

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

**Van Hoyer M. & Cloes M.**

Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique, en collaboration avec la Fondation Huoshen

Allée des Sports, 4 Bât. B-21 B-4000 Liège

[mvanhoyer@ulg.ac.be](mailto:mvanhoyer@ulg.ac.be) - Tél : + 32 4 366 38 98 - Fax : + 32 4 366 29 01

## **Résumé**

L'estime de soi représente une dimension importante de notre personnalité, notamment chez les adolescents, souvent poussés par un important besoin de se montrer compétents en toute situation.

Notre objectif consistait à améliorer l'estime de soi de jeunes arbitres de basket-ball (n=22) à l'aide d'une verbalisation d'après match. Nous avons comparé les résultats obtenus entre un groupe expérimental et un groupe contrôle. A l'issue de cette étude, nous n'avons observé aucun changement chez les sujets du groupe contrôle. Par ailleurs, une légère amélioration non-significative a été observée dans le groupe expérimental (+1,2/40).

D'autre part, d'autres analyses nous permettent de conclure que l'utilisation de la verbalisation a bel et bien été bénéfique aux sujets expérimentaux. Nous pensons que ces arbitres réfléchiraient plus spontanément sur leur prestation. Ceci pourrait les aider à progresser, aussi bien en tant qu'arbitre qu'en tant qu'individu à proprement parler. Indirectement, cela les aiderait à augmenter leur estime de soi.

## **Texte court**

### ***Introduction***

Il n'est pas simple de définir la notion d'estime de soi mais ce regard que l'on porte sur soi est vital à notre équilibre psychologique et à notre santé. Une estime de soi négative engendre des souffrances et des désagréments qui risquent de perturber notre quotidien alors qu'une estime de soi positive permet d'agir efficacement et de faire face aux difficultés de l'existence. Elle est particulièrement importante chez les adolescents qui sont à la recherche de plus d'autonomie. Il semble donc important d'aider les jeunes à renforcer leur estime de soi. Ils ont besoin de se livrer à des activités qui les aident à se sentir mieux comme s'engager dans un service de bénévolat, écrire un journal intime, ou encore pratiquer une activité physique, une passion : l'arbitrage.

Dans cette étude, nous souhaitons mettre en place un processus original visant à améliorer l'estime de soi chez des adolescents en les entraînant à réfléchir sur leur performance et en les faisant verbaliser. La verbalisation est la mise en place d'une pensée à travers les mots. Il s'agit de mettre un concept sur papier ou bien de formuler oralement ce qui est dans notre esprit. Ce principe s'accompagne nécessairement d'une communication avec autrui et/ou avec soi-même.

## ***Méthodologie***

Dans le cadre de cette recherche, nous avons sélectionné les arbitres selon trois critères : personnes de sexe masculin, ayant entre 12 et 20 ans et ayant suivi plus de 6 heures de formation à l'arbitrage (pour garantir au moins une pratique sur le terrain). De la sorte, 22 jeunes arbitres de basket-ball de la Province de Liège (sur 58) ont accepté de participer (2012-2013). Nous les avons séparés aléatoirement en deux groupes de caractéristiques semblables (nombre, âge et expérience).

L'instrument que nous avons utilisé pour mesurer l'estime de soi des individus est l'Echelle de l'Estime de Soi (Vallières & Vallerand, 1990). Ce questionnaire testé préalablement par une population belge francophone a été complété par les deux groupes au début et à la fin de notre recherche. Entre temps, les arbitres devaient officier à 10 reprises. Ceux du groupe expérimental devaient systématiquement effectuer une verbalisation. L'étape de verbalisation individuelle était réalisée directement après le match, en présence d'un verbalisateur (ami, parent, etc.) ayant assisté à la rencontre. Il s'agit donc d'une réflexion sur l'action (Deum, 2004), réalisée à la fin de la prestation de l'arbitre et lui permettant de mieux comprendre les actions et les situations vécues durant la rencontre ou, au moins, d'en retirer des apprentissages pour ses pratiques futures. Afin de valider cet instrument, nous avons préalablement réalisé une étude pilote avec trois sujets. Un questionnaire sur leur ressenti général a également été complété à l'issue de la dernière rencontre.

Malgré toutes les précautions d'usage, plusieurs sujets n'ont pas participé à toutes les phases du programme. Ainsi, nous avons perdu un sujet dans le groupe contrôle et, au sein du groupe expérimental, seuls 5 sujets des 10 initialement prévus ont validé l'ensemble du protocole. Interrogés quant aux motifs d'abandon, les jeunes ayant abandonné ont déclaré que la participation à l'expérience exigeait trop de temps, ce que nous avons peine à croire.

## ***Résultats et discussion***

Notons d'emblée que la moyenne générale obtenue au premier questionnaire par les 22 sujets s'élève à 29,7/40, ce qui correspond à un échantillon qui a une estime de soi dite « faible ». Les résultats sont identiques au post-test pour le groupe contrôle et légèrement supérieurs pour le groupe expérimental (+1,2/40). En raison du nombre restreint de sujets ( $n=5$ ), nous ne pouvons malheureusement pas affirmer que cette différence est significative ( $p=0,9396$ ). Lors des verbalisations, 494 situations ont été abordées par les sujets (moyenne de 10,1/match/sujet). Pour un peu plus de la moitié (53%), il s'agissait de situations positives.

Bien que les données quantitatives ne montrent pas clairement d'amélioration de l'estime de soi chez les sujets du groupe expérimental, différents éléments positifs ont été mis en évidence par les sujets dans le questionnaire final. Les verbalisations semblent avoir permis aux sujets d'identifier certains points négatifs en vue de les travailler et d'améliorer ainsi l'efficacité de leurs actions. Ce type de constat a également été relevé par Deriaz, Poussin et Grehaigne (1998) dans le cadre de débats d'idées mis en place dans des classes d'éducation physique du secondaire. De plus, cette prise de conscience des erreurs soulignée par les sujets s'avère importante dans la perspective d'un progrès. Même si cela ne transparaît pas à travers l'évolution des scores d'estime de soi, le processus exercerait malgré tout un impact positif sur les jeunes arbitres puisque, de manière unanime, ceux qui ont finalisé le programme en ont souligné l'utilité. Même s'il pourrait s'agir d'un biais de désirabilité

sociale, ce constat est encourageant puisqu'il met en évidence que l'outil étudié peut contribuer à aider les jeunes arbitres à gérer leur début de carrière.

### **Conclusion**

Amener le jeune à devenir un praticien réflexif, à réfléchir à sa manière d'agir, de façon à la fois critique et constructive répond en tous cas à une démarche recommandée dans la formation des intervenants. Ceci devrait être utile puisqu'on les aide à éviter de toujours justifier leurs actes comme c'est le cas dans la plupart des réunions de supervision. En effet, la verbalisation lui apprend à objectiver, à comprendre ses actions. L'approche est constructive puisque l'objectif consiste à apprendre à partir de l'expérience vécue, à construire des savoirs qui pourront être réinvestis dans les situations et les actions futures (Perrenoud, 2001).

### **Références**

- Deriaz, D., Poussin, B., & Grehaigne, J-F. (1998). Le débat d'idées. *Revue EP.S.*, 273, 80-82.
- Deum, M. (2004). Développer la pratique réflexive et amorcer la professionnalisation en formation initiale des enseignants au travers de la pratique du journal de bord: Analyse d'un dispositif belge de formation. In *Actes du colloque de l'AIRDF*.
- Perrenoud, P. (2001). Mettre la pratique réflexive au centre du projet de formation. *Cahiers pédagogiques*, 390, 42-45.
- Vallieres, E.F. & Vallerand, R.J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305-316.