

LA VERBALISATION: UN OUTIL PERFORMANT PERMETTANT UNE AMÉLIORATION DE L'ESTIME DE SOI ? ANALYSE DE CAS CHEZ DES ARBITRES DE BASKET-BALL

VAN HOYE M. & CLOES M.

- ✓ **Estime de soi** = dimension importante de la personnalité des individus
- ✓ Négative → souffrances et désagréments pouvant perturber le quotidien
- ✓ Positive → aide pour agir efficacement et faire face aux difficultés
- ✓ Certaines attitudes (persévérance, etc.) permettent d'améliorer l'estime de soi (Larivey, 2001)
- ✓ **Verbalisation** = mise en place d'une pensée à travers des mots, formuler ce qui est dans notre esprit (Vermersch, 2000)



PEUT-ON AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI DE JEUNES ARBITRES DE BASKET-BALL EN LES ENTRAÎNANT À RÉFLÉCHIR SUR LEUR PERFORMANCE GRÂCE À UNE VERBALISATION ?

- ✓ **22 arbitres**/58 de la province de liège

Sexe masculin
Adolescent
Pratique de terrain

- ✓ **2 groupes** de 11 sujets tirés au sort
- ✓ **Questionnaire d'Echelle de l'Estime de Soi** de Rosenberg (validé par Vallières et Vallerand, 1990) (**Q1**)
- ✓ **Questionnaire de verbalisation** (points +, -, éléments à retenir, etc.) testé sur 3 sujets au préalable (**Q2**)
- ✓ **Questionnaire final** sur le ressenti général de l'expérience (**QF**)



Contrôle

- Q1 – Arbitrer 10 matches – Q1bis
- 10 sujets (/11)

Expérimental

- Q1 – Arbitrer 10 matches avec verbalisation Q2x10 – Q1bis - QF
- 5 sujets (/11)

- ✓ **Pas de différence au pré-test**
- ✓ **Légère amélioration au post-test (ns)**

+ 1,2 (ns) + 0,0 (p=0,9396)



- ✓ Au cours des 10 verbalisations → 494 situations discutées
- ✓ 10,1/match/sujet et 53% de positives

- ✓ **Avis sur la verbalisation** → Aide les sujets à identifier certains points négatifs
→ Utilité du programme souligné à l'unanimité

« Les verbalisations m'ont permis d'analyser ma façon d'arbitrer, et par conséquent, d'améliorer certains points. Le fait d'utiliser un dictaphone m'a notamment permis de m'exprimer plus facilement oralement. Ce travail m'a aussi permis de gagner en maturité et d'avoir plus confiance en moi (notamment dans les matches adultes » (sujet 7)



LA VERBALISATION N'ENTRAÎNE PAS UNE AMÉLIORATION VISIBLE DE L'ESTIME DE SOI MAIS AIDE LES ARBITRES DANS LEUR RÉFLEXION ET DANS LEUR ÉVOLUTION

- ✓ Nombre de sujets restreint
- ✓ Verbalisateur ≠

La supervision des arbitres devrait être une discussion, une aide à la verbalisation

