

L'ajustement dynamique du soi physique

Grégory Ninot¹, Marina Fortes², Didier Delignières³ & Christophe Maïano⁴

¹ JE 2416 "Génie des procédés symboliques pour la santé et le sport", UFR STAPS, Université de Montpellier I;

² UFR STAPS, Université de Nantes ;

³ EA 2991 "Efficacités et déficiences motrices", UFR STAPS, Université de Montpellier I ;

⁴ UFR STAPS, Université de Nice Sophia-Antipolis

gregory.ninot@univ-montp1.fr

Selon le philosophe Thomas Kuhn, la science ne se construit pas et n'évolue pas par simple accumulation de connaissances, mais par des changements de la façon de concevoir et de traiter les problèmes scientifiques. Des auteurs envisagent que le complexe en psychologie a sa propre réalité et ne peut être réduit en plusieurs éléments simples, voire même agrégés. Cette orientation tient compte des récentes observations des physiciens et des biologistes de la complexité qui se résume dans l'idée que le tout n'est pas la somme de ses parties, de nouvelles propriétés émergent d'un système « plongé en milieu naturel » ou écologique.

En produisant des modèles multidimensionnels simples et supposant des relations linéaires, la psychologie sociale classique a sous-estimé le temps et/ou l'influence du contexte écologique. Cette étude a pour objectif d'illustrer cette limite paradigmatique en explorant la dynamique de l'estime globale de soi et du soi physique de huit adultes sédentaires en situations écologique et de laboratoire.

Méthode

La version courte de l'Inventaire du Soi Physique (ISP) dérivée du modèle du soi physique développé par Fox a été utilisée afin de mesurer l'estime globale de soi, la valeur physique perçue et les quatre sous domaines du soi physique. Chaque participant a complété quotidiennement pendant une année l'ISP entre 7 et 9h et entre 19 et 21h. Une seconde étude a proposé aux sujets de s'évaluer dans une pièce isolée, toutes les cinq minutes pendant 4h15.

Les séries temporelles ont été analysées par les procédures ARIMA.

Résultats

Les ARIMA mettent en évidence que les dynamiques de l'estime et des dimensions du soi physique sont non stationnaires après une année dans des conditions écologiques. Les dimensions auto-évaluatives présentent systématiquement des modèles (0,1,1), moyenne mobile à une différenciation sans constante significative, qui correspondent à des variations aléatoires autour d'une moyenne évoluant lentement.

En revanche, dans une situation de laboratoire où les contraintes exogènes sont réduites à leur plus simple expression, les ARIMA obtenues majoritairement (88%) correspondent au modèle (0,0,0) ou fonctionnement aléatoire (sans auto-corrélations significatives ou bruit blanc).

Discussion

La stabilité des dimensions étudiées est faible en situation écologique. Elle est seulement présente en situation de laboratoire sans contrainte exogène. Sans être extrêmes, les fluctuations bi-quotidiennes sont observées chez tous les adultes étudiés. Les changements de niveau d'estime de soi sont progressifs. Une lente assimilation des impacts est à l'œuvre. L'item consacré à l'erreur de mesure renseigne sur cette instabilité. Il donne une indication sur la proportion de variations aléatoires dues aux erreurs de mesure ou aux véritables événements de vie.

Au niveau dynamique, l'estime globale de soi et le soi physique présentent des séries temporelles non-stationnaires en situation écologique. Les auto-corrélations significatives sur un minimum de 20 décalages associées à une baisse progressive de leur pente dès le premier décalage indiquent que le fonctionnement de l'estime de soi et du soi physique présente une histoire fondée sur le court terme et une évolution non-stationnaire. Par conséquent, sur une période de plus d'une semaine, le niveau d'estime soi d'un sujet n'a pas de sens. Localement et à la condition que la série soit stationnaire, la moyenne d'une série peut être utilisée. A long terme, les changements de niveau rendent caduques la pertinence de la moyenne.

Le modèle ARIMA (0,1,1) sans constante significative ou SESM étant retrouvé dans la plupart des séries temporelles auto-évaluatives indique qu'une dynamique intra-individuelle est commune à tous les sujets sains étudiés en situation écologique. De plus, les coefficients θ sont relativement proches au cours de la même période pour l'estime globale de soi et les cinq dimensions du soi physique. Cela pourrait signifier qu'un sujet possède un seul mécanisme de régulation des auto-évaluations. L'équation SESM suggère le fonctionnement conjoint de deux processus, l'un centré sur l'adaptation ($y_t = y_{(t-1)} + \varepsilon_t$) et l'autre sur la préservation ($-\theta\varepsilon_{(t-1)}$). Le premier assimile directement la valeur précédente et son impact aléatoire (correspondant à un évènement perceptible ou imperceptible). Le second corrige l'erreur précédente dans le but de préserver la valeur précédente. Dans ce fonctionnement contradictoire entre adaptation et préservation, la dynamique de l'estime de soi se fait selon une véritable dualité. Elle oscille entre changement au fil des expériences par assimilation et conservation des acquis identitaires. L'assimilation permet l'identification et l'intégration des attitudes et des comportements d'autrui. L'individu se saisit en lui-même et dans les attitudes et les opinions des autres à son égard. Cette auto-évaluation se transforme du fait de la multiplication et de la diversification des expériences et de l'acquisition de cadres conceptuels fournis par la culture ambiante qui leur donnent sens. On retrouve ce qui fait la force de l'être humain dans le règne animal, à la fois sa capacité à s'adapter à son environnement et son aptitude à préserver ses expériences passées.

L'équation SESM traduit ainsi des fluctuations aléatoires autour d'une valeur locale évoluant lentement. Ces résultats indiquent qu'en situation écologique, un ajustement dynamique gouverne l'évolution de l'estime de soi et du soi physique. Nos travaux montrent un seul type de pattern. Ce résultat amène à penser que ce n'est pas le niveau d'une dimension psychologique qui est stable mais sa manière d'évoluer dans le temps. Les auteurs classiques sur l'estime de soi avaient déduit sa stabilité à partir de quelques mesures répétées espacées dans le temps. Or, c'est paradoxalement dans sa dynamique qu'une permanence a pu être mise en évidence par nos études idiographiques. Le niveau n'est que le reflet émergent momentané d'un système complexe en train de s'adapter à des contraintes endogènes et exogènes qui lui parviennent de manière aléatoire. Ce fonctionnement spontané et stable est largement observé dans des systèmes biologiques.

La dynamique de l'estime de soi étudiée de manière intra-individuelle se révèle plus complexe que prévue, jamais trait, état ou équilibre dynamique, mais historiquement déterminée et à la croisée entre adaptation et préservation. L'adaptation dicte le changement alors que la préservation l'évite. A court terme, l'inertie historique empêche toute modification radicale du niveau d'estime de soi par les expériences aléatoires récentes dont une trace est conservée quotidiennement. A long terme, la stricte continuité est impossible devant cette somme cumulée d'impacts. Ainsi, la prévision du niveau d'estime de soi ou de soi physique à long terme est une véritable gageure car rien ne peut présager des impacts que la personne va subir. Cette probable non-linéarité de l'estime de soi ouvre la voie à de nouvelles méthodes d'analyse et conceptualisations en même temps qu'elle limite la portée de la perspective classique d'étude dispositionnelle, situationnelle ou interactionniste.