

## LES EFFETS DE LA PRATIQUE DU BASKET FAUTEUIL DE HAUT NIVEAU SUR L'ESTIME DE SOI

P.Behr<sup>1</sup> & C.Minotti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Université Paris-X Nanterre, Paris, France

<sup>2</sup> Université de Nancy I, Paris, France

Mots-clés : estime de soi, basket fauteuil, sport de haut niveau

### Introduction

Le sport, défini de façon exhaustive, a une bonne notoriété dans le domaine de l'amélioration du bien-être. Il est par exemple courant d'associer les activités physiques adaptées (APA) à la rééducation physique et psychologique d'une personne handicapée (Lebreton, 1995). Pour Lhermitte (1998), il y a une corrélation entre l'image corporelle et l'activité motrice. L'influence des APA est plus ou moins importante en fonction du sport pratiqué et du niveau de pratique. Ainsi nous avons ciblé notre étude sur les relations existant entre le basket fauteuil de haut niveau et l'estime de soi. Selon Bilard (1995), l'estime de soi d'une personne handicapée moteur est atteinte car le sujet se compare aux valides : " cette dévalorisation identitaire souligne s'il en était besoin, combien notre corps est notre "être au monde" et combien son atteinte introduit une rupture dans le processus de personnalisation". Pour appréhender la notion d'estime de soi, il est nécessaire de définir le concept de soi. Ce dernier signifie la personnalité, le Moi de chacun. À cela il faut ajouter l'image de soi que Zavalloni (1975) définit comme étant "un tableau que le sujet dresse de lui-même lorsqu'on l'en sollicite". L'image du corps est aussi une notion indissociable de l'estime de soi. Il s'agit de l'image en grande partie consciente que l'on peut avoir de soi-même, sa part sociale est considérable. Bruchon-Schweitzer (1990) établit un rapport entre les images corporelles et la personnalité. Le schéma corporel qui est identique pour chaque individu diverge de l'image corporelle qui résulte de l'histoire des sujets. L'estime de soi peut alors se définir comme un regard-jugement porté sur soi. Il dépend notamment du sentiment d'être aimé et du sentiment d'être compétent. Ainsi le but de cette étude est d'étudier les relations existant entre le basket fauteuil de haut niveau et l'estime de soi. Nous avons plus précisément voulu montrer que cette pratique a un effet positif sur l'image qu'a la personne handicapée d'elle-même et transforme ainsi favorablement l'estime de soi.

### Méthode

#### *Participants*

La population étudiée se compose de l'équipe espoir de basket fauteuil, quatorze joueurs masculins âgés de 17 à 22 ans ; et de l'équipe senior, douze joueurs âgés de 17 à 39 ans. Leurs handicaps sont divers, paraplégie, poliomyélite, IMC, amputations.

#### *Outils*

L'étude a été réalisée à l'aide d'un questionnaire composé de six items : identité, soi, soi et la motivation, soi et la compétition, soi et son corps, soi et autrui. Ce questionnaire composé de 41 questions a été testé lors d'une étude pilote sur 15 personnes valides. Ceci nous a permis de réajuster et d'affiner certaines questions afin d'en faire un bon questionnaire.

#### *Protocole*

Le questionnaire a été administré à l'équipe senior lors d'un stage de préparation d'une semaine pour les championnats d'Europe. Il s'est déroulé à Rethel. Les joueurs de l'équipe espoir ont répondu aux questions lors du stage de préparation des championnats d'Europe qui s'est déroulé à Paris. Nous étions présents lorsque les joueurs ont rempli les questionnaires afin de pouvoir répondre à d'éventuelles questions.

## Résultats

Un traitement statistique de leurs réponses nous a permis d'établir une "comparaison" du degré d'estime de soi de chaque équipe, son origine, ainsi que les conséquences d'un tel niveau de pratique sportive sur la personne handicapée moteur. La motivation à l'entraînement et aux matches est quasiment équivalente pour les deux équipes, atteignant des scores de 90%. L'acquisition d'une grande maîtrise technique est le moteur d'une estime de soi positive pour les joueurs de l'équipe senior. Pour les autres joueurs, l'estime de soi est fortement influencée par des facteurs externes comme leur entourage, l'ambiance et la réussite de l'équipe. La pratique du basket fauteuil aide les joueurs des deux équipes à accepter leur handicap. Enfin la confiance en soi est plus importante chez les joueurs de l'équipe senior.

## Discussion

L'expérience, le niveau général de l'équipe, les titres déjà obtenus (champions d'Europe en 1998 et 1999), donnent aux joueurs de l'équipe senior une plus grande estime d'eux-mêmes.

La motivation est grande pour les deux équipes, elle a une origine plutôt sociale chez les plus jeunes et plutôt d'ordre individuel chez les autres.

L'expérience des joueurs de l'équipe senior a permis à chacun d'entre eux d'atteindre une grande autonomie. Cependant ils n'établissent pas ou peu de relation entre leur pratique sportive et leur indépendance physique et sociale. Le groupe est un paramètre important pour les joueurs de l'équipe espoir car il les aide à trouver leur place, leur rôle et leur identité au sein de la société elle-même. Le basket fauteuil de haut niveau qui nécessite une grande préparation physique mais aussi psychologique semble alors tout indiqué pour améliorer l'estime de soi d'une personne handicapée moteur. Diverses notions sont à prendre en compte dans cette pratique : la compétition, le besoin de compétence, le groupe, et la motivation. De plus il nous a semblé important de montrer que les pratiques sportives confrontent à la réalité la personne handicapée moteur en lui faisant prendre conscience de ses limites et de ses capacités à travers le jeu, les règles et l'enjeu social qu'elles représentent. L'estime de soi et le sport de haut niveau sont intimement liés car la réussite sportive augmente le sentiment de se réaliser. La maîtrise technique en basket fauteuil influence directement l'image que l'on a de soi. Cette activité permet également d'accéder à une affirmation de sa personnalité, à une satisfaction de soi, et permet d'acquérir une certaine force de caractère. Ainsi cette activité sportive permet à la personne handicapée moteur d'accéder à une plus grande autonomie, à une reconstruction de son identité, de mieux s'intégrer dans la société, d'améliorer l'image de soi et donc de renforcer l'estime qu'elle a d'elle-même.

## Références

- Bilard, J. (1995). Reconstruction identitaire des blessés médullaires. *Psychologie du sport : Questions actuelles*. Paris : Editions EPS.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1990). *Une psychologie du corps*. Paris : PUF.
- Lebreton, D. (1995). *Aspects anthropologiques des APS adaptées dans la psychologie du sport : Questions actuelles*. Paris : Editions EPS.
- Lhermitte, J. (1998). *L'image de notre corps*. Paris : L'Harmattan.
- Zavalloni, M. (1975). *Intervention à la détermination culturelle du soi*. Paris : PUF.