

L'activité physique pourrait-elle améliorer la compétence sociale et diminuer les troubles du comportement chez les adolescents?

Source

Gendron M et coll. (2005) **Les troubles du comportement, la compétence sociale et la pratique d'activités physiques chez les adolescents.** *Érudit* 31(1):211-33.

Dans le milieu scolaire, les troubles du comportement représentent un enjeu d'importance. Le nombre d'élèves ayant ce problème aurait triplé au cours des quinze dernières années. Sachant qu'une majorité des élèves présentant des troubles du comportement n'obtiendront pas de diplôme d'études secondaires, les chercheurs ont voulu comparer les profils d'élèves éprouvant des troubles du comportement et ceux qui n'en souffrent pas.

Depuis longtemps, le jeu et l'activité physique sont des stratégies privilégiées auprès d'élèves du primaire ayant des troubles du comportement. Peu d'études ont été menées auprès des adolescents. Pourtant, les cours d'éducation physique et les activités parascolaires offrent des occasions propices au développement d'habiletés sociales et des opportunités de participer à des activités coopératives.

À l'aide de trois questionnaires, les chercheurs ont colligé les réponses d'adolescents identifiés comme souffrant de troubles du comportement (groupe 1) et de ceux qui n'en sont pas atteints (groupe 2), relativement à leurs habitudes de pratique d'activités physiques, à leur niveau d'habileté physique, à leurs capacités d'adaptation psychosociale et à leurs habitudes de vie associées à la santé.

L'étude s'est déroulée auprès de 185 adolescents âgés de 12 à 14 ans de trois écoles secondaires de la région de Québec; 77 présentaient des troubles du comportement.

Résultats

Activité physique – En ce qui concerne le niveau de pratique, aucune différence notable n'a été notée entre les deux groupes. Dans l'ensemble, les élèves des deux groupes conservent de bons souvenirs de leur expérience de pratique d'activités physiques. On a remarqué que les élèves du groupe 2 préfèrent les sports organisés compétitifs (à heures précises, dirigés par un entraîneur). La satisfaction liée à la pratique d'activités physiques est légèrement plus faible chez les élèves du groupe 1 et elle pourrait être expliquée par le type d'activité choisie.

En effet, les effets positifs associés à la pratique d'activités physiques viennent souvent de l'environnement et de la rétroaction positive à la performance des participants.

Habiletés sociales – On a constaté des différences dans les résultats concernant les habiletés sociales. En effet, les élèves du groupe 1 obtiennent un score inférieur à celui des autres élèves. Aucune différence observée pour la composante « affirmation de soi », mais celle se rapportant à la « coopération » est significative. Les différences notées dans les composantes « empathie et contrôle de soi » sont intéressantes sans être importantes, mais elles indiquent une tendance.

Adaptation psychosociale – L'estime de soi est plus faible chez les élèves du groupe 1, tout comme leur sentiment d'efficacité personnelle. Ils semblent se sentir moins compétents pour adopter des stratégies leur permettant d'atteindre leurs objectifs. Aucune différence n'a été notée concernant le soutien social perçu.

Habitudes de vie liées à la santé – Le tabagisme et la consommation de drogues et d'alcool ont tendance à être plus marqués chez les élèves présentant des troubles du comportement, mais aucune différence n'a été notée concernant l'alimentation.

En conclusion, les élèves éprouvant des troubles du comportement ont un réel besoin d'améliorer leurs habiletés sociales. La participation à des activités physiques et à des jeux coopératifs encadrés aurait l'avantage de les inciter à acquérir un ensemble d'habiletés sociales et à interagir avec autrui. Par ailleurs, les sports organisés et compétitifs permettent de goûter à la réussite et au renforcement social nécessaires à l'augmentation du niveau d'estime de soi. Finalement, la participation à des sports organisés promouvant de saines habitudes de vie pourrait prévenir ou modifier des comportements destructeurs pour la santé.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault