

L'arrêt de carrière sportive de haut niveau: Entre déséquilibre et retour vers l'équilibre Une étude longitudinale de 16 mois de l'estime globale de soi et du soi physique chez des athlètes de haut niveau en transition

Y. Stephan, J. Bilard, G. Ninot, D. Delignières
UPRES EA 2991 "Sport, Performance, Santé"
Université Montpellier I

Introduction

L'arrêt de carrière sportive de haut niveau induit une transition marquée par une phase initiale de crise suivie d'une période de ré-orientation de soi à partir de nouveaux supports identitaires (Kerr & Dacyshyn, 2000). Aucune étude, à notre connaissance, ne mentionne l'émergence d'une phase d'adaptation complète consécutive à l'ajustement des références des athlètes en transition. En effet, selon les théories de l'adaptation (Lucas et al., 2003), les événements de vie créent un déséquilibre psychologique temporaire, suivi d'un retour vers un état d'équilibre. La première question de la présente étude concerne l'occurrence possible d'une phase d'adaptation et de stabilisation psychologique résultant du processus de transition. De plus, l'ensemble de la littérature a mis en évidence les conséquences psychologiques de la transition socioprofessionnelle, du statut d'individu exceptionnel vers celui de citoyen ordinaire, et les baisses de confiance en soi qu'elle induit (Werthner & Orlick, 1986). Ces travaux ont souligné l'importance d'un retrait volontaire et de la préparation de la reconversion professionnelle dans la qualité de l'adaptation à une nouvelle situation socioprofessionnelle (Sinclair & Orlick, 1993 ; Werthner & Orlick, 1986). Cependant, est-ce qu'une transition socioprofessionnelle réussie, i.e. résultant d'un retrait volontairement choisi et sous tendue par la préparation de la reconversion professionnelle, engendre nécessairement une transition corporelle aisée ? En effet, le passage d'un surinvestissement du corps, support de l'estime de soi et des sentiments de compétence de l'athlète actif, vers un mode de vie plus sédentaire engendre des transformations corporelles, i.e. prise de poids et dégradations des compétences physiques (Koukouris, 1991 ; Drahota & Eitzen, 1998), pouvant jouer un rôle dans les conflits identitaires transitionnels (Chamalidis, 2000). Le deuxième objet de cette étude est de mettre en évidence les répercussions du processus de transition corporelle sur le soi physique, i.e. l'ensemble des perceptions de compétence dans le domaine corporel (Fox & Corbin, 1989) et l'estime globale de soi.

Nous émettons l'hypothèse que les athlètes en transition traversent une phase initiale de crise corporelle, marquée par une diminution de l'ensemble des perceptions de compétence composant le soi physique, et de l'estime globale de soi, suivie par une période de réévaluation et de redéfinition de ces perceptions. Ce processus doit aboutir à une stabilisation des perceptions de compétence physique et de l'estime globale de soi.

Méthode

Participants

16 athlètes de haut niveau ayant mis fin à leur carrière à la suite des Jeux Olympiques de Sydney, de façon définitive et volontaire et ayant planifié leur réinsertion professionnelle (âge moyen : 30,56 ; ET: +/-3,7) représentant le canoë kayak, la natation synchronisée, la lutte, l'escrime, le badminton, l'aviron et le tir à l'arc, ont été comparés à 16 athlètes de haut niveau en activité (âge moyen : 29,36 ; ET: +/-2,3), provenant des mêmes disciplines sportives, et membres des équipes nationales. Aucune différence significative entre les groupes « transition » et « actif » n'apparaît pour le nombre d'années de participation au niveau élite, $t(30) = 1.54, p = .13$, de même qu'ils ne diffèrent pas au niveau de la variable âge, $t(30) = 1.05, p = .29$.

Mesure

Nous avons utilisé l'Inventaire du Soi Physique (ISP) (Ninot et al., 2000). Cet instrument évalue l'estime globale de soi et le soi physique, composé de la valeur physique perçue, et des perceptions de condition physique, de compétence sportive, d'apparence physique, et de force physique, en accord avec le modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989).

Procédure

Les deux groupes, « transition » et « actif » ont été suivis durant une période de 16 mois à la suite des Jeux Olympiques de Sydney en l'an 2000. Cinq passations ont été réalisées tout au long de cette

période (temps 1= 1 mois ½, T1 ; temps 2= 5 mois, T2 ; temps 3= 8 mois, T3 ; temps 4 = 11-12 mois, T4 ; temps 5 = 16 mois, T5).

Résultats

Une ANOVA à deux voies pour mesures répétées révèle l'existence d'une interaction Groupe X Temps significative pour la perception de la condition physique, $F(4,120)= 3.51, p<.01$, pour la perception de la compétence sportive, $F(4,120)= 3.18, p<.05$, pour la valeur physique perçue, $F(4, 120)= 3.34, p<.05$, et l'estime globale de soi, $F(4,120)= 2.80, p<.05$. Les analyses démontrent un effet temps significatif pour la perception de force physique, $F(4,120)= 11.47, p<.0001$, et uniquement un effet groupe significatif pour la perception de l'apparence physique, $F(1,30)=12.97, p<.01$. Le test post-hoc de Newman-Keuls met en évidence une diminution significative des perceptions de condition physique, de valeur physique et de l'estime globale de soi entre T1 et T2, suivie d'une augmentation de ces dimensions auxquelles s'ajoutent les perceptions de compétence sportive et de force physique entre T2 et T4. Toutes ces dimensions se stabilisent entre T4 et T5. Les athlètes en transition présentent des niveaux de perceptions de l'apparence physique, de valeur physique et d'estime globale de soi inférieures à celles des athlètes actifs à tous les temps. La perception de condition physique est inférieure à tous les temps sauf à T1. La perception de compétence sportive est inférieure pour les premiers cités à T1, T2, et T3.

Discussion

Notre hypothèse est confirmée pour les perceptions de condition physique, de valeur physique, et l'estime globale de soi. En effet, ces dimensions traduisent une phase initiale de « crise corporelle », suivie d'une période d'augmentation entre cinq mois et un an suivant l'arrêt. Ces résultats concordent d'une part avec les travaux de Kerr et Dacyshyn (2000) ayant mis en évidence rétrospectivement une phase initiale de crise suivie d'une période de ré-orientation et de redéfinition de soi. D'autre part, ils sont en accord avec les travaux ayant démontré que l'ajustement à la transition s'opérait entre six mois et un an suivant l'arrêt (Sinclair & Orlick, 1993). L'originalité de ces résultats réside dans la mise en évidence d'une phase d'adaptation résultant de cet ajustement, marquée par un retour vers un état d'équilibre de toutes les dimensions, hormis la perception de l'apparence physique. A partir du modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989), la diminution initiale de l'estime globale de soi est attribuable à la perception du décalage entre soi physique actuel et antérieur. De plus, la seconde phase correspond à une phase de réévaluation du soi physique et du soi global, et à un transfert des supports de l'estime globale de soi du domaine physique vers le domaine professionnel. Cette phase de remaniement aboutit à la stabilisation de l'ensemble des perceptions et au retour de l'estime globale de soi vers un état d'équilibre. La présente étude démontre qu'une transition socioprofessionnelle réussie, i.e avec un retrait volontaire et une préparation de l'après carrière, n'engendre pas forcément une transition corporelle aisée.

Bibliographie

- Chamalidis, M. (2000). *Splendeurs et misères des champions*. Montreal: VLB
- Drahota, J. A. T., & Eitzen, D. S. (1998). The role exit of professional athletes. *Sociology of Sport Journal*, 15, 263-278.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of female elite gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.
- Koukouris, K. (1991). Quantitative aspects of the disengagement process of advanced and elite Greek male athletes from organised competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, 14, 227-246.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness : Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.
- Ninot, G., Delignières, D., & Fortes, M. (2000). L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel. *S.T.A.P.S*, 53, 35-48.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.

