

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

L'activité sportive et la gestion des émotions pour prévenir l'agressivité

Une étude auprès d'adolescents du canton de Fribourg

Auteur	Brosy Maude
Directeur	Prof. Philippe Genoud
Date	02.09.2022

Introduction

L'adolescence est une période souvent critique pour les jeunes : problèmes comportementaux, recherche identitaire, crises émotionnelles, changements physiques, etc. (Tanır & Özmaden, 2018). Au niveau scolaire, lors de son entrée à l'école secondaire – qui se trouve être une étape nouvelle dans la vie d'un jeune – celui-ci se retrouve confronté à lui-même et aux autres. Il doit trouver sa place, créer des relations sociales, savoir s'affirmer. Ce processus d'adaptation est parfois difficile et peut être source d'agressivité (Banga, 2015).

L'agressivité – qui se manifeste tant à l'école que dans d'autres contextes extrascolaires – peut avoir diverses conséquences : rejet par les pairs, stress, impact sur la perception de soi (Danneel et al.,

2019 ; Nergaard, 2018), diminution de l'engagement (Danneel et al., 2019), solitude (Xiao et al., 2020), dégradation des résultats scolaires (Berghout Austin & Draper, 1984). Il est donc important de chercher à atténuer ces effets néfastes par une meilleure compréhension de ce phénomène.

Il existe différents moyens de faire face à l'agressivité. Par exemple, l'efficacité des programmes de prévention en milieu scolaire a été prouvée. Les adolescents eux-mêmes et les enseignants sont les premières personnes vers qui adresser ces programmes de prévention (Banga, 2015 ; Brown et al., 2011 ; Hoglund et al., 2012 ; Migliaccio, 2014), mais les parents y jouent également un rôle important (Velki, 2022).

Le sport est également bénéfique puisqu'il peut avoir des effets positifs sur la santé physique et mentale des pratiquants : divertissement, guérison, ressourcement, bien-être, etc. (Keskin, 2018 ; Keskin & Akdeniz, 2018 ; Tanır & Özmaden, 2018). Cependant, il n'est pas rare de rencontrer des réactions agressives lors de la pratique d'un sport : bousculer, s'énerver, insulter, etc. En outre, certains sports (notamment les sports de combat) demandent un contact physique qui peut être perçu comme une sollicitation d'agressivité (qui se généraliserait dans d'autres contextes) ou, au contraire, comme une démarche cathartique. Ainsi, les liens entre l'agressivité et la pratique sportive sont sans doute complexes et peuvent dépendre de la pratique ou non d'un sport mais aussi du type de sport pratiqué.

Lors de l'adolescence, la gestion des émotions peut parfois s'avérer difficile pour les jeunes. Savoir les identifier, les nommer et les réguler peut avoir un effet sur le ressenti de frustration et sur l'agressivité. En effet, il a été prouvé que les personnes qui savent gérer leurs émotions sont moins agressives (Laible et al., 2010).

Dans cette étude, nous cherchons à identifier les différents liens qu'entretient l'agressivité des adolescents tant avec les activités physiques (nombre d'heures et du type de sport) qu'ils pratiquent qu'avec la manière dont ils disent gérer leurs émotions.

Méthode

Avec l'aval de la Direction de l'Instruction publique, de la Culture et du Sport (DICS) du canton de Fribourg, nous avons récolté nos données dans une école de cycle secondaire I, en particulier auprès de 132 élèves de 10^e année HarmoS (âge moyen de 13.4 ans ; $SD = 0.6$), dans les trois types de classe (PG, G et EB).

La récolte de donnée a été faite par le biais d'un questionnaire comportant trois parties principales. La première, construite spécifiquement pour cette recherche vise à évaluer le ressenti global des élèves par rapport au sport et à lister les activités physiques extrascolaires (y.c. leur fréquence). La deuxième est une mesure auto-rapportée de l'agressivité (Buss & Perry, 1992, traduite et validée par Genoud & Zimmermann, 2009) comportant quatre dimensions : agressivité physique, agressivité verbale, colère et hostilité. Finalement, la troisième partie évalue l'ouverture émotionnelle des adolescents à l'aide de différentes dimensions (Reichert et al., 2012) : représentation conceptuelle des émotions, communication des émotions, perception des indicateurs émotionnels internes et externes, et régulation des émotions.

Résultats

Globalement, les moyennes d'agressivité des filles et des garçons sont très semblables, avec une légère prédominance (bien que non significative) pour les filles. En analysant en détails les dimensions de l'agressivité, nous constatons que les garçons ont un score d'agressivité physique plus élevé que les filles, alors que celles-ci possèdent des scores plus élevés pour l'agressivité verbale (non-significatif), la colère et l'hostilité.

Concernant la pratique sportive, nos résultats démontrent qu'il existe bien un lien négatif entre la pratique sportive et l'agressivité et en particulier pour l'hostilité (corrélation significative). Comme nous l'attendions – et même si notre recherche ne peut mettre en évidence un lien de causalité – il semble que la pratique sportive peut infléchir l'agressivité des adolescents. En ce qui concerne le type de sport pratiqué, nos résultats démontrent que les élèves qui pratiquent un sport de contact sont plus agressifs physiquement que ceux pratiquant un sport sans contact. Si l'on considère la distinction entre sport individuel et sport d'équipe, nous pouvons affirmer que les sujets pratiquant un sport d'équipe se disent plus agressifs, en particulier pour la dimension de la colère.

Finalement, concernant la gestion des émotions, les résultats montrent que plus un jeune affirme savoir gérer ses émotions, moins ses scores d'agressivité sont élevés. Il en va de même pour les autres dimensions de l'ouverture émotionnelle (représentation conceptuelle des émotions, communication des émotions, perception des indicateurs émotionnels internes, perception des indicateurs émotionnels externes) qui semblent être des compétences permettant aux adolescents d'atténuer leur agressivité.

Conclusion

Notre travail démontre que si l'agressivité physique est plus forte chez les garçons, c'est uniquement l'hostilité qui est en lien (faible mais significatif) avec la pratique du sport. En outre, les corrélations sont plus marquées avec différentes dimensions de l'ouverture émotionnelle et notamment la gestion des émotions qui semble atténuer la colère et l'hostilité des adolescents (filles et garçons).

La question de la causalité n'obtient cependant pas de réponse dans notre recherche qui se limite à mettre en évidence les liens entre des mesures ponctuelles et auto-rapportées. Par conséquent, le score plus élevé d'agressivité physique des adolescents pratiquant un art martial peut être interprété soit comme une stimulation d'une agressivité latente mais aussi comme un choix délibéré de pratiquer une activité cathartique pour une agressivité déjà présente. C'est pourquoi, il est probable que les influences entre variables soient réciproques, voire dépendent d'autres facteurs comme le contexte familial.

Malgré ceci – et parce que le sport a d'autres effets bénéfiques avérés – il reste bénéfique d'encourager les élèves à pratiquer une activité sportive en dehors de l'école. De plus, améliorer la prévention de l'agressivité dans certaines pratiques sportives (par exemple dans les clubs d'arts martiaux) reste nécessaire afin d'éviter d'exacerber l'agressivité de certaines jeunes.

Il en va de même pour la prévention menée autour de la gestion des émotions qui permet d'agir sur l'agressivité (Laible et al., 2010). Les adolescents doivent apprendre à mieux repérer, comprendre, exprimer et gérer leurs émotions. Un tel apprentissage – qui pourrait être implémenté dans le contexte scolaire – est sans nul doute une stratégie efficace pour lutter contre l'agressivité.

Afin d'étoffer notre réflexion, il serait nécessaire d'examiner plus en détails les différents types de sport et leur pratique, ceci dans une perspective longitudinale. Une telle démarche permettrait de déterminer le sens de causalité (par exemple, est-ce qu'un jeune fait du judo parce qu'il est agressif ou est-ce le fait de pratiquer le judo qui le rend agressif ?) et clarifier ainsi les pistes de prévention adaptées.

Bibliographie

- Banga, C. L. (2015). Aggression of secondary school students in relation to their gender and type of school. *Scholarly Research Journal's*, 2(11), 2671-2679.
- Berghout Austin, A. M., & Draper, D. C. (1984). The Relationship Among Peer Acceptance, Social Impact, and Academic Achievement in Middle Childhood. *American Educational Research Journal*, 21(3), 597-604. <https://doi.org/10.3102/00028312021003597>
- Brown, E. C., Low, S., Smith, B. H., & Haggerty, K. P. (2011). Outcomes From a School-Randomized Controlled Trial of Steps to Respect: A Bullying Prevention Program. *School Psychology Review*, 40(3), 423-443. <https://doi.org/10.1080/02796015.2011.12087707>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Danneel, S., Colpin, H., Goossens, L., Engels, M., Van Leeuwen, K., Van Den Noortgate, W., & Verschueren, K. (2019). Emotional School Engagement and Global Self-Esteem in Adolescents: Genetic Susceptibility to Peer Acceptance and Rejection. *Merrill-Palmer Quarterly*, 65(2), 158-182. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.65.2.0158>
- Genoud, P. A., & Zimmermann, G. (2009). *French version of the 12-item Aggression Questionnaire. Preliminary psychometric properties*. Poster presented at the 11th Congress of the Swiss Psychological Society, Neuchâtel. https://www.researchgate.net/publication/313895205_French_version_of_the_12-item_Aggression_Questionnaire_Preliminary_psychometric_properties
- Hoglund, W. L. G., Hosan, N. E., & Leadbeater, B. J. (2012). Using Your WITS: A 6-Year Follow-Up of a Peer Victimization Prevention Program. *School Psychology Review*, 41(2), 193-214. <https://doi.org/10.1080/02796015.2012.12087520>
- Keskin, Ö., & Akdeniz, H. (2018). Investigation of Aggression Levels of University Students (Kocaeli University Case). *Asian Journal of Education and Training*, 4(3), 186-196. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2018.43.186.196>
- Keskin, Z. (2018). Effect of Sports Satisfaction on Aggression and Stress in Judokas and Swimmers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(6), 31-40. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i6.3142>
- Laible, D., Carlo, G., Panfile, T., Eye, J., & Parker, J. (2010). Negative emotionality and emotion regulation: A person-centered approach to predicting socioemotional adjustment in young adolescents. *Journal of Research in Personality*, 44(5), 621-629. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.08.003>
- Migliaccio, T. (2014). Teacher Engagement with Bullying: Managing an Identity within a School. *Sociological Spectrum*, 35(1), 84-108. <https://doi.org/10.1080/02732173.2014.978430>
- Nergaard, K. (2018). "The Heartbreak of Social Rejection": Young Children's Expressions about How They Experience Rejection from Peers in ECEC. *Child Care in Practice*, 26(3), 1-17. <https://doi.org/10.1080/13575279.2018.1543650>
- Reichert, M., Genoud, P.A., & Zimmermann, G. (Eds.) (2012). *L'Ouverture émotionnelle. Une nouvelle approche du vécu et du traitement émotionnels*. Mardaga.

- Tanır, H., & Özmaden, M. (2018). The Importance of Physical Activity in the Protection of the Mental Health of Students of Faculty of Sport Sciences. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 92-97. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3539>
- Velki, T. (2022). The Mediating Role of Parents and School in Peer Aggression Problems. *Center for Educational Policy Studies Journal*, 12(1), 169-188. <https://doi.org/10.26529/cepsj.921>
- Xiao, B., Bullock, A., Liu, J., & Coplan, R. (2020). Unsociability, Peer Rejection, and Loneliness in Chinese Early Adolescents: Testing a Cross-Lagged Model. *Journal of Early Adolescence*, 41(6), 865-885. <https://doi.org/10.1177/0272431620961457>