cette activité est dynamique, combative, agressive ou orientée vers une plus grande affirmation de soi. Sur le plan théorique, ces allégations apparaissent suffisantes pour permettre de croire à l'existence d'un lien plausible entre la notion d'estime de soi et celle de l'activité physique chez un individu.

Lien expérimental

L'abondance des écrits et l'homogénéité de la pensée des auteurs présentés au plan théorique ne se manifestent pas aussi nettement au plan expérimental. En effet, une revue détaillée de la littérature n'a pu recenser que sept recherches mesurant spécifiquement l'impact de l'activité physique sur l'estime de soi de l'individu. De plus, ces recherches s'intéressent à des activités physiques fort variées: la nage (Koocher, 1971), la gymnastique (Maul et Thomas, 1975), la course à pied (Gérard, 1982), le sport en général (Cone, 1979; Habiger, 1982), le judo (Dreher, 1973) et l'autodéfense pour femmes (Donaldson, 1978).

Par ailleurs, il existe également des recherches (Duthie,

et al., 1978; Konzak et Boudreau, 1984; Beard, 1982) qui se sont intéressées à vérifier l'impact d'un art martial sur le développement psychologique de l'individu. Même si elles ne se sont pas arrêtées spécifiquement sur l'estime de soi, ces recherches ont un intérêt certain pour l'actuelle recherche de par le type d'activités physiques qu'elles utilisent. Elles seront exposées ultérieurement. Dans un premier temps, les recherches qui traitent de l'estime de soi sont présentées.

Koocher (1971) a mesuré l'estime de soi de garçons, âgés de 7 à 15 ans, avant et après un entraînement de 12 jours à la natation. Après expérimentation, son étude comprenait trois groupes de sujets: 19 qui avaient suivi et réussi l'entraînement, 16 qui avaient refusé d'apprendre ou échoué, et 30 qui attendaient de participer au cours. Il a utilisé le Index of adjustment and values (I.A.D.) pour vérifier ses hypothèses. Ses résultats de recherche indiquent que l'estime de soi a significativement augmenté chez les sujets qui ont complété et réussi l'entraînement à la nage. Aucune différence d'estime de soi n'a été mesurée, du pré-test au post-test, chez les sujets qui ont refusé d'apprendre ou ont échoué le cours, et les sujets du groupe contrôle.

La conclusion positive de cette recherche peut être atténuée par le faible nombre de sujets participant à l'expérien-

ce. De plus, il est difficile de déterminer de façon exacte si la hausse d'estime de soi rencontrée dans le premier groupe est due uniquement à l'entraînement à la nage. La variable "réussite" a pu également jouer un rôle important lors de cette expérimentation, le premier groupe seulement en bénéficiant.

Maul et Thomas (1975) ont comparé, pour leur part, l'estime de soi de 20 enfants gymnastes avec celle de 15 enfants non-gymnastes. Les deux groupes de sujets suivaient par ailleurs un cours d'éducation physique dans leur programme scolaire régulier. Les chercheurs ont utilisé deux mesures d'estime de soi pour enfants: le Self-Concept and Motivation Inventory (S.C.M.I.) et le Gross Movement Skills (G.M.S.). Les résultats obtenus ne révèlent pas de différence significative d'estime de soi entre les deux groupes de sujets.

Quelques aspects de cette recherche peuvent expliquer les résultats obtenus. Tout d'abord, le nombre de sujets est faible. Ensuite, le temps de traitement, c'est à dire le temps d'entraînement à la gymnastique, n'est pas contrôlé; les sujets du premier groupe s'entraînent-ils à la gymnastique depuis plusieurs années ou seulement depuis quelques jours? Le temps de traitement a pu influencer directement les résultats en rendant les groupes équivalents, car tous les sujets béné-

ciaient déjà d'un cours d'éducation physique.

Une étude de Gérard (1982) rapporte des résultats similaires à ceux obtenus par Maul et Thomas. Cette recherche compare un groupe de 82 femmes pratiquant la course à pied à un groupe de 72 femmes non-coureuses. L'estime de soi était mesurée à l'aide du Texas Social Behavior Inventory (T.S.B.I.). Encore une fois, les conclusions tirées des résultats de cette recherche peuvent être relativisées du fait que le temps de traitement, la course à pied cette fois-ci, n'a pas été contrôlé.

Deux autres recherches ont également utilisé une approche comparative pour vérifier l'impact de l'activité physique sur l'estime des femmes. Cone (1979) a comparé un groupe de 48 femmes athlètes avec un groupe de 51 femmes non-athlètes. Habiger (1982) utilisait pour sa part 68 femmes athlètes et 68 femmes non-athlètes. Les chercheurs se sont servis respectivement du Tennessee Self Concept Scale (T.S.C.S.) et du T.S.B.I. pour mesurer l'estime de soi des sujets. Malgré la ressemblance de leurs sujets et de leur procédure expérimentale, ces recherches présentent des résultats différents. Cone rapporte que l'estime de soi de ses sujets ne présente aucune différence significative, hormis la sous-échelle "soi-physique" qui se révèle plus élevée chez le groupe d'athlètes féminines. Habi-

ger observe pour sa part une différence significative entre les deux groupes de son expérimentation, les athlètes féminines présentant une meilleure estime de soi que les non-athlètes.

Il existe quelques faiblesses communes à ces deux recherches. Tout d'abord, comme dans les études précédentes de Maul et Thomas (1975) et Gérard (1982), le temps de traitement n'est pas contrôlé. Les femmes athlètes pratiquaient une activité physique ou sportive depuis combien de temps? Avec quelle assiduité? Les rapports ne le précisent pas. De même, il n'est pas mentionné à quel type d'activité physique s'adonnaient les athlètes de ces études. Par conséquent, il est possible que ces recherches s'intéressent à des femmes pratiquant des activités physiques totalement différentes de par leur nature et leur fréquence, influençant ainsi différemment l'estime de soi des sujets. Les mesures expérimentales différentes peuvent également expliquer les différences de résultats obtenus dans ces deux recherches.

Dreher (1973) a mené une étude dans le but de mesurer les différences d'estime de soi et de traits de personnalité chez des sujets, hommes et femmes, inscrits à un cours de judo ($N = 28$), de hatha yoga ($N = 44$) et un groupe ne participant pas à une activité physique ($N = 56$). Il s'est servi du T.S.C.S. et

du Questionnaire de personnalité en seize facteurs (Test 16 P.F.). Il a utilisé la méthode test-retest, le traitement s'échelonnant sur trois mois. Les résultats de sa recherche indiquent qu'il n'existe pas de différence au niveau de l'estime de soi, du pré-test au post-test, pour chacun des groupes. Toutefois, une amélioration significative est rapportée à propos des échelles assurance et stabilité émotionnelle du test 16 P.F., pour les sujets féminins du groupe judo et hatha yoga.

Le schème expérimental utilisé par Dreher (1973) semble adéquat. En effet, le nombre de sujets de chacun des groupes s'avère satisfaisant, la durée du traitement de même que la nature de celui-ci sont contrôlés et la présence d'un groupe neutre incline à penser que les résultats obtenus sont dûs à l'impact des activités judo et hatha yoga. Dans les recherches présentées jusqu'à présent, cette étude de Dreher (1973) est la première qui, de par sa rigueur méthodologique, pose véritablement un doute quant à l'existence d'un lien entre l'estime de soi et l'activité physique d'un individu.

Avant de passer à la dernière étude qui porte plus spécifiquement sur l'estime de soi, il convient de présenter préalablement les trois recherches portant sur l'impact des arts martiaux et le développement psychologique de ses adeptes.

Dans des études respectives, Duthie et al. (1978) et Konzak et Boudreau (1984) ont comparé les traits de personnalité de groupes de sujets pratiquant le karaté. Duthie et al. utilisaient deux groupes de sujets: 52 karatékas supérieurs (Grade supérieur à une ceinture noire) et 100 karatékas moyens (ceinture noire, brune, violette, bleue, jaune, or, orange, verte et blanche). Konzak et Boudreau se sont servis, pour leur part, de trois groupes de sujets: 33 karatékas débutants (ceinture blanche, deux semaines d'entraînement), 42 karatékas intermédiaires (ceinture verte, six mois d'entraînement) et 9 karatékas avancés (ceinture noire, trois ans et demie d'entraînement).

A l'aide de l'Adjective Check-List Scale (A.C.L. Scale), Duthie et al. découvrent que le groupe de karatékas supérieurs démontre une meilleure confiance en soi et se révèle plus défensif, réalisé, dominant, endurant, affiliant, hétérosexuel, exhibitionniste et autonome que le groupe de karatékas moyens. De même, la description générale de soi, telle que mesurée par le A.C.L. Scale, se révèle significativement plus positive chez les membres du groupe supérieur. Utilisant le test 16 P.F., Konzak et Boudreau observent, pour leur part, que leurs sujets du groupe avancé sont plus intelligents, stables au plan émotif, assurés, spontanés, aventureux, confiants, imaginatifs, directs, sûrs d'eux et détendus que les sujets du

groupe débutant ou intermédiaire.

La recherche de Konzak et Boudreau (1984) innove du fait que, bien qu'elle utilise l'approche comparative, elle tient compte du temps de traitement auquel sont soumis les sujets. Cette même démarche demeure embryonnaire dans la recherche de Duthie et al. (1978). En effet, ces chercheurs divisent leurs sujets en fonction du rang déterminé par les ceintures en karaté. Cette classification donne une certaine idée du temps et de la somme d'apprentissage requis pour appartenir à tel ou tel groupe. Mais le temps de traitement ne peut être que présumé dans une telle approche. Comme le font remarquer Konzak et Boudreau (1984), il est primordial de contrôler le facteur "temps de traitement" dans de telles recherches car plusieurs années employées à obtenir une ceinture jaune révèlent parfois un élève "médiocre", tout comme deux années employées à obtenir une ceinture noire révèlent souvent une école de karaté peu sérieuse. Ainsi, il appert que l'étude de Duthie et al. ne contrôle que partiellement l'élément "temps de traitement" de leur expérimentation.

Par contre, cette dernière recherche possède un nombre satisfaisant de sujets dans chacun de ces groupes. Il en est tout autrement de l'étude de Konzak et Boudreau qui mesure un nombre de sujets nettement insuffisant dans son groupe de ka-

ratékas avancés.

Somme toute, en tenant compte des faiblesses respectives rencontrées dans l'une ou l'autre de ces recherches, il est hasardeux de conclure que l'entraînement au karaté modifie de façon positive et sérieuse les divers traits de personnalité du karatéka. Toutefois, il est possible de supposer, en considérant l'homogénéité des résultats obtenus et la similarité des procédures expérimentales, qu'une étude, combinant les forces respectives de ces recherches, aurait de bonnes chances de présenter des résultats significativement positifs, appuyant ainsi la thèse qu'un entraînement au karaté modifie constructivement la personnalité de l'individu.

Il est intéressant de constater finalement, que quelques-uns des traits de personnalité, rencontrés chez les karatékas assidus à l'entraînement, sont similaires aux traits de personnalité rencontrés chez des individus possédant une haute estime de soi (voir p. 11 et 12): Confiance en soi, dominance, autonomie, description de soi générale favorable (Duthie et al., 1978) et assurance, stabilité émotive, spontanéité, confiance en soi, imagination et détente (Konzak et Boudreau, 1984).

Enfin, la dernière recherche s'intéressant à l'impact des arts martiaux est celle de Beard (1982) qui a mesuré les ef-

fets psychologiques du tae kwon do¹ et de divers autres sports. Cette recherche comprenait trois groupes de sujets: arts martiaux (judo et tae kwon do), activités fermées (tir à l'arc et bowling) et activités ouvertes (racquetball et badminton). Le nombre total de sujets était de 145. Les cours se sont échelonnés sur 15 semaines et l'effet de ceux-ci a été mesuré à l'aide du Test 16 P.F., du Wear Physical Education Attitude Inventory (W.P.E.A.I.) et du State-Trait Anxiety Inventory Form X-2 (S.T.A.I.). Essentiellement, les résultats démontrent que la participation aux cours a augmenté la force de l'égo et les attitudes positives envers l'éducation physique chez les sujets du groupe "arts martiaux", augmenté l'indépendance chez les sujets du groupe "activités ouvertes" et augmenté également les traits d'anxiété et de tension chez les sujets du groupe "activités fermées".

Etant donné que le temps de traitement a été adéquatement contrôlé dans cette recherche et compte-tenu des résultats positifs qui s'en dégagent, il est regrettable que Beard n'ait pas jugé important de mentionner, dans son rapport de recherche, le nombre de sujets participant à chacun des groupes et des sous-groupes de son expérimentation. Toutefois, en postulant que le nombre de sujets était équitablement réparti entre

¹ Le tae kwon do est un des 900 styles différents constituant le karaté.

les trois groupes, l'étude de Beard pourrait s'avérer satisfaisante. Ce postulat demeure cependant hypothétique et incite à considérer avec une certaine prudence les conclusions qui se dégagent de cette étude.

Les résultats obtenus par Beard suggèrent, dans un premier temps, que la participation à des activités physiques différentes génèrent des changements psychologiques tout aussi différents. Ainsi, la nature ou le type d'activités physiques pratiquées semblent avoir une influence sur le type de changements psychologiques provoqués. Les résultats suggèrent également que l'entraînement à un art martial comme le judo et le tae kwon do modifie positivement la force de l'égo des sujets et l'attitude de ceux-ci envers l'activité physique. La "force de l'égo" dont parle Beard dans sa recherche peut, sans contredit, être considérée comme une variable connexe, sinon équivalente, à la notion d'estime de soi décrite dans la première section de ce chapitre. Par conséquent, il est opportun de supposer, sous réserve de l'inconsistance possible des groupes de sujets, que la pratique des arts martiaux pourrait avoir une certaine influence sur l'estime de soi de ses adeptes.

Finalement, tel que mentionné auparavant, une dernière étude se doit d'être présentée avant d'établir le rationnel orientant les hypothèses de la présente étude.

Donaldson (1978) a mené une étude ayant pour but de vérifier, entre autres, l'impact d'un cours d'autodéfense pour femmes sur l'estime de soi. A cet effet, trois groupes ont été formés: autodéfense ($N = 24$), éducation physique ($N = 15$) et psychologie de base ($N = 16$). Le test T.S.C.S. a été utilisé. La méthode test-retest a été employée et le traitement s'est échelonné sur une période de trois mois. Les résultats indiquent qu'il n'y avait pas de différence significative d'estime de soi chez les sujets du groupe autodéfense, du pré-test au post-test. Le groupe éducation physique, par contre, présentait des changements positifs (0.05) aux échelles comportement et soi personnel du T.S.C.S.

Donaldson (1978) prend soin de contrôler le temps de traitement de son expérimentation. Toutefois, critiquant elle-même sa recherche, Donaldson fait remarquer que le nombre de sujets de chacun des groupes s'avère nettement insuffisant pour répondre aux critères scientifiques standards. L'auteur invite donc les autres chercheurs à la prudence face à l'interprétation et aux conclusions à tirer des résultats obtenus.

Les résultats de cette recherche indiquent essentiellement que seule l'activité physique "éducation physique" a eu une influence sur certains éléments constituant l'estime de soi. L'entraînement à l'autodéfense n'a pas influencé cette

même variable.

Pour conclure, plusieurs points ressortent de l'analyse de l'ensemble de ces recherches. Premièrement, parmi les études portant spécifiquement sur l'estime de soi, seule celle de Dreher (1973) semble présenter une rigueur scientifique adéquate. Rappelons que les conclusions de cette recherche établissent que l'activité physique (judo et hatha yoga) n'a pas d'influence sur l'estime de soi, mais provoque toutefois un changement positif au niveau de l'assurance et la stabilité émotionnelle, notions connexes à l'estime de soi.

D'autres recherches (Maul et Thomas, 1975; Gérard, 1982) arrivent également à la conclusion qu'il n'existe pas de lien entre l'activité physique et l'estime de soi. Certaines (Cone, 1979; Donaldson, 1978), par contre, révèlent des changements significatifs au niveau du soi physique, du comportement et du soi personnel issus de l'estime de soi. Ces deux groupes de recherches présentent toutefois des faiblesses méthodologiques (insuffisance du nombre de sujets, temps et nature du traitement non-contrôlé, etc.) qui ont peut-être influencé les conclusions à tirer des résultats obtenus.

Finalement, parmi les recherches s'intéressant spécifiquement à l'estime de soi, seules celles de Koocher (1971) et Habiger (1982) présentent des résultats concluant quant à

l'existence d'un lien entre l'estime de soi et l'activité physique. Mais encore une fois, les résultats positifs de ces recherches peuvent être nuancés par les lacunes méthodologiques qu'elles renferment.

Par ailleurs, l'analyse des recherches portant spécifiquement sur les arts martiaux et les changements psychologiques révèle qu'aucune d'entre elles (Duthie *et al.*, 1978; Konzak et Boudreau, 1984; Beard, 1982) ne répond parfaitement aux critères scientifiques standards. Malgré tout, l'homogénéité et la consistance de leurs résultats incitent à considérer comme plausible l'existence d'un lien entre l'activité physique et le changement de certains traits de personnalité connexes à l'estime de soi, en l'occurrence la confiance en soi, l'autonomie, la stabilité émotive et la force de l'égo.

En somme, sur le plan expérimental, la divergence des résultats présentés et les lacunes méthodologiques rencontrées dans la majorité de ces recherches ne permettent pas d'affirmer ou d'affirmer de façon certaine l'existence d'un lien entre la notion d'estime de soi et celle de l'activité physique chez un individu.

Il convient à présent de résumer brièvement les éléments fondamentaux exposés tout au long de ce premier chapitre. Ce court résumé permettra de mieux cerner l'état du problème et

orientera l'énoncé des hypothèses de la présente étude.

Résumé et hypothèses

Au cours de ce premier chapitre, il a été constaté que le processus de socialisation, sous l'égide des normes régissant les rôles sexuels, influence les sources d'estime de soi et le choix du type d'activités physiques des individus. Orienté principalement vers la femme, ce premier chapitre a notamment mis en relief la dévalorisation sociale du rôle sexuel féminin; dévalorisation qui affecte directement l'estime de soi de la femme. Il a été constaté également que les normes régissant le rôle sexuel féminin cantonnent la femme dans des activités physiques passives et non-agressives, la restreignant du même coup dans son exploration physique du monde.

Par ailleurs, la partie lien théorique de cette dernière section fait clairement ressortir qu'il existe un lien entre l'estime de soi et l'activité physique chez un individu. Les travaux des auteurs cités révèlent également que les notions de dynamisme, de combativité, d'agressivité et d'affirmation de soi caractérisent l'activité physique ayant une influence sur l'estime de soi.

La partie lien expérimental de cette même section ne présente pas, pour sa part, une conclusion aussi probante. L'analyse des différentes recherches ne permet pas, en effet, d'in-

firmer ou d'affirmer l'existence d'un lien entre la notion d'estime de soi et celle de l'activité physique chez un individu.

Partant de ces faits, la présente étude souhaite ré-investiguer la relation entre l'activité physique et l'estime de soi.

L'actuelle recherche se distingue des précédentes études dans le fait qu'elle veut vérifier l'impact d'une activité physique "agressive" et "non-traditionnellement féminine" et d'une activité physique "non-agressive" et "traditionnellement féminine" sur l'estime de soi des femmes.

Les hypothèses de cette recherche s'énoncent comme suit:

1. Les étudiantes participant à une activité physique (cours d'autodéfense pour femmes et danse aérobique) ont une augmentation significativement plus élevée de l'estime de soi que celles du groupe neutre.
2. Les étudiantes participant à un cours d'autodéfense pour femmes ont une augmentation significativement plus élevée de l'estime de soi que celles du groupe expérimental.

Chapitre II
La description de l'expérience

Le deuxième chapitre présente les éléments méthodologiques de l'expérimentation. Les sujets, l'épreuve expérimentale et le déroulement de l'expérience y sont exposés.

Les sujets

Les sujets examinés étaient des étudiantes inscrites dans un programme de niveau collégial¹. Elles étaient réparties en trois groupes.

Le premier groupe était constitué d'étudiantes ($N = 103$) participant à un cours d'autodéfense pour femme. Ce cours consistait en une séance hebdomadaire de 135 minutes. Lors de ces séances, 45 minutes étaient consacrées à des discussions portant sur les stéréotypes sexuels, le harcèlement sexuel, l'autodéfense verbale, etc. Le reste de la séance, 90 minutes, consistait en l'apprentissage physique de mouvements et de techniques d'autodéfense.

Le deuxième groupe était formé d'étudiantes ($N = 90$) participant à un cours de danse aérobique. Chaque séance hebdoma-

¹ Il convient de remercier les professeurs d'éducation physique du Collège d'enseignement général et professionnel de Trois-Rivières et les étudiantes participant à cette étude pour l'excellence de leur collaboration.

daire était d'une durée de 60 minutes et avait pour objectif d'améliorer la condition physique générale des participantes.

Le troisième groupe réunissait des étudiantes ($N = 48$) qui ne participaient à aucune activité physique durant la période de traitement expérimental. Les participantes de ce groupe constituaient le groupe neutre.

De façon à contrôler la variable "motivation des sujets", les cours d'autodéfense pour femmes et danse aérobique ont été choisis dans la banque des cours complémentaires. Les étudiantes s'y sont donc inscrites par choix. Le groupe neutre était constitué, pour sa part, d'étudiantes ayant complété le nombre de cours d'éducation physique requis et ayant décidé de ne pas en prendre pour cette session.

L'épreuve expérimentale

L'estime de soi a été mesurée par la version française (Toulouse, 1971) du Tennessee Self Concept Scale (Fitts, 1965).

Le questionnaire du Tennessee Self Concept Scale (T.S.C.S.) comprend 100 énoncés d'auto-description de soi. De ce nombre, 90 items présentent des comportements sous deux formulations différentes: 45 sont formulés positivement et 45 le sont négativement. Les dix énoncés restants ont été emprun-

tés à l'échelle L (Lie) du Minnesota Multiphasic Personality Inventory (M.M.P.I.) de façon à mesurer le niveau de critique de soi des sujets. Cinq réponses sont proposées au sujet pour chacun des 100 énoncés; celui-ci doit en effet se décrire sur une échelle quintuple allant de complètement faux à complètement vrai. Le T.S.C.S. s'administre individuellement ou en groupe et demande environ 20 minutes.

Les items de cette épreuve expérimentale s'agencent pour former deux dimensions. La première dimension correspond à un cadre de référence interne et renferme les catégories suivantes: structure cognitive, évaluation subjective et comportement. La seconde dimension constitue le cadre de référence externe du sujet et correspond aux divers champs d'expérience de ce dernier: le soi physique, le soi moral-éthique, le soi personnel, le soi familial et le soi social. En utilisant son cadre de référence interne, le sujet nous renseigne sur la perception qu'il a de lui-même face aux divers éléments constituant son cadre de référence externe. Plus précisément, ce dernier est appelé à porter des jugements en acceptant ou en rejetant ce qu'il est physiquement, moralement, etc., ce qu'il vaut physiquement, moralement, etc. et comment il agit physiquement, moralement, etc.

La combinaison, résultant de l'interaction des cadres de

référence interne et externe, forme une matrice (3 * 5). Les résultats qui en découlent se regroupent en quatre classes principales: estime de soi, consistance, tendance à se dévaloriser ou à se survaloriser et échelles pathologiques. Comme en témoigne ces classes, le T.S.C.S. est conçu de façon à brosser un profil psycho-diagnostique complet des sujets étudiés (L'Eucyer, 1978). Toutefois, pour les besoins de la présente recherche, seules les informations relatives à la classe estime de soi seront considérées.

Classe estime de soi

La classe estime de soi est de loin la plus importante et la plus riche en informations dans le Tennessee Self Concept Scale. Elle regroupe en effet les neuf scores principaux du T.S.C.S. Cette classe contient également un score de distribution. Les dix scores constituant la classe estime de soi sont les suivants:

1. <<Résultat global d'estime de soi (P)>>; constitue le score le plus important du T.S.C.S. Il représente le niveau général d'estime de soi du sujet.
2. <<Structure cognitive>> (identité): reflète la perception du sujet face à son identité fondamentale, à sa façon de voir.

3. <<Evaluation subjective>> (satisfaction de soi): témoigne des réactions affectives, des sentiments ou des jugements que le sujet manifeste envers son identité de base et sa façon de se voir.
4. <<Comportement>>: rapporte la perception du sujet face à ses comportements ou à la façon dont il fonctionne dans certaines situations.
5. <<Soi physique>>: reflète la perception que le sujet entretient face à sa santé, son corps, ses talents, son apparence physique et sa sexualité.
6. <<Soi moral-éthique>>: indique comment le sujet se perçoit à partir d'un cadre de référence moral ou religieux; l'impression d'être ou non une bonne personne, la satisfaction face à la religion ou à ses valeurs morales.
7. <<Soi personnel>>: mesure la valeur personnelle et le sentiment d'adéquation éprouvés par le sujet, lorsqu'il est fait abstraction des aspects corporel et relationnel.
8. <<Soi familial>>: reflète la perception du sujet comme membre d'une famille; sa valeur et son adéquation face aux proches et aux parents les plus

immédiats.

9. <<Soi social>>: évalue la perception du sujet face à ses relations sociales élargies; son sentiment d'adéquation, de compétence et de valeur face à la société en général.
10. <<Distribution>>: indique le degré de certitude quant aux perceptions que le sujet manifeste vis-à-vis de lui-même.

Validité et fidélité

La validité de la version originale du T.S.C.S. a été démontrée sous quatre angles différents: contenu, discrimination, études corrélationnelles et prédition. Brièvement, mentionnons que la validité de contenu a été obtenue par Fitts (1965) en retenant exclusivement les items qui avaient fait l'unanimité des juges responsables de leur classification. En 1973, Gable et al. confirmaient la validité de contenu du T.S.C.S.

La validité de discrimination du T.S.C.S. a été démontrée par sa capacité à différencier les individus atteints de problèmes mentaux, des sujets sains mentalement (Fitts, 1965).

La validité corrélative a été obtenue, quant à elle, par des études de corrélation entre le T.S.C.S. et d'autres ins-

truments de mesure de personnalité (E.P.P.S., M.M.P.I., etc.). Il a été démontré que le T.S.C.S. n'est pas une répétition des autres tests (Fitts, 1965; Toulouse, 1971).

Finalement, les travaux de Ashcraft et Fitts (1964), et plus tard Fitts (1965, 1972), confirment la validité prédictive du T.S.C.S. Ils démontrent en effet, la capacité du test à mesurer les changements probables de personnalité, en l'occurrence lors d'une psychothérapie.

La fidélité de la version anglaise du T.S.C.S. a été établie par la méthode test-retest. Les scores obtenus ont révélé que les coefficients de corrélation se situent entre .60 (variabilité des lignes) et .92 (estime de soi globale). Ces résultats sont satisfaisants pour assurer la fidélité de l'instrument (Fitts, 1965; Toulouse, 1971).

La version canadienne française du T.S.C.S., traduite et adaptée par Toulouse (1971), a été validée sous trois angles différents: analyse de la validité de contenu, de la structure du questionnaire et de la discrimination entre les groupes. De façon à établir la validité de contenu de la traduction du T.S.C.S., Toulouse (1971) a étudié la structure factorielle des items 1 à 90 du questionnaire. Cette analyse confirme la structure globale postulée par Fitts (1965). De même, une analyse factorielle effectuée à partir des résultats du test dé-

montre que la structure du questionnaire respecte encore une fois, la structure globale postulée par Fitts (1965). Finalement, la validité de discrimination est démontrée par la capacité de la version canadienne française du T.S.C.S., à différencier entre eux, des groupes de sujets pathologiquement différents. Une étude de Lamarche (1968) confirme les conclusions de Toulouse quant à la validité de la version française du T.S.C.S.

La fidélité du T.S.C.S., version canadienne française, a été mesurée par la méthode test-retest. Les scores obtenus indiquent une corrélation variant de .565 à .912. Dans l'ensemble, les coefficients de corrélation sont assez élevés pour assurer la fidélité de l'instrument (L'Ecuyer, 1978; Toulouse, 1971).

En conclusion, il apparaît que la version canadienne française du T.S.C.S. se révèle être un instrument de mesure valide et fidèle. Ses qualités métrologiques de même que les nombreuses informations qu'il fournit sur l'estime de soi sont à l'origine du choix de cette épreuve expérimentale, pour la présente étude.

Le déroulement de l'expérience

Une procédure test-retest a été utilisée lors de cette expérimentation.

Dès la première séance du cours, les participantes ont été rencontrées dans leur groupe respectif. Elles étaient invitées à participer à une recherche de maîtrise en psychologie, sur une base volontaire. La confidentialité leur était garantie, de même le fait que les résultats au test n'interviendraient en aucune façon dans leur évaluation scolaire. Suite à la présentation des consignes suggérées par Toulouse (1971), les étudiantes ont répondu au T.S.C.S. Aucune limite de temps n'a été appliquée.

Une procédure identique a été répétée à la dernière séance du cours, soit 15 semaines plus tard.

La présentation du déroulement de l'expérience met fin au deuxième chapitre de cette étude.

Chapitre III
L'analyse des résultats

Le troisième chapitre vise à présenter et à discuter les données recueillies lors de l'expérimentation; il expose les méthodes d'analyse employées et les résultats obtenus et se termine par une analyse de la valeur effective des résultats et la discussion de ces derniers.

Les méthodes d'analyse

Les méthodes d'analyse utilisées sont l'analyse de variance et l'analyse de variance univariée à mesures répétées dans le temps. Ces analyses furent exécutées à partir du logiciel SPSS *. Le niveau de signification retenu a été fixé à .05, seuil reconnu acceptable pour la plupart des recherches en sciences humaines.

Dans un premier temps, des analyses de variance ont été effectuées dans le but de vérifier s'il existe des différences significatives entre les trois groupes, lors du pré-test, au niveau des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Par la suite, de façon à vérifier les hypothèses de la présente étude, des analyses de variance univariée à mesures répétées dans le temps ont été effectuées. Ces analyses visent à déterminer s'il existe des différences significatives au ni-

veau de l'estime de soi des groupes de sujets, du pré-test au post-test.

Les résultats¹

Les résultats sont présentés dans l'ordre des méthodes d'analyse pré-citées.

L'analyse de variance, visant à vérifier l'équivalence des groupes au pré-test, ne révèle aucune différence significative entre les groupes autodéfense, danse aérobique et neutre, lors du pré-test, au niveau des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S., soit: estime de soi globale, identité, satisfaction de soi, comportement, soi physique, soi moral-éthique, soi personnel, soi familial, soi social et distribution (voir le tableau 4 en appendice A).

Par ailleurs, une série d'analyses de variance univariée à mesures répétées dans le temps, visant à vérifier les hypothèses de cette étude, révèlent un effet temps significatif sur huit des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S. (voir le tableau 5 en appendice A). Ainsi, la figure 1 indique que la moyenne obtenue à l'échelle estime de soi globale est de

¹ Le tableau 3 en appendice A présente, à titre indicatif, les moyennes, différences de moyennes et écarts types, du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense, danse aérobique et neutre et de l'échantillon global, pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

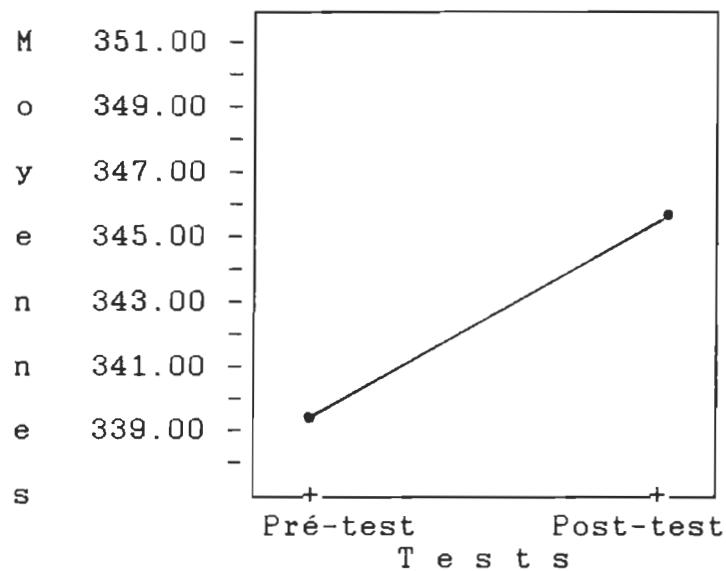


Fig. 1 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable estime de soi globale pour l'échantillon global ($N = 241$).

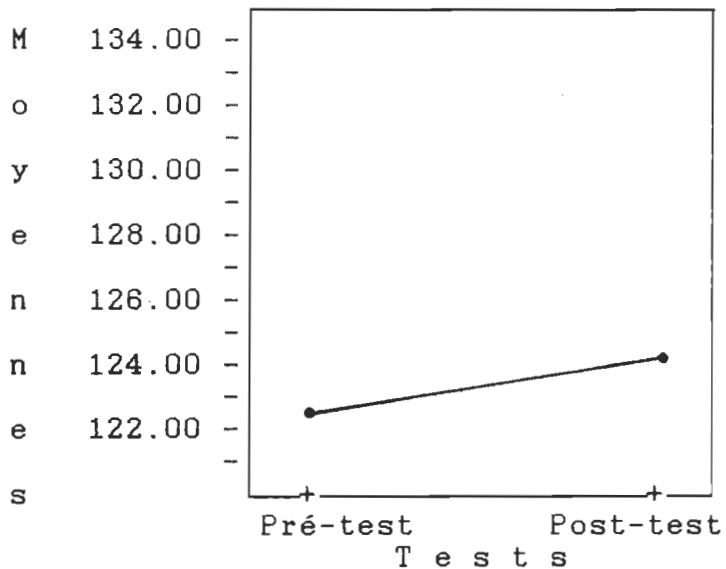


Fig. 2 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable identité pour l'échantillon global ($N = 241$).

339.34 au pré-test pour atteindre 345.46 au post-test ($F = 17.94267$, $dl = 1$, $p = .001$). La figure 2 indique que la moyenne obtenue à l'échelle identité est de 122.44 au pré-test pour atteindre 124.00 au post-test ($F = 7.42603$, $dl = 1$, $p = .007$). La figure 3 indique que la moyenne obtenue à l'échelle satisfaction de soi est de 106.71 au pré-test pour atteindre 109.15 au post-test ($F = 14.98864$, $dl = 1$, $p = .001$). La figure 4 indique que la moyenne obtenue à l'échelle comportement est de 110.18 au pré-test pour atteindre 112.30 au post-test ($F = 13.17610$, $dl = 1$, $p = .001$). La figure 5 indique que la moyenne obtenue à l'échelle soi physique est de 67.43 au pré-test pour atteindre 69.34 au post-test ($F = 19.14638$, $dl = 1$, $p = .001$). La figure 6 indique que la moyenne obtenue à l'échelle soi moral-éthique est de 69.24 au pré-test pour atteindre 70.17 au post-test ($F = 6.24732$, $dl = 1$, $p = .013$). La figure 7 indique que la moyenne obtenue à l'échelle soi personnel est de 67.32 au pré-test pour atteindre 68.02 au post-test ($F = 14.55673$, $dl = 1$, $p = .001$). Finalement, la figure 8 indique que la moyenne obtenue à l'échelle soi familial est de 68.03 au pré-test pour atteindre 69.26 au post-test ($F = 12.38435$, $dl = 1$, $p = .001$).

Globalement, l'ensemble de ces résultats révèle un effet temps significatif sur huit des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S. Par contre, aucun effet groupe n'est mis en évi-

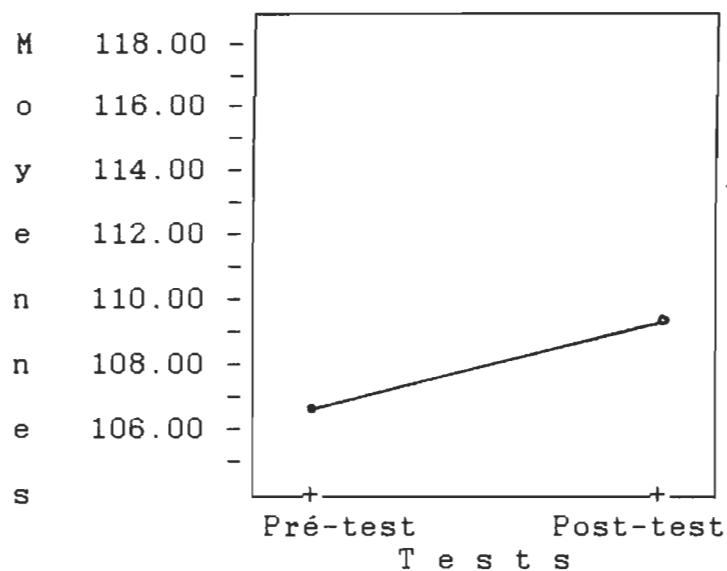


Fig. 3 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable satisfaction de soi pour l'échantillon global ($N = 241$).

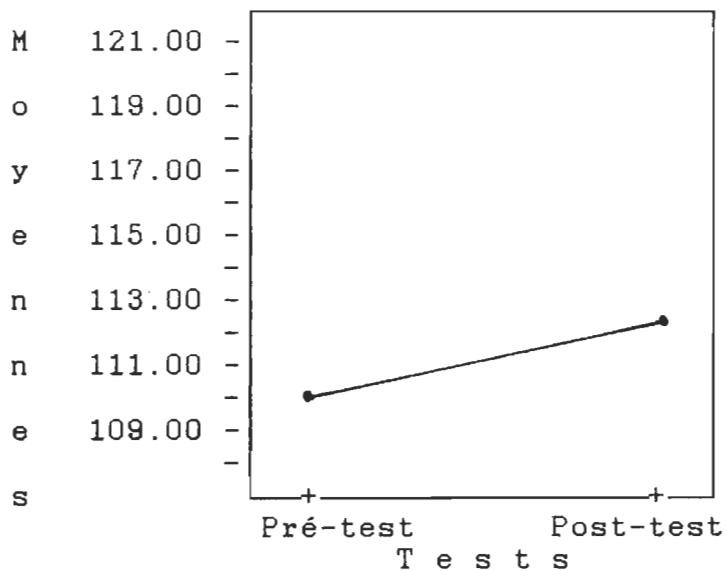


Fig. 4 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable comportement pour l'échantillon global ($N = 241$).

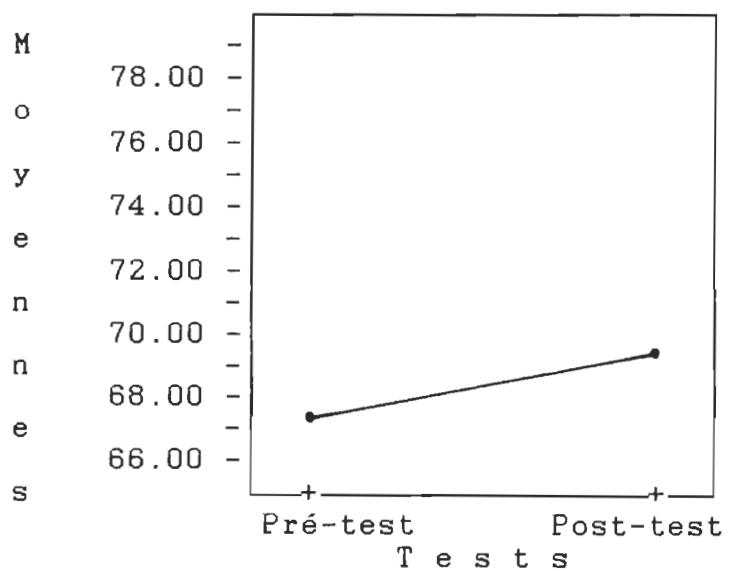


Fig. 5 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable soi physique pour l'échantillon global ($N = 241$).

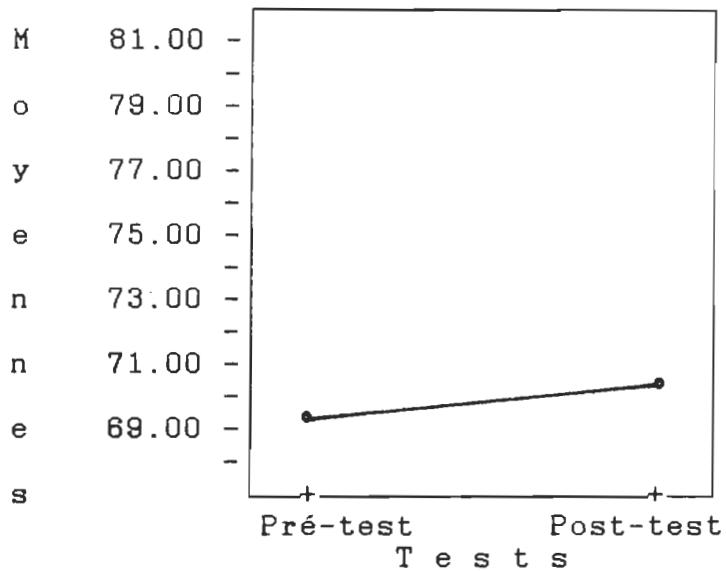


Fig. 6 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable soi moral-éthique pour l'échantillon global ($N = 241$).

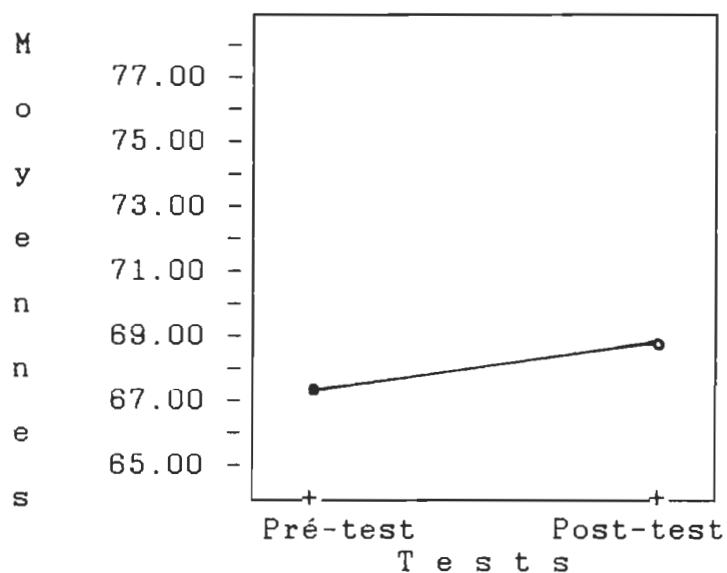


Fig. 7 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable soi personnel pour l'échantillon global ($N = 241$).

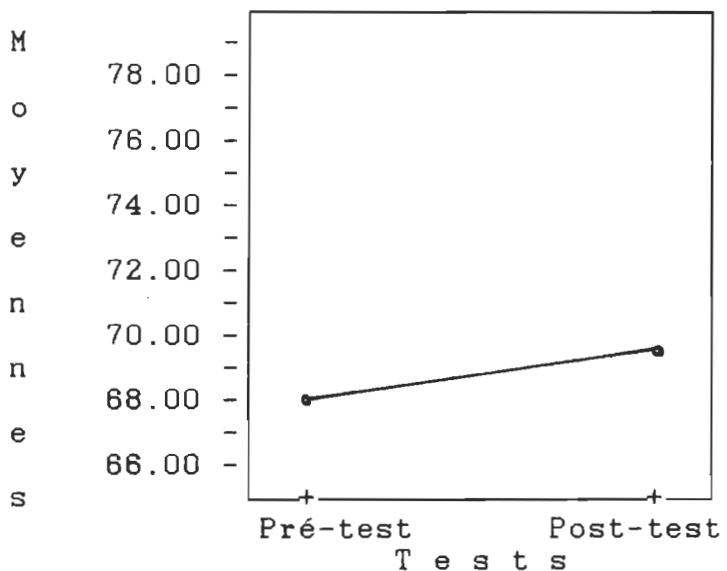


Fig. 8 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable soi familial pour l'échantillon global ($N = 241$).

dence par les analyses de variance à mesures répétées pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Aucune différence significative n'apparaît également au niveau de l'effet temps * groupe sur neuf des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S. En fait, seule l'échelle soi familial tend à montrer cet effet ($F = 3.16118$, $dl = 2$, $p = .044$). La figure 9 présente les droites constituées des moyennes du soi familial, au pré-test et au post-test, des groupes autodéfense (67.21, 69.10), danse aérobique (68.13, 69.53) et neutre (69.60, 69.12) de façon à mieux visualiser cet effet temps * groupe. Des tests "t" pairés ont été effectués, comme analyses complémentaires, afin de préciser l'effet temps * groupe rencontré.

Tel que l'indique le Tableau 6, les tests "t" pairés révèlent que les groupes autodéfense et danse aérobique varient de façon significativement différentes entre le pré-test et le post-test: ($t = 3.46$, $dl = 102$, $p = .001$) et ($t = 2.26$, $dl = 89$, $p = .027$). Le groupe neutre, cependant, ne présente pas de différence significative dans le temps, d'où l'existence de résultats signalant un effet temps * groupe pour l'échelle soi familial. Finalement, pour les deux groupes qui ont démontré une progression significative dans le temps, un test "t" a été appliqué dans le but de vérifier si le progrès est plus fort

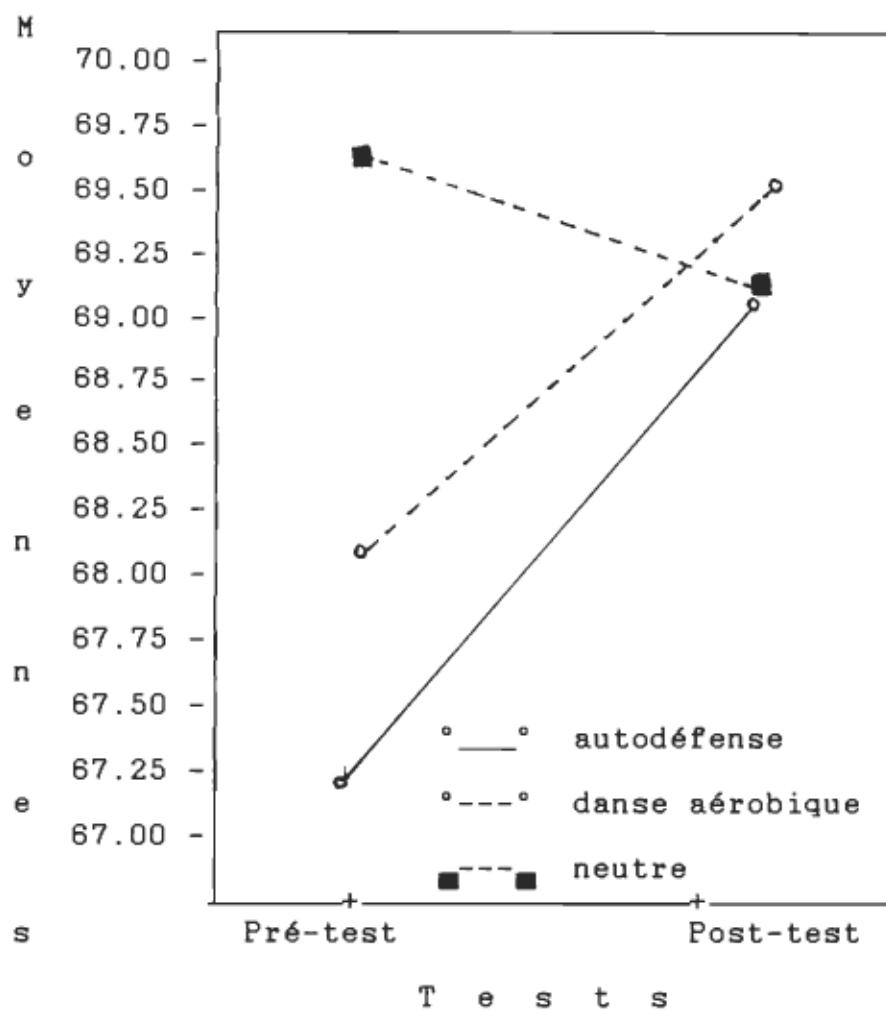


Fig. 9 - Présentation des moyennes au pré-test et au post-test sur la variable soi familial, pour le groupe autodéfense ($N = 103$), le groupe danse aérobique ($N = 90$) et le groupe neutre ($N = 48$).

significativement chez l'un que chez l'autre. Les résultats, présentés au tableau 7 en appendice A, révèlent que les deux groupes ont progressé également.

Tableau 6

Test "t" pairé entre le pré-test et le post-test
 pour les groupes autodéfense ($N = 103$), danse
 aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$),
 sur l'échelle soi familial

Groupe	Temps	Moyenne	Ecart type	Différence des moyennes	t	dl	p
Autodéfense	Pré	67.21	8.84	1.89	3.46	102	.001*
	Post	69.10	8.32				
Danse aérobique	Pré	68.13	7.85	1.40	2.26	89	.027*
	Post	69.53	7.00				
Neutre	Pré	69.60	6.65	.48	.78	47	.437
	Post	69.12	7.36				

* p < .05

Avant de passer à la discussion des résultats, il convient d'effectuer une analyse de la valeur effective des différences de moyennes observées dans la présente section.

L'analyse de la valeur effective des résultats¹

L'analyse de la valeur effective des résultats vise à déterminer la portée réelle des différences de moyennes significatives présentées dans la partie précédente. A la lumière des allégations de Kerlinger (1964), portant sur les notions de signification réelle versus signification statistique, les résultats significatifs seront mis en relation avec les intervalles possibles des différentes échelles du T.S.C.S., de façon à illustrer ce que représente concrètement ces différences de moyennes significatives. Finalement, les impacts possibles d'une situation test-retest sur la variabilité des réponses seront également abordés.

Kerlinger (1964) s'est intéressé au problème posé par la signification pratique ou "réelle" versus la signification statistique. Il suggère aux chercheurs "d'être intelligents" au sujet de l'interprétation des résultats reconnus significatifs statistiquement. A cet égard, l'auteur invite les chercheurs à procéder, entre autres, à un examen soigné de l'étenue des échelles et à tenir compte de la nature des variables étudiées et des circonstances propres à l'étude. L'auteur affirme que "dans plusieurs cas, de très petites différences,

¹ Il convient de remercier Mme Lise Gauthier, M.Sc., analyste au service de l'informatique de l'U.Q.T.R., pour sa disponibilité et sa contribution à cette analyse de la valeur effective des résultats.

même statistiquement significatives, doivent être traitées avec scepticisme" (p. 200)¹.

Dans le cadre de la présente étude, une série d'analyses statistiques démontraient, dans un premier temps, l'existence d'un effet temps significatif pour huit des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S. soit: estime de soi globale, identité, satisfaction de soi, comportement, soi physique, soi moral-éthique, soi personnel et soi familial. Cette dernière échelle présentait également un effet temps * groupe significatif.

Comme le révèle le tableau 3 en appendice A, les différences de moyennes de l'échantillon global, pour chacune de ces huit échelles, sont respectivement de: 6.12, 1.56, 2.44, 2.12, 1.91, .93, 1.5 et 1.23. Or, ces différences de moyennes doivent être comparées à leur intervalle possible² de: 360, 80, 80, 80, 72, 72, 72 et 72, respectivement. En effectuant le rapport mathématique suivant: différence de moyennes, les va-intervalle possible

leurs subséquentes sont obtenues pour chacune de ces huit échelles: .017, .019, .03, .026, .026, .012, .02 et .017. Ces valeurs représentent, en quelque sorte, la proportion de changement obtenu en regard de la possibilité optimale de change-

¹ Traduction personnelle.

² L'intervalle possible est obtenu en calculant la différence entre le score maximum et le score minimum pouvant être atteint aux différentes échelles du T.S.C.S.

ment possible au T.S.C.S.

Par ailleurs, des analyses statistiques complémentaires révélaient que l'estime de soi familial, des groupes autodéfense et danse aérobique, évolue significativement dans le temps, alors que celle du groupe neutre demeure stationnaire. Ces résultats laissent supposer que l'activité physique a un effet positif sur la dimension soi familial de l'estime de soi. Or, le tableau 6, présenté antérieurement, indique que les différences de moyennes du pré-test et du post-test sont de 1.89 pour le groupe autodéfense et de 1.4 pour le groupe danse aérobique. L'intervalle possible pour l'échelle soi familial étant de 72, la proportion de changement obtenu, en regard de la possibilité optimale de changement, est donc de .026 pour le premier groupe et de .019 pour le second groupe.

Face aux constatations qui précèdent, la question suivante se pose: est-ce que des différences aussi minimes que 1%, 2% et 3% représentent des proportions de changement réellement significatives ou acceptables cliniquement, même si ces proportions sont considérées significatives statistiquement?

L'appel à la prudence et au discernement, formulé par Kerlinger, semble être particulièrement de mise pour l'interprétation des résultats significatifs de la présente recherche. En effet, les différences de moyennes, présentées plus

haut, peuvent être considérées comme de "très petites" différences de moyennes puisqu'elles ne représentent en fait qu'une proportion de 1%, 2% ou 3% de changement réel obtenu.

De plus, le type de procédure expérimentale utilisée dans la présente étude, soit le test-retest, peut expliquer, dans une large mesure, les différences de moyennes obtenues. De fait, la variabilité des réponses, dans une situation test-retest, peut être due à des facteurs multiples, hormis la modification réelle de la variable étudiée (estime de soi), et à plus forte raison lorsque cette variabilité dans les réponses se révèle minime. Par conséquent, des facteurs tels: l'apprentissage du test, un changement, même subtil, dans le contexte d'évaluation, un état d'humeur différent chez quelques participantes lors des passations ou tout simplement la réponse au hasard à quelques questions, lors de la première, la deuxième ou aux deux passations, sont à même d'expliquer les différences de moyennes observées¹.

Pour conclure, s'appuyant sur les allégations de Kerlinger (1964) et sur les impacts possibles d'une situation de test-retest sur la variabilité des réponses, la présente étude considère comme non-significative, d'un point de vue clinique,

¹ Un ouvrage de Dubé (1977) traite des facteurs reliés à la variabilité des réponses dans une situation de test-retest.

l'ensemble des différences de moyennes obtenues et présentées dans la partie précédente. Cette analyse de la valeur effective des résultats et la conclusion qui s'en dégage sont à la base de la discussion qui suit.

La discussion des résultats

Un grand nombre d'auteurs et de chercheurs se sont intéressés à la notion d'estime de soi et aux impacts respectifs des rôles sexuels et de l'activité physique sur le développement de l'individu. A la lumière de ces travaux, des hypothèses ont été émises.

La première hypothèse prévoyait que les étudiantes participant à une activité physique (cours d'autodéfense pour femmes et danse aérobique) auraient une augmentation significativement plus élevée de l'estime de soi que celles du groupe neutre. La seconde hypothèse prédisait, pour sa part, que les étudiantes participant à un cours d'autodéfense pour femmes auraient une augmentation significativement plus élevée de l'estime de soi que celles du groupe danse aérobique.

L'analyse de la valeur effective des résultats démontre que ces hypothèses ne sont pas supportées. Les conclusions de cette étude vont dans le même sens que celles présentées par Donaldson (1978), Maul et Thomas (1975), Gérard (1982), Cone (1979) et Dreher (1973).

L'homogénéité rencontrée au niveau des conclusions de ces recherches peut laisser supposer que la pratique d'une activité physique n'a aucune incidence réelle sur l'estime de soi d'un individu. Ces résultats surprenants vont à l'encontre de plusieurs recherches sur ce sujet. En effet, les recherches de Koocher (1971) et Habiger (1982) présentent des résultats significatifs au sujet de l'impact de la pratique d'une activité physique sur l'estime de soi des participants. Si, comme il a déjà été mentionné, la recherche de Koocher laisse planer quelques doutes au sujet de la variable ayant réellement influencé l'estime de soi (réussite), l'étude de Habiger présente, quant à elle, des conclusions probantes à ce sujet. Des résultats similaires ressortent également des recherches de Duthie et al. (1978), de Konzak et Boudreau (1984) et de Beard (1982) mesurant l'impact de la pratique des arts martiaux sur plusieurs traits de personnalité connexes à l'estime de soi. Par conséquent, les résultats probants présentés par ces recherches invitent à chercher ailleurs une explication pouvant justifier les résultats non-significatifs obtenus.

Une seconde source d'explication, apparaissant comme plus vraisemblable, ressort à travers les allégations de Allport (1955, 1961) et de Murphy (1962) et les résultats de recherches de Duthie et al. (1978) et de Konzak et Boudreau (1984).

Allport et Murphy mentionnent, dans des ouvrages respectifs, que c'est "au fur et à mesure des expériences" d'affirmation et de valorisation de soi par l'action, ou encore "au fil des expériences" engendrant une augmentation des habitudes motrices, que se développe et se fortifie une meilleure estime de soi. Les expressions, mises en relief par des guillemets, suggèrent qu'un certain nombre d'expériences d'activité physique, échelonnées dans le temps, sont nécessaires pour influencer positivement l'estime de soi. Or, c'est précisément à des conclusions similaires que nous amènent les résultats de recherche de Duthie et al. (1978) et de Konzak et Boudreau (1984); parmi les groupes de sujets mesurés dans ces recherches, seul ceux pratiquant le karaté depuis un certain nombre d'années démontrent un changement notable de plusieurs traits de personnalité connexes à l'estime de soi.

En somme, il ressort que la durée et/ou la fréquence de participation à une activité physique pourrait être une variable importante à considérer dans le cadre d'une recherche voulant vérifier l'impact de l'activité physique sur l'estime de soi. Cette variable pourrait expliquer les résultats de la présente étude, et même de l'ensemble des recherches, en signifiant qu'un entraînement de 15 semaines à une activité physique n'est pas suffisant pour augmenter significativement l'estime de soi des participants.

Dans le contexte de la présente étude, cette seconde source d'explication apparaît d'autant plus probable lorsqu'elle est examinée en relation avec l'influence du processus de socialisation sur le développement personnel et social de la femme. Le processus de socialisation constitue, en effet, une force puissante et majeure pour orienter les femmes à être, à agir et à se définir selon les critères et les exigences propres à leur sexe. Ce processus commence à agir très tôt dans la vie des femmes et continue à influencer celles-ci tout au long de leur développement personnel et social. Il n'apparaît pas étonnant alors que leur participation à des activités physiques, s'échelonnant sur 15 semaines, ne parvienne pas à modifier de façon réellement significative l'image et l'estime que celles-ci ont d'elles-mêmes, bien que cet objectif demeure un des buts fondamentaux de l'activité physique autodéfense pour femmes.

La motivation des sujets peut être également une variable à considérer pour la compréhension des présents résultats. Cette recherche contrôlait le facteur motivation en utilisant des cours complémentaires, donc une activité à laquelle l'étudiante s'inscrit par choix, tant au niveau du cours que de la session où il est suivi. Toutefois, des contraintes administratives limitent parfois cette liberté de choix, obligeant les étudiantes à s'inscrire à des cours correspondant à un

deuxième ou à un troisième choix, dans la banque des cours disponibles pour une session donnée. Cet état de fait pourrait interférer dans le degré et la qualité d'investissement personnel des sujets et, de ce fait, intervenir dans l'efficacité de l'impact d'une participation à une activité physique sur l'estime de soi des participantes.

Enfin, comme dernière source d'explication, il est fort concevable d'envisager que les auteurs se soient arrêtés, jusqu'à maintenant, à une facette du lien activité physique - estime de soi. Cette relation y est limitée à un impact "déclencheur" de l'activité physique sur l'estime de soi. Une nouvelle vision de cette même relation serait les conséquences inhérentes à l'estime de soi sur l'activité physique. Les personnes possédant déjà une bonne estime de soi sont peut-être plus enclines à pratiquer une activité physique de façon régulière ou assidue, une telle démarche allant de pair avec une bonne estime de soi. Ainsi, une amélioration de l'estime de soi, chez un individu, pourrait s'accompagner d'un désir naissant de pratiquer une forme d'activité physique, sur une base régulière. Dans une telle perspective, les variables estime de soi et activité physique s'influencent et se renforcent tour à tour. En somme, cette conception de "mutualité" entre l'activité physique et l'estime de soi, par opposition à la conception de "cause à effet" adoptée dans l'ensemble des recher-

ches, pourrait s'avérer une façon novatrice et prometteuse de concevoir l'existence d'un lien entre l'estime de soi et l'activité physique.

Finalement il ressort de la discussion des résultats que des facteurs tels la durée et/ou la fréquence de participation à une activité physique, la motivation des sujets et la possibilité d'une relation de mutualité entre l'estime de soi et l'activité physique, sont à même de pouvoir expliquer les résultats non-significatifs obtenus dans la présente étude et dans plusieurs autres recherches citées.

Conclusion

Cette recherche avait pour but de vérifier l'impact de la participation à une activité physique sur l'estime de soi. Des activités physiques "traditionnellement féminines" et "non-traditionnellement féminines" ont été choisies, comme variables indépendantes, de façon à répondre à la problématique soulevée qui était principalement orientée vers la femme et vers les aspects inhérents à la socialisation.

Les hypothèses supposaient une augmentation significative de l'estime de soi chez les sujets ayant participé à une activité physique et, une augmentation plus probante encore, chez les sujets participant à l'activité physique autodéfense pour femmes.

Les résultats recueillis et l'analyse de leur valeur effective ont permis d'infirmer les hypothèses de cette étude. La participation à un cours d'autodéfense pour femmes et à un cours de danse aérobique ne semble donc pas influencer significativement, d'un point de vue clinique, l'estime de soi des femmes. La conclusion, à laquelle en arrive la présente étude, peut toutefois être nuancée par plusieurs facteurs pouvant expliquer les résultats non-significatifs obtenus.

A cet égard, il apparaît vraisemblable de considérer que la durée et/ou la fréquence de participation à une activité physique peut interférer dans le niveau d'augmentation d'estime de soi d'un individu. Ainsi, il serait intéressant de vérifier si une participation à long terme dans une activité physique, et plus particulièrement dans un cours d'autodéfense pour femmes, modifierait de façon vraiment significative l'estime de soi des participants (es).

Le facteur motivation des sujets est également une variable importante à considérer dans les recherches de ce type. Même si la présente étude a contrôlé ce facteur de façon satisfaisante, il serait tout de même intéressant de mesurer l'impact de la participation à un cours d'autodéfense pour femmes en utilisant un cours qui serait dispensé dans un lieu indépendant du réseau de formation académique.

Finalement, une nouvelle vision de la relation activité physique et estime de soi aurait vraisemblablement avantage à être investiguée, tant d'un point de vue théorique qu'expérimental. En ce sens, il serait avantageux d'observer ou d'étudier les attitudes développées envers l'activité physique chez les individus possédant une haute estime de soi. Les données recueillies dans une telle étude pourraient constituer une source d'informations précieuses pour les intervenants en san-

té mentale.

Les quelques considérations qui se dégagent de la présente recherche pourront éventuellement servir de point de référence aux chercheurs intéressés à l'estime de soi et à l'activité physique, de même qu'aux intervenants et aux chercheurs se questionnant, depuis peu, sur les impacts concrets d'un entraînement à l'autodéfense pour femmes.

Appendice A

Tableaux des résultats

Tableau 3

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
		pré-test	337.70		36.61
	Autodéfense	post-test	346.00	8.3	33.13
Estime	Danse	pré-test	341.27		31.30
	aérobique	post-test	347.06	5.79	31.17
de soi	Neutre	pré-test	339.25		27.41
		post-test	341.29	2.04	26.32
globale	Echantillon	pré-test	339.34		32.90
	global	post-test	345.46	6.12	31.10

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Autodéfense		pré-test	122.06		12.87
		post-test	124.18	2.12	10.99
Identité	Danse	pré-test	122.92		10.40
	aérobique	post-test	124.78	1.86	11.03
Neutre		pré-test	122.37		9.83
		post-test	122.16	.21	9.47
Echantillon global		pré-test	122.44		11.38
		post-test	124.00	1.56	10.72

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Satisfaction de soi	Autodéfense	pré-test	106.22	3.38	14.16
		post-test	109.60		13.33
Danse aérobique	Danse	pré-test	107.83	1.94	12.51
		post-test	109.77		12.86
Neutre	Neutre	pré-test	105.66	1.36	11.99
		post-test	107.02		11.80
Echantillon global	Echantillon	pré-test	106.71	2.44	13.12
		post-test	109.15		12.82

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobieque ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Autodéfense		pré-test	109.41		13.03
		post-test	112.22	2.81	12.22
Danse aérobieque		pré-test	110.52		11.79
		post-test	112.50	1.98	11.27
Comportement		pré-test	111.20		9.38
	Neutre	post-test	112.10	.9	9.30
Echantillon global		pré-test	110.18		11.89
		post-test	112.30	2.12	11.29

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Autodéfense		pré-test	68.35	1.86	9.04
		post-test	70.21		8.42
Danse aérobique		pré-test	68.62	2.5	8.00
		post-test	69.12		8.07
Soi physique					
Neutre		pré-test	66.95	.96	7.36
		post-test	67.91		7.42
Echantillon global		pré-test	67.43	1.91	8.35
		post-test	69.34		8.11

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Soi	Autodéfense	pré-test	68.60		8.45
		post-test	69.80	1.2	7.72
	Danse aérobique	pré-test	70.13		7.82
		post-test	70.93	.8	7.91
moral-éthique	Neutre	pré-test	68.95		6.64
		post-test	69.56	.61	6.34
	Echantillon global	pré-test	69.24		7.88
		post-test	70.17	.93	7.53

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Autodéfense		pré-test	66.78		9.27
		post-test	68.84	2.06	8.41
Danse aérobique		pré-test	68.08		7.32
		post-test	69.17	1.09	7.79
Soi personnel		pré-test	67.04		7.80
	Neutre	post-test	68.14	1.1	7.32
Echantillon global		pré-test	67.32		8.29
		post-test	68.82	1.5	7.95

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Autodéfense		pré-test	67.21	1.89	8.84
		post-test	69.10		8.32
Danse aérobique		pré-test	68.13	1.4	7.85
		post-test	69.53		6.99
Soi familial		pré-test	69.60	.48	6.65
		post-test	69.12		7.36
Echantillon global		pré-test	68.03	1.23	8.10
		post-test	69.26		7.63

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Autodéfense		pré-test	66.74		7.89
		post-test	68.03	1.29	7.02
Soi social	Danse	pré-test	68.30		7.11
	aérobique	post-test	68.30	0	6.89
Neutre		pré-test	66.68		6.80
		post-test	66.54	.14	7.84
Echantillon global		pré-test	67.31		7.40
		post-test	67.83	.52	7.10

Tableau 3 (suite)

Présentation des moyennes, des différences de moyennes et des écarts types du pré-test et du post-test, des groupes autodéfense ($N = 103$), danse aérobique ($N = 90$) et neutre ($N = 48$) et de l'échantillon global ($N = 241$), pour chacune des dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Groupe	Temps	Moyenne	Différence des moyennes	Ecart type
Autodéfense		pré-test	109.48		24.50
		post-test	110.75	1.27	29.14
Danse aérobique		pré-test	107.46		26.94
		post-test	110.03	2.57	30.40
Distribution		pré-test	104.93		23.44
		post-test	103.95	.98	24.06
Echantillon global		pré-test	107.82		25.19
		post-test	109.13	1.31	28.70

Tableau 4

Analyse de variance entre les groupes,
 sur les dix échelles d'estime de
 soi du T.S.C.S., au pré-test

Echelle	Mesure	Somme des carrés	dl	Carré moyen	F	p
Estime de soi	inter-groupe	612.40	2	306.20	.2811	.7552
globale	intra-groupe	259296.32	238	1089.48		
Identité	inter-groupe	35.37	2	17.69	.1354	.8734
	intra-groupe	31076.23	238	130.57		
Satisfaction	inter-groupe	190.21	2	95.11	.5501	.5776
de soi	intra-groupe	41151.03	238	172.90		
Comportement	inter-groupe	121.18	2	60.59	.4260	.6536
	intra-groupe	33851.42	238	142.23		
Soi physique	inter-groupe	158.34	2	79.17	1.1357	.3229
	intra-groupe	16590.78	238	69.71		
Soi moral-éthique	inter-groupe	117.56	2	58.78	.9445	.3903
	intra-groupe	14811.00	238	62.23		

Tableau 4 (suite)

Analyse de variance entre les groupes,
 sur les dix échelles d'estime de
 soi du T.S.C.S., au pré-test

Echelle	Mesure	Somme des carrés	dl	Carré moyen	F	p
Soi personnel	inter-groupe	86.25	2	43.12	.6253	.5380
	intra-groupe	16414.51	238	68.97		
Soi familial	inter-groupe	188.55	2	94.28	1.4415	.2386
	intra-groupe	15565.18	238	65.40		
Soi social	inter-groupe	139.38	2	69.69	1.2733	.2821
	intra-groupe	13036.65	238	54.78		
Distribution	inter-groupe	895.73	2	347.86	.5458	.5801
	intra-groupe	151686.94	238	637.34		

Tableau 5

Analyse de variance à mesures répétées pour les trois groupes, du pré-test au post-test, sur les dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Mesure	Somme des carrés	dl	Carré moyen	F	p
	Groupe	1060.76	2	530.38	.29317	.746
	Erreur 1	430571.53	238	1809.12		
Estime de soi	Temps	4507.62	1	4507.62	17.94267	.001*
globale	Groupe * Temps	649.08	2	324.54	1.29185	.277
	Erreur 2	59791.28	238	251.22		
<hr/>						
	Groupe	160.97	2	80.48	.39050	.677
	Erreur 1	49054.92	238	206.11		
Identité	Temps	293.31	1	293.31	7.42603	.007*
	Groupe * Temps	85.22	2	47.61	1.20551	.301
	Erreur 2	9400.45	238	39.49		
<hr/>						
	Groupe	379.59	2	189.79	.85493	.520
	Erreur 1	68972.27	238	289.79		
Satisfaction de soi	Temps	717.31	1	717.31	14.98864	.001*
	Groupe * Temps	84.72	2	42.36	.88515	.414
	Erreur 2	11389.96	238	47.85		

* p < .05

Tableau 5 (suite)

Analyse de variance à mesures répétées pour les trois groupes, du pré-test au post-test, sur les dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Mesure	Somme des carrés	dl	Carré moyen	F	p
Comportement	Groupe	66.12	2	33.06		
	Erreur 1	54730.98	1	229.96	.14377	.866
	Temps	539.62	1	539.62	13.17810	.001*
	Groupe * Temps	61.09	2	30.54	.74592	.475
Soi physique	Erreur 2	9747.27	238	40.95		
	Groupe	300.88	2	150.44	1.33988	.264
	Erreur 1	26722.78	238	112.28		
	Temps	442.82	1	442.82	19.14639	.001*
Soi moral-éthique	Groupe * Temps	37.55	2	18.77	.81185	.445
	Erreur 2	5504.61	238	23.12		
	Groupe	194.18	2	102.34	.94865	.389
	Erreur 1	24359.22	238	97.09		
	Temps	105.03	1	105.03	6.24732	.013*
	Groupe * Temps	7.17	2	3.58	.21324	.808
	Erreur 2	4001.29	238	16.81		

* p < .05

Tableau 5 (suite)

Analyse de variance à mesures répétées pour les trois groupes, du pré-test au post-test, sur les dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Mesure	Somme des carrés	dl	Carré moyen	F	p
	Groupe	92.21	2	46.10	.40496	.667
	Erreur 1	27097.44	238	113.85		
Soi personnel	Temps	273.37	1	273.37	14.55673	.001*
	Groupe * Temps	27.41	2	13.70	.72978	.483
	Erreur 2	4469.70	238	18.78		
<hr/>						
	Groupe	104.49	2	52.24	.47832	.620
	Erreur 1	25995.95	238	109.22		
Soi familial	Temps	184.24	1	184.24	12.38435	.001*
	Groupe * Temps	94.05	2	47.02	3.16118	.044*
	Erreur 2	3540.70	238	14.87		
<hr/>						
	Groupe	189.96	2	94.98	1.08535	.339
	Erreur 1	20828.69	238	87.51		
Soi social	Temps	32.93	1	32.93	1.85823	.174
	Groupe * Temps	53.44	2	26.72	1.50749	.224
	Erreur 2	4218.62	238	17.72		

* p < .05

Tableau 5 (suite)

Analyse de variance à mesures répétées pour les trois groupes, du pré-test au post-test, sur les dix échelles d'estime de soi du T.S.C.S.

Echelle	Mesure	Somme des carrés	dl	Carré moyen	F	p
	Groupe	2128.83	2	1064.41	.81439	.444
	Erreur 1	311070.95	238	1307.02		
Distribution	Temps	205.86	1	205.86	1.33364	.249
	Groupe * Temps	196.90	2	98.45	.63781	.529
	Erreur 2	36737.73	238	154.36		

* p < .05

Tableau 7

Test "t" des différences de moyennes du pré-test au post-test pour les groupes autodéfense (N = 103) et danse aérobique (N = 90) sur l'échelle soi familial

Groupe	Différence de moyennes	Ecart type	t	df	p
Autodéfense	1.89	5.56	.80	191	.550
Danse aérobique	1.40	5.89			

Remerciements

L'auteure désire exprimer sa reconnaissance à sa directrice de mémoire, Madame Madeleine Dwane, Ph.D., professeure en éducation, à qui elle est redevable d'une assistance constante, éclairée et empreinte d'une confiance fort stimulante.

Références

- ADLER, A. (1924). The practice and theory of individual psychology. New York: Harcourt, Brace, Inc., (publication originale).
- ALBERTI, R.E., EMMONS, M.L. (1974). Your perfect right: A guide to assertive behavior. San Luis: Impact.
- ALLISON, J., HUNT, D.E. (1959). Social desirability and the expression of aggression under varying conditions of frustration. Journal of consulting psychology, 23, 528-532.
- ALLPORT, G.W. (1955). Becoming: basic considerations for a psychology of personality, New Haven, Yale University Press.
- ALLPORT, G.W. (1961). Pattern and growth in personality (2e éd. rev.), New York, Holt.
- AMATORA, S.M. (1957). Developmental trends in pre-adolescence and in early adolescence in self-evaluation. Journal of genetic psychology, 91, 89-97.
- ASHCRAFT, C., FITTS, W.H. (1964). Self-concept change in psychotherapy. Psychotherapy, 1, 115-118.
- BACH, G.R. (1945). Young children's play fantasies. Psychological monographs, 59, 1-69.
- BAKAN, K.W. (1966). The Duality of Human Existence. Chicago: Rand McNally.
- BARDWICK, J., DOUVAN, E. (1971). Ambivalence: The socialization of women. In V. Gornick and B. Moran (Eds.), Women in a sexist society. New York: New American Library.
- BEARD, D.H. (1982). A comparison of Judo, Tae Kwon Do, and selected physical activities on personality factors, attitude toward physical education, and anxiety. Dissertation abstracts international, VOL. 44 (06), December 1983.

- BENNETT, E.M., COHEN, L.R. (1959). Men and women: personnalitY patterns and contrasts. Genetic psychology monographs, 60, 101-53.
- BLEDSOE, J.C. (1964). Self concept of children and their intelligence, achievement interests and anxiety. Journal of individual psychology, 20, 55-8.
- BLEDSOE, J.C. (1973). Sex differences in self concept: fact or artifact?. Psychological reports, 32, 1253-4.
- BLOCK, J.H. (1973). Conceptions of sex-role: some cross-cultural and longitudinal perspectives. American psychologist, 28, 512-526.
- BOWERS, K. (1971). Sex and Susceptibility as moderator variables in the relationship of creativity and hypnotic susceptibility. Journal of abnormal psychology, (Aug.), Vol. 78 (1), 93-100.
- BROOKS-GUNN, J., MATTHEWS, W.S. (1979). He and She. How Children Develop Their Sex-Role Identity. Prentice-Hall, inc.
- BROVERMAN, I., BROVERMAN, D., CLARKSON, F., ROSENKRANTZ, P., VOGEL, S. (1970). Sex role stereotypes and clinical judgments in mental health. Journal of consulting psychology, 34, 1-7.
- BROVERMAN, I.K., VOGEL, S., BROVERMAN, D.M., CLARKSON, F.E., ROSENKRANTZ, P.S. (1972). Sex role stereotypes: a current appraisal. Journal of social issues, 28, 59-78.
- BROWNMILLER, S. (1975). Against our will: men, women and rape. New York: Simon and Schuster.
- BURNS, R.B. (1977). Male and female perceptions of their own and the other sex. British journal of social and clinical psychology, 16, 213-20.
- BURNS, R.B. (1979). The self concept in theory, measurement, development and behavior. New York: Longman.
- CARLSON, R. (1965). Stability and change in the adolescent self image. Child development, 35, 659-68.
- CARLSON, R. (1970). On the structure of self-esteem: comments on Ziller's formulation. Journal of consulting and clinical psychology, 34, 2, 284-68.

- CERNY, M. (1981). Understanding Karate. Physical Education Programs, Joperd, (Sept.), 47-49.
- CHAUVETTE, M. (1978). L'intérêt que présente le wen-do. Perspectives, 20, no. 22, juin 1978.
- CHODOROW, N. (1971). Being and doing: a cross-cultural examination of the socialization of males and females. In V. Gornick and B.K. Moran (Eds.), Woman in sexist society. New York: Basic Books, 259-281.
- COMBS, A.W., SNYGG, D. (1959). Individual behavior: a perceptual approach to behavior (2e éd. rev.), New York, Harper.
- COMPTON, N. (1969). Body perception in relation to anxiety among women. Perceptual and motor skills, 28, 215-218.
- CONE, S.L. (1979). The relationship between self-concept and selected physical characteristics among female varsity athlete and non-participants. Dissertation abstracts international, 1980, (Feb.), Vol. 40 (8-A) 4471.
- CONNELL, W.F., STROOBANT, R.E., SINCLAIR, K.E., CONNELL, R.W., ROGERS, K.W. (1975). Twelve to twenty, Sydney: Hicks Smith.
- COOPERSMITH, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. Journal of abnormal psychology, 58, 87-94.
- COOPERSMITH, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman.
- CRANDALL, V.J., ROBSON, S. (1960). Children's repetition choices in an intellectual achievement situation following success and failure. Journal of genetic psychology, 97, 161-168.
- DE BEAUVIOR, S. (1949). Le deuxième sexe 1. Editions Gallimard.
- DECROUX-MASSON, A. (1979). Papa lit, maman coud. Paris: éd. Denoel-Gonthier.
- DELUTY, R.H. (1979). Children's action tendency scale: a self-report measure of aggressiveness, assertiveness and submissiveness in children. Journal of consulting and clinical psychology, 47, 1061-1071.

- DINITZ, S., DYNES, R., CLARK, A. (1954). Preferences of male or female children: traditional or affectional?. Marriage family living, 16, 128-130.
- DONALDSON, C. (1978). The effects of self-defense training on women's self-esteem and locus of control orientation. Unpublished doctoral dissertation, University of Berkeley.
- DOUVAN, E., ADELSON, J. (1966). The adolescent experience. New York: Wiley.
- DOUVAN, E., GOLD, M. (1966). Modal patterns in American adolescents, in M. Hoffman and L. Hoffman (Eds.), Review of child development research, Vol. 2, New York: Russell Sage.
- DREHER, E.R. (1973). The effects of Hata yoga and Judo on personality and self-concept profiles on college men and women. Dissertation abstracts international, 1974, (Feb.), Vol. 34 (8-A).
- DUBE, L.M. (1977). La variabilité des réponses dans une situation de test-retest. Thèse de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- DUTHIE, R.B., HOPE, L., BARKER, D.G. (1978). Selected Personality Traits of Martial Artists as measured by the adjective checklist. Perceptual and motor skills, 1978, 47, 71-76.
- DWORKIN, A. (1976). Our blood: prophecies and discourses on sexual politics. New York: Harper and Row.
- EDWARDS, H. (1973). The Sociology of Sports. Homewood, III.: The Dorsey Press.
- ERIKSON, E. (1963). The challenge of youth. Garden City, New York: Doubleday.
- FERNBERGER, S.W. (1948). Persistence of stereotypes concerning sex differences. Journal of abnormal and social psychology, 43, 97-101.
- FISKE, D.W. (1971). Measuring the concepts of personality, Aldine, Chicago.
- FITTS, W.H. (1965). Tennessee self concept scale. Nashville: Counselor recording and tests.

- FITTS, W.H. et al. (1971). The self concept and self actualization. studies on the self concept. Nashville: Counselor recording and tests.
- FITTS, W.H. (1972). The Self Concept and Behavior: overview and supplement. Nashville: counselor recording and tests.
- FREUD, S. (1938). The basic Writings of Sigmund Freud. (A. A. Brill, Ed. and trans.), New York: Modern Library.
- GABLE, R.K., LASALLE, A.J., COOK, K.E. (1973). Dimensionality of self perception: T.S.C.S.. Perceptual and motor skills, 36, 551-560.
- GERARD, C. (1982). Women distance runners: Androgyny and Self-Esteem. Dissertation abstracts international. 1982. (Jul.), Vol. 43 (1-B), 293.
- GOLDBERG, S., LEWIS, M. (1969). Play behavior in the year old infant. Child development, 40, 21-31.
- GRINKER, R. (1953). Psychomatic research. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- HABIGER, T.M. (1982). Feminity and the female varsity athlete. Dissertation abstracts international. 1983. (Jul.), Vol. 44 (1-A) 74.
- HALL, A. (1982). Les sports, les rôles et l'identité selon le sexe. Institut canadien de recherches pour l'avancement de la femme, Ottawa.
- HALL, A., RICHARDSON, D.A. (1982). Franc-jeu, vers l'égalité des sexes dans les sports au Canada. Conseil consultatif canadien de la situation de la femme. Ottawa.
- HEALY, G.W., DEBLAISSE, R.R. (1974). A comparison of negro, anglo, and spanish-american adolescents self concepts. Adolescence, 9, 15-24.
- HILBERMAN, E. (1976). Rape: The ultimate violation of the self. American journal of psychiatry, 133-436.
- HORNER, M.S. (1970). Feminity and successful achievement: a basic inconsistency. J.M. Bardwick, et al. (Eds.), Feminine personality and conflict. Monterey, California: Brooks-Cole.

- HOROWITZ, D.F. (1962). The relationship of anxiety, self-concept and sociometric status among fourth, fifth and sixth grade children, Journal of abnormal and social psychology, Vol. 65.
- JAMES, A., JONES, R. (1982). The social world of karate-do. Leisure Studies, 1, 337-354.
- JODOIN, S. (1978). Une mesure du "self-esteem" chez l'enfant. Thèse de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- JUDD, L.R., SMITH, C.B. (1974). Discrepancy score validity in self and ideal self-concept measurement, Journal of counseling psychology, Vol. 21, No. 2.
- KAGAN, J. (1984). The acquisition and significance of sex typing and sex role identity, in M. Hoffman and L. Hoffman (Eds.), Review of child development research, Vol. 1, New York: Russell Sage.
- KAGAN, J., MOSS, H.A. (1962). Birth to Maturity. New York: Wiley.
- KELEMAN, S. (1975). Your body speaks its mind. New York: Simon and Schuster.
- KELLINGER, F.N. (1964). Foundations of Behavioral Research, second edition, copyright 1964, 1973 by Hoot, Rinehart and Winston, inc. p. 198 - 200.
- KITAY, P.M. (1940). A comparison of the sexes in their attitude and beliefs about women. Sociometry, 34, 399-407.
- KONZAK, B., BOUDREAU, F. (1984). Les arts martiaux et la santé mentale: un art de vivre. Santé mentale au Canada, décembre, 2-8.
- KOOCHER, G. (1971). Swimming, Competence and Personality Change. Journal of personality and social psychology, Vol. 18, no. 3, 275-278.
- LAMARCHE, L. (1968). Validation de la traduction du T.S.C.S.. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Montréal.
- LATTE, J.A. (1948). La Gymnastique. éd. Vigot Frères, Paris.
- L'ECUYER, R. (1975). La genèse du concept de soi. éd. Naaman de Sherbrooke, Québec, Canada.

- L'ECUYER, R. (1978). Le concept de soi. Paris: Presses universitaires de France.
- LEMIEUX, L. (1986). Les cours d'autodéfense pour les femmes. Protégez-vous, juin 1986.
- LERNER, R., KARABINICK, S., STUART, J. (1973). Relations among physical attractiveness, body attitudes and self-concept in male and female college students. Journal of psychology, 85, 119-129.
- LETELLIER, M. (1982). Extraversion et estime de soi chez l'enfant âgé de 9 à 12 ans. Thèse de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- LEVIN, H., SEARS, R.R. (1958). Identification with parents as a determinant of doll play aggression. Child development, 27, 136-153.
- LINDSEY, K., NEWMAN, H., TAYLOR, F. (1972). Aspects of rape. Second wave, 2-2-28.
- LINTON, H., GRAHAM, E. (1959). Personality correlates of persuasibility, in, I. Hovland and I. Janis (Eds.), Personality and persuasibility, New Haven: Yale University Press.
- LOWEN, A. (1970). Le plaisir. édition du jour, Montréal.
- LYNN, D.B. (1959). A note on sex differences in the development of masculine and feminine identification. Psychological review, 66, 126-135.
- MACCOBY, E., JACKLIN, C. (1974). Myth, reality and shades of gray: what we know and don't know about sex differences. Psychology today, (Dec.), Vol. 8 (7), 109-112.
- MAUL, T., THOMAS, J. (1975). Self-Concept and Participation in Children's Gymnastics. Perceptual and motor skills, 41, 701-702.
- McCANDLESS, B., BILOUS, C., BENNET, H. (1961). Peer popularity and dependance on adults in pre-school age socialization. Child development, 32, 511-518.
- MCKEE, J.P., SHERRIFFS, A.C. (1957). The differential evaluation of males and females. Journal of personality, 25, 356-371.

- MILAN, S.E. (1976). Self-defense. The Advocate, August 11, 198, 13-14.
- MINISTÈRE DU LOISIR, DE LA CHASSE ET DE LA PECHE, FEDERATION DE KARATE ET DES ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES. (1983). Rapport du comité d'étude sur l'implantation de cours d'autodéfense. Mars.
- MISCHEL, W. (1970). Sex typing and socialization. In P.H. Mussen (Ed.), Carmichael's manual of child psychology, New York: Wiley, 3-72.
- MOFFETT, L. (1975). Sex differences in self concept. Psychological reports, (Aug.) 74.
- MURPHY, L. (1982). The widening world of childhood: paths toward mastery. New York: Basic Books.
- PIERS, E.V., HARRIS, D.B. (1964). Age and other correlates of self concept in children. Journal of educational psychology, 55, (No. 2), 91-95.
- PINTLER, M., PHILLIPS, R., SEARS, R. (1946). Sex differences in projective doll play of pre-school children. Journal of psychology, 21, 73-80.
- POLL, T. (1979). Dance, Self-Esteem and Motor Acquisition. Joperd, janvier, 64-65.
- REICH, W. (1933). L'analyse caractérielle. Paris: Payot, 1971.
- ROGERS, C.R. (1954). The case of Mrs. Oak, in C.R. Rogers, and R.F. Dymond (Eds.), Psychotherapy and personality change, Chicago: University of Chicago Press.
- ROGERS, C.R., DYMOND, R.F. (1954). Psychoterapy and personality Change, Chicago: University of Chicago Press.
- ROSENBAUM, M.E., DE CHARMS, R. (1962). Self-esteem and the expression of aggression. Decisions, models and groups, Vol. 2, New York: McMillan.
- ROSENBERG, M. (1962). The association between self-esteem and anxiety. Journal of psychiatric research, 2, 135-152.
- ROSENBERG, M. (1985). Society and the adolescent self-image, Princeton: Princeton University Press.

- ROSENBERG, B.G., SUTTON-SMITH, B. (1960). A revised conception of masculine-feminine differences in play activities, The journal of genetic psychology, 96, 185-70.
- ROSENKRANTZ, P.S., VOGEL, S.R., BEE, H., BROVERMAN, I.K., BROVERMAN, D. (1968). Sex role stereotypes and self concepts in college students. Journal of consulting and clinical psychology, 32, 287-295.
- SCHWAB, J., HARMELING, J. (1968). Body image and medical illness. Psychosomatic medicine, 30, 51-61.
- SCHWAB, M., LUNDGREN, D. (1974). Sex differences in the social base of self-esteem. Proceedings of annual convention of the american psychological association, 4, 432-433.
- SEARS, P.S. (1951). Doll play aggression in normal, young children: influence of sex, age, sibling status, father's absence. Psychological monographs, 65, (6) iv. 42.
- SECORD, P., JOURARD, S. (1953). The appraisal of body cathexis: body cathexis and the self. Journal of consulting psychology, 17, 343-347.
- SERBIN, L., O'LEARY, K. (1975). How nursery schools teach children to shut up. Psychology today, 9, 56-57, 102-103.
- SLAGLE, J. (1965). Self-esteem and patterns of defense. Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan.
- STEPHENSON, W. (1953). The study of behavior: Q-Technique and its methodology. Chicago: University of Chicago Press.
- STOTLAND, E. (1969). The psychology of hope. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- TOULOUSE, J.M. (1968). Changement du concept de soi et structures de groupe dans le cadre d'une expérience de sensibilisation aux relations humaines. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- TOULOUSE, J.M. (1971). Mesure du concept de soi (T.S.C.S.), manuel d'instruction (adaptation française). Document inédit, Université de Montréal.
- TROWBRIDGE, N., TROWBRIDGE, L., TROWBRIDGE, L. (1972). Self-concept and socio-economic status. Child study journal, 2, (No. 3), 123-143.

- WALSH, W.B., OSIPOW, S.H. (1973). Career preferences, self-concept, and vocational maturity. Research in higher education, 1, 287-295.
- WALTON, J. (1972). Sex differences in self-esteem among equally achieving fifth-graders. Unpublished Masters Thesis Rutgers University, New Jersey.
- WEISSSTEIN, N. (1972). Psychology constructs the female. In V. Gornick and B. Moran (Eds.), Women in a sexist society. New York: New American Library.
- WILSON, J.P., WILSON, S.B. (1976). Sources of self-esteem and the person X situation controversy, Psychological reports, 38, 355-8.
- WYLIE, R.C. (1965). Self-ratings, level of ideal self ratings, defensiveness, Psychological reports, 16.
- ZILLER, R.C., HAGEY, J., SMITH, M.D.C. (1969). Self-esteem: a self-social construct. Journal of consulting and clinical psychology, 33, 84-95.