



Association canadienne pour
l'avancement des femmes,
du sport et de l'activité physique

L'estime de soi, le sport et l'activité physique

L'estime de soi est définie par la valeur et le degré de compétence que nous nous attribuons.

Puisqu'il favorise une image corporelle positive et permet d'acquérir des compétences et des habiletés physiques, le sport peut contribuer à une plus grande estime de soi. En effet, nous nous sentons valorisés par la reconnaissance manifestée par nos familles et nos amis à notre égard et par les liens sociaux que le sport et l'activité physique nous donnent l'occasion de créer.

Pourtant, il peut arriver que le sport et l'activité physique soient également à l'origine du peu d'estime que nous nous portons si nous percevons notre corps comme inapte, inadéquat ou mal adapté à l'activité que nous pratiquons. Il peut nous arriver de juger que notre valeur est basée sur nos défaites et nos victoires plutôt que nos habiletés et nos intentions. De plus, une participation intensive au sport peut être à l'origine d'un isolement social et du faible soutien accordé par la famille. Toutes ces émotions négatives doivent être réorientées afin de favoriser un sentiment positif de soi.

Les entraîneurs et entraîneuses, les professeurs et professeures d'éducation physiques et les dirigeants et dirigeantes de programmes de vie active peuvent influencer de façon positive l'estime de soi chez les filles et les femmes en les encourageant à participer et à se réaliser par le biais de l'activité physique.

RESSOURCES SUR LE WEB

Esteem Team pour les athlètes canadiens

www.esteemteam.com

Parcs et loisirs - Programmes

www.highfive.org

Comment une personne peut-elle favoriser l'estime de soi?

Interactions personnelles :

- Pratiquez le respect mutuel et connaissez les noms de toutes les participantes.
- Offrez un encouragement sincère et positif et reconnaissez les efforts.
- Écoutez les athlètes et les participantes. Comprenez les sentiments qui se glissent dans ce qu'affirme une jeune femme.
- Faites montre d'une considération sans condition : si une jeune femme commet une erreur, désapprouvez le comportement, mais non la personne.
- Évitez les activités et commentaires sexistes et les stéréotypes du genre « Ne te conduis pas comme une petite fille » ou « Tu es un vrai garçon manqué ».
- Évitez les commentaires sur l'aspect corporel et la taille, valorisez les commentaires portant sur les aptitudes et les habiletés.
- Félicitez les filles au sujet de leurs réalisations au lieu de les complimenter sur leur apparence. Dites « Tu as fait du bon travail aujourd'hui » plutôt que « Tu es très jolie aujourd'hui ».

« L'estime de soi n'est pas
tout mais, sans elle, il n'y a
plus rien... »

-- Gloria Steinem

Revolution from Within:

A Book of Self-Esteem

Interactions personnelles (suite) :

- Demandez aux jeunes athlètes comment s'est déroulée la partie au lieu de leur demander si elles ont gagné. Il se peut qu'elles vous parlent de leur meilleure performance personnelle comme du point fort de la partie et non du pointage final.
- Encouragez les jeunes hommes à parler librement de leurs sentiments et à résoudre les problèmes sans recours à la violence.
- Encouragez les jeunes femmes à imposer des limites et à dire « non » en adoptant une attitude assurée mais non agressive.
- Interagissez intentionnellement de façon inclusive et rejetez toute forme de discrimination ou de stéréotype basé sur le sexe, la race, l'âge, l'appartenance ethnique, la taille corporelle, les aptitudes ou l'orientation sexuelle.

Tâches et stratégies :

- Présentez-vous comme un modèle positif et partagez vos expériences.
- Présentez aux athlètes et aux participantes des femmes dynamiques qui dégagent une impression de force et d'indépendance. Trop souvent, on confine les femmes dans des rôles de chauffeurs et de porteuses d'eau; il est temps de les montrer dans des rôles d'officielles, d'entraîneuses et de leaders.
- Encouragez les athlètes et les participantes à se fixer des objectifs personnels dont le cadre temporel est réaliste afin qu'elles puissent suivre leur progression et atteindre leurs buts.
- Ayez recours à un journal d'entraînement afin que les objectifs soient échelonnés et ne soient pas exclusivement axés sur la compétition.
- Offrez des exemples de valorisation des convictions personnelles ou des cours d'affirmation de soi pour permettre aux participantes de « dire ce qu'elles veulent, lorsqu'elles le veulent et comment elles le veulent ».

- Dressez un profil de chaque participante en soulignant ses particularités, sa détermination et ses réalisations, que vous pourrez diffuser de diverses façons : journaux locaux, événements sociaux, rédaction de curriculum vitae, discussions en groupe, cartes des membres de l'équipe, mur des célébrités.
- Faites participer la famille et les amis d'une athlète qui doit quitter pour se rendre à une compétition en leur demandant de lui écrire une lettre dans laquelle ils lui font part de leurs sentiments à son égard. Remettez ensuite la lettre à l'athlète au cours du voyage. Souvent, il est plus facile d'exprimer nos sentiments dans une lettre.
- Demandez aux athlètes ou aux étudiantes de faire un album de découpures dans lequel elles décrivent ce qu'elles aiment du sport et de l'activité physique et ce qui les pousse à participer.

Programmation

- Assurez un succès hâtif basé sur une progression graduelle réaliste.
- Offrez des activités qui répondent au besoin des jeunes femmes et insistez sur la collaboration, les bonnes relations, le plaisir et le perfectionnement des aptitudes.
- Permettez aux participantes d'essayer différents rôles au cours d'une partie ou d'une activité au lieu de les restreindre à une seule position au sein de l'équipe.
- Limitez les situations de compétition lors de l'apprentissage.
- Amenez les jeunes femmes à participer aux prises de décisions et à influencer sur les résultats.
- Soyez clairs quand vient le temps d'appliquer des règlements et de prendre des décisions.
- Faire en sorte que chaque participante connaisse une certaine forme de succès et qu'elle ait droit à une certaine reconnaissance sur le moment ou, à tout le moins, au cours de la saison.

« Si les parents, les enseignants et enseignantes, les entraîneurs et entraîneuses et les autres intervenants lui manifestent de l'approbation, de l'affection et du respect, l'enfant développe des sentiments de confiance en elle et de valeur propre. »

Programmation (suite)

- Rencontrez les parents pour discuter de valeurs et d'attitudes face à l'activité physique et des moyens de collaborer pour promouvoir le succès physique et une estime de soi positive.
- Accordez aux jeunes femmes et aux jeunes hommes la même attention et le même temps.
- Interdisez les remarques racistes et sexistes, le harcèlement, le rudolement et les agressions verbales et physiques. Si une situation se présente, agissez sans tarder pour la corriger.
- Si vous croyez qu'une jeune femme éprouve ou est sur le point d'éprouver des troubles de l'alimentation, aidez-la à demander conseil sans tarder.
- Offrez des défis physiques aux filles et aux jeunes femmes et assurez leur sécurité sans les surprotéger (par exemple, allées et venues sans danger entre les sites des programmes, voyages en groupes, équipes et enseignement mixtes, équipement sûr et de haute qualité).
- Donnez aux jeunes femmes des responsabilités et des possibilités de devenir chefs de file.
- Participez. Trouvez des moyens d'influencer l'organisme que vous dirigez pour qu'il accorde son appui aux jeunes femmes.

L'estime de soi

L'estime de soi — la perception qu'une jeune femme a de sa propre valeur — se développe à mesure qu'elle atteint la maturité et se mêle aux autres. Les premières années de la vie d'un enfant sont critiques pour le développement de l'estime de soi et peuvent être influencées par la personnalité, les aptitudes parentales et les modèles auxquels l'enfant est exposé. L'adolescence constitue une autre période critique pour le développement et le maintien de l'estime de soi, particulièrement chez les jeunes femmes. Si les parents, les enseignants et enseignantes, les entraîneurs et entraîneuses et les autres intervenants lui manifestent de l'approbation, de l'affection et du respect, l'enfant développe des sentiments de confiance en elle et de valeur propre. À l'inverse, si les personnes qui comptent dans sa vie déprécient une petite fille et lui font savoir qu'elle ne vaut rien, elle aura évidemment tendance à se considérer ainsi.

Bien que l'estime de soi s'acquiert principalement en bas âge, les personnes et la société continuent de l'influencer toute la vie durant. Il n'est jamais trop tard pour modifier sa façon de penser et favoriser un sentiment positif de soi.

Les faibles niveaux d'estime de soi chez la jeune femme peuvent résulter de la discrimination, du sexisme, d'iniquités dans tous les secteurs de la vie, de harcèlement, d'agressions, d'une vie familiale dysfonctionnelle, d'un manque de modèles féminins, d'aptitudes parentales déficientes ou de l'image que les médias projettent de la femme.

Les adolescentes qui ont une faible estime d'elles-mêmes sont plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale (dépression, troubles de l'alimentation), de se livrer à des comportements à risque, de rencontrer des problèmes à l'école et dans leurs relations, d'avoir une image négative de leur corps, d'être préoccupées par leur poids, leur apparence et leur taille et de renoncer à toute activité physique.

Bien que toutes les jeunes femmes aient leur caractère propre et distinct, de récentes études menées au pays dressent un portrait peu flatteur de l'estime de soi chez les jeunes femmes d'aujourd'hui au Canada.

- Même si la majorité des jeunes femmes affirment qu'elles se sentent bien dans leur peau, les jeunes hommes ont plus confiance en eux, et ce, dans tous les aspects.

- Les jeunes femmes perdent leur estime de soi à l'école secondaire; l'écart entre les garçons et les filles s'élargit tout au long de l'adolescence.
- L'estime de soi des jeunes femmes dépend plus de leurs relations (surtout à l'intérieur des familles) que celle des jeunes hommes.
- Les jeunes femmes sont plus portées à ne rien faire quand on les bouscule et à éviter la confrontation à tout prix.

En 1988, un Groupe de travail national sur les jeunes femmes et l'activité physique définissait ainsi le problème de l'estime de soi et de l'activité physique :

Les femmes, à compter d'un tout jeune âge, sous-estiment leurs capacités (et leur potentiel) de réussite dans une activité physique. Ce point de vue est partagé par les autres intervenants au sein de la société, y compris les garçons de leur âge. Il en résulte que les aptitudes des filles dans une activité physique sont constamment inférieures à celles des garçons. Elles en viendront à choisir des activités exclusivement réservées aux femmes ou, pire, à renoncer à toute activité physique.

Il a été prouvé que le sport, une vie active et l'éducation physique peuvent avoir un effet positif sur le niveau d'estime de soi des adolescentes. Nous avons donc la responsabilité morale de leur offrir des programmes bien dirigés qui favorisent ce sentiment de valorisation.

Comment une organisation ou un établissement peut-il favoriser l'estime de soi?

Si les activités sportives, l'école et une vie active veulent réussir à promouvoir l'estime de soi chez les jeunes femmes, elles doivent faire disparaître les iniquités sexistes qui font partie de toutes les politiques et pratiquées à l'intérieur du système. Voici une liste de contrôle des moyens à prendre pour que les établissements en arrivent à une activité physique plus inclusive, plus accessible et plus valorisante pour les jeunes femmes.

Promotion et communication

- Présentez le sport, la vie active et l'éducation physique comme des activités inclusives, en collaboration, qui encouragent les jeunes femmes à acquérir une image positive de soi.
- Ayez recours à des présentations visuelles multiculturelles des deux sexes dans tout article de promotion et couvrez aussi bien les événements féminins que masculins. Montrez diverses tailles et des jeunes femmes qui réussissent dans des activités non traditionnelles.
- Ayez recours à un langage non sexiste dans toutes les communications (consultez l'ouvrage

Words to Watch :A Few Suggestions for Treating Men and Women Athletes Equally in Sport Reporting and Commentary - Des mots à surveiller : Suggestions pour traiter les athlètes masculins et féminins sur un pied d'égalité dans les rapports et commentaires sportifs).

Programmation

- Favorisez une image corporelle positive et des comportements sains dans tous les aspects du programme.
- Examinez les statistiques relatives aux blessures, aux tendances et aux effets à long terme de la nouvelle technologie sur les questions de sécurité.

AUTEURES

Cet article est basé sur un texte commandé par l'ACAFS et rédigé par Peggy. Il a été examiné, révisé et mis à jour en 2003 par la D^{re} Julia Alleyne.

Pour obtenir des exemplaires du texte original, veuillez communiquer avec le bureau de l'ACAFS.

Programmation (suite)

- Prévoyez pour les entraîneurs et entraîneuses et les chefs d'équipes des séances de formation sur les besoins propres à chaque sexe et susceptibles d'influer sur l'estime de soi.
- Offrez des possibilités de développement des aptitudes, des clubs sportifs et des séances d'apprentissage aux jeunes femmes défavorisées ou ayant des déficiences physiques.

Politique

- Examinez les politiques et pratiques de votre organisation. Votre organisation fait-elle la promotion de l'égalité des sexes et d'une estime de soi positive? Interdit-elle le harcèlement, les agressions et les pratiques négatives comme la pesée en public? Assure-t-elle une formation qui répond aux besoins des jeunes

femmes? Fait-elle la promotion d'une image corporelle positive et de buts réalistes pour les athlètes?

- Adoptez des politiques qui interdisent le harcèlement fondé sur le sexe, l'âge, les habiletés, l'orientation sexuelle, la race, l'appartenance ethnique ou l'état civil.
- Mettez sur pied un comité ayant pour but de favoriser les changements de politique et de programme.
- Facilitez la participation des femmes ayant des enfants. Prévoyez des heures flexibles de travail pour le personnel, ainsi que des tâches réalistes et le remboursement des frais de garderie pour les bénévoles.
- Offrez des programmes d'action affirmative et des possibilités de perfectionnement professionnel qui encouragent les femmes à assumer les rôles de chefs de file et d'entraîneuses.