

# Le rendement sportif, l'estime de soi et le profil tempéramental : Quelles relations?

## Athletic performance, self-esteem and temperamental profile : Which relationship?

Masmoudi Jawaher, Trigui Dorsaf, Feki Ines, Bâati Imen, Jaoua Abdelaziz

*Service de Psychiatrie «A». CHU Hédi Chaker. Faculté De Médecine De Sfax*

### RÉSUMÉ

**Prérequis:** Plusieurs auteurs mettent l'accent sur la relation étroite entre l'estime de soi et la performance sportive ; une telle relation peut susciter l'interrogation suivante : en s'estimant "en pleine forme", ou "sans aucune condition physique", ceci renvoie-t-il à une image fidèle des capacités de l'individu ou dévoile-t-il des aspects plus fondamentaux de sa personnalité, tel que le tempérament affectif ?

**Objectifs :** Evaluer l'estime de soi, le soi physique et le tempérament chez les sportifs, et chercher les liens avec leur rendement sportif.

**Méthodes :** Notre enquête a concerné 80 jeunes « handballeurs » de catégorie sénior. Nous avons évalué l'estime de soi via l'échelle d'estime de soi de Rosenberg, le soi physique par l'Inventaire du soi physique (ISP) et les profils tempéramentaux grâce au questionnaire TEMPS-A. Le rendement physique a été jugé par l'entraîneur via une note d'évaluation de 1 à 10.

**Résultats :** Une bonne estime de soi a été corrélée avec le sexe féminin ( $P=0.03$ ), l'âge précoce de début de l'activité sportive ( $p<0,01$ ), la valeur physique perçue ( $p=0.02$ ) et l'apparence ( $p<0,01$ ). Le rendement sportif a été lié à une bonne estime de soi ( $p<0,01$ ) d'une part, et deux dimensions du soi physique d'autre part: le score global ( $p=0,01$ ) et la valeur physique perçue ( $p<0,01$ ). Le tempérament hyperthymique a été associé à une bonne estime de soi ( $p=0,001$ ). Un bon rendement sportif a été associé au tempérament hyperthymique ( $p<0,01$ ) et au tempérament cyclothymique ( $p<0,01$ ). Un mauvais rendement sportif a été plutôt associé aux tempéraments dépressif ( $p=0,04$ ) et irritable ( $p=0,01$ ).

**Conclusion :** Notre étude a montré la relation étroite entre l'estime de soi et le profil tempéramental avec la performance physique. Nous suggérons l'intervention d'un psychiatre ou d'un psychologue auprès de l'équipe sportive, travaillant spécifiquement l'estime de soi, dans le but de pouvoir perfectionner le rendement physique, tout en prenant en compte chaque profil tempéramental.

### Mots-clés

Rendement sportif, Estime de soi, Soi physique, Tempérament, Trouble bipolaire

### SUMMARY

**Background:** Several authors emphasize the close relationship between self-esteem and athletic performance; such a relationship may raise the following question: by saying "strong" or "without any physical condition", is it a fair presentation of the individual's abilities or he reveals the most fundamental aspects of his personality, such as emotional temperament?

**Objectives:** To evaluate self-esteem, physical self and temperamental profile in a group of sportsmen, and to look for a relationship between these variables and athletic performance.

**Methods:** We performed a cross-sectional, descriptive and analytic study in 80 young handball players of the "senior" category. We assessed self-esteem using the Rosenberg Self Esteem Scale, physical self-using the Physical Self-Inventory (PSI), and temperamental profile using the Temperament Evaluation of Memphis, Paris and San Diego Auto-questionnaire (TEMPS-A). Athletic performance was evaluated by the team coach by means of a score ranging from 1 to 10.

**Results:** High self-esteem was correlated to female gender ( $p=0.03$ ), to an early start of physical activity ( $p<0.01$ ), and certain dimensions of the physical self: perceived physical value ( $p=0.02$ ), appearance ( $p<0.01$ ), and the global score ( $p=0.01$ ). Athletic performance was correlated to high self-esteem ( $p<0.01$ ) and to two dimensions of the physical self: the global score ( $p=0.01$ ) and the perceived physical value ( $p<0.01$ ). Hyperthymic temperament was associated with high self-esteem ( $p=0.001$ ). Good athletic performance was associated with hyperthymic ( $p<0.01$ ) and cyclothymic ( $p<0.01$ ) temperament. Low athletic performance was associated with depressive ( $p=0.04$ ) and irritable ( $p=0.01$ ) temperament.

**Conclusion:** Our study shows the close relationship between self-esteem, temperamental profile and athletic performance. We suggest that the intervention of a psychiatrist or a psychologist aimed at improving sportsmen's self-esteem might help to achieve better athletic performance. In this intervention, the individual temperamental profile should be taken into account.

### Key - words

Athletic performance, Self estimate, Physical self, Temperament, Bipolar disorder

Le sport, tel qu'il est défini par certains sociologues [1], est à la fois un jeu doté d'une certaine gravité et une activité rationnelle tendue vers une forme d'efficacité directement objectivable dans la performance. Il est aussi défini comme une activité codifiée supposant une dépense d'énergie musculaire et un engagement compétitif [1]. Quand on parle d'activité sportive, on entrevoit en premier lieu la problématique de l'amélioration des performances et des capacités fonctionnelles ainsi que les méthodes qui peuvent l'optimiser.

Plusieurs auteurs mettent l'accent sur la relation étroite entre l'estime de soi et la performance sportive ; une telle relation peut susciter l'interrogation suivante : en s'estimant "en pleine forme", ou "sans aucune condition physique", ceci renvoie-t-il à une image fidèle des capacités de l'individu ou dévoile-t-il des aspects plus fondamentaux de sa personnalité, tel que le tempérament affectif? D'un autre angle, certains profils tempéramentaux apparaissent plus avantageux en regard de l'engagement d'un individu dans la pratique d'une activité sportive. En effet, certaines caractéristiques tempéramentales peuvent avoir une influence directe sur la qualité d'investissement de l'individu dans l'apprentissage de certaines techniques sportives ou d'habiletés particulières. Elles peuvent aussi intervenir dans son adaptation physique et psychique à l'effort. De nombreuses études ont porté sur le rapport pouvant exister entre le tempérament affectif de l'individu et son adaptation sociale, alors qu'il n'y a pas, d'après notre connaissance, d'études portant sur le lien pouvant exister entre le tempérament et le rendement sportif. Dans ce cadre, notre étude paraît être préliminaire.

Nos principaux objectifs ont été d'évaluer l'estime de soi, le soi physique et le profil tempéramental chez un groupe de sportifs, et d'évaluer les liens entre ces paramètres avec le rendement sportif.

---

## MÉTHODES

---

### **Nature de l'enquête:**

Nous avons mené une enquête transversale, descriptive et analytique, qui a été effectuée sur une période de trois mois (de Janvier à Mars 2010).

### **Population d'étude :**

Notre population a été composée de 80 jeunes sportifs « handballeurs » de catégorie sénior qui ont été recrutés dans 5 associations sportives du gouvernorat de Sfax. Nous avons exclu de notre étude les sujets non consentants, présentant une pathologie psychiatrique ou somatique chronique.

### **Instruments de mesure :**

#### 1. Une fiche épidémiologique :

Cette fiche a permis de recueillir les données sociodémographiques (âge, sexe, âge de début de l'activité physique, âge de début de l'activité en senior), relationnelles (relations dans la famille, présence d'amis, conformisme social) et le rendement physique des jeunes sportifs via une note d'évaluation de 1 à 10 attribuée par l'entraîneur pour chaque cas ; une note supérieure à 5 signifie que le rendement est globalement bon.

#### 2. Echelle d'estime de soi de Rosenberg :

Afin d'évaluer l'estime de soi globale, nous avons utilisé l'échelle de

Rosenberg traduite et validée par Vallières et Vallerand [2]. Cet auto-questionnaire est composé de dix items. La moitié des items sont présentés de façon positive et l'autre moitié sous forme négative. Les réponses sont notées sous forme d'une échelle de Likert à degrés croissants (1, tout à fait en désaccord ; 2, plutôt en désaccord ; 3, plutôt en accord ; 4, tout à fait en accord). Un score inférieur à 30 correspond à une faible estime de soi. La consistance interne déterminée par le coefficient alpha de Cronbach est comprise entre 0,70 à 0,90.

#### 3. Inventaire du Soi Physique (ISP):

Nous avons complété notre protocole avec l'Inventaire du Soi Physique traduit et validé du Physical Self-Perception Profile [3]. L'ISP est composé de six échelles : au niveau général, l'échelle d'estime globale de soi ; au niveau du domaine physique: l'échelle de valeur physique perçue (constituée d'items reflétant les sentiments de fierté, le respect de soi, la satisfaction et la confiance dans le soi physique) ; et au niveau des sous-domaines, quatre sous-échelles : la compétence sportive (correspond chez un individu à la perception de ses aptitudes sportives, de sa capacité à apprendre de nouvelles habiletés sportives et à sa confiance dans l'environnement sportif), la condition physique (se rapporte à la perception de son niveau de condition physique, d'endurance et de forme et de sa capacité à maintenir un effort), l'apparence physique (relève de l'autoévaluation de l'attrait du physique et de la capacité à maintenir un corps séduisant), et la force (catégorise la perception de la force physique, du développement musculaire et de la confiance dans les situations exigeant de la force). L'ISP est constitué de 25 items présentés sous forme d'une échelle de Likert à six degrés croissants (cela me ressemble : 1, pas du tout ; 2, très peu ; 3, un peu ; 4, assez ; 5, beaucoup ; 6, tout à fait).

#### 4. Questionnaire du tempérament TEMPS-A:

C'est un auto questionnaire développé par Akiskal et al. En 1998 [4]. Il est composé de 110 items et permet d'explorer les 5 types de tempéraments, tels que conçus par ces auteurs: tempérament dépressif (21 items), cyclothymique (21 items), hyperthymique (21 items), irritable (21 items) et anxieux (26 items). Il a été traduit en langue arabe, au Liban, et valide par Karam et al en 2005 [5]. Cet auto questionnaire permet d'aborder et d'évaluer les profils tempéramentaux selon une approche plutôt dimensionnelle, puisqu'il n'y pas de scores seuils, et il peut y avoir des chevauchements entre certains traits. Des individus peuvent avoir des caractéristiques cyclothymiques et irritables par exemple, et c'est le profil dominant qui importe.

#### 5. Traitement statistique des données :

Il convient de préciser que le logiciel SPSS® 18 est celui retenu pour la codification des fiches de données recueillies ainsi que la réalisation des différents tests. On a utilisé principalement le test de Khi-2, l'Anova ou l'analyse des variances et le test de comparaison des moyennes pour échantillons appariés.

## RÉSULTATS

### Etude descriptive :

#### 1. Description de l'échantillon :

Notre population a été répartie en deux sous groupes égaux en fonction du sexe (Sex Ratio = 1). La moyenne d'âge actuel a été de 22,15ans (min=17, max=30, ET=2,91) ; celle d'âge de début de l'activité sportive a été de 11,25ans (min=8, max=20, ET=2,25) ; la moyenne d'âge du début d'activité sportive en tant que sénior a été de 17,61ans (min=15, max=21, ET=1,53).

#### 2. Evaluation du rendement sportif et de l'estime de soi :

La majorité de notre population avait un bon rendement sportif (82,5%) et une mauvaise estime de soi (78,75%). Seule l'estime de soi a été corrélée avec le sexe féminin ( $p=0,013$ ) (Tableau 1).

**Tableau 1 :** Evaluation du rendement sportif et de l'estime de soi en fonction du sexe.

	Homme	Femme	Total	P	
<b>Evaluation du RS</b>	Bon	30 (37,5%)	36 (45%)	66 (82,5%)	NS
	Mauvais	10 (12,5%)	4 (5%)	14 (17,5%)	
<b>Evaluation de l'EDS</b>	Bonne	3 (3,7%)	14(17,5%)	17 (21,2%)	0,013
	Mauvaise	37(46,25%)	26 (32,5%)	63 (78,75%)	

RS : rendement sportif ; EDS : estime de soi ; NS : non significatif.

#### 3. Evaluation du soi physique :

Les scores moyens des six dimensions de l'Inventaire du Soi Physique ont été récapitulés dans le tableau 2 ; la force a été la seule dimension corrélée avec le sexe ( $P=0.01$ ).

**Tableau 2 :** Scores moyens des du soi physique en fonction du sexe

Sexe	Moyenne	Ecart-type	P	
EGS	Homme	20,65	4,54	NS
	Femme	20,52	3,36	
VPP	Homme	21,97	4,07	NS
	Femme	22,1	3,13	
E	Homme	22,87	5,43	NS
	Femme	19,95	4,15	
CS	Homme	15,5	3,41	NS
	Femme	14,80	2,05	
AP	Homme	12,75	2,5	NS
	Femme	13,30	2,68	
F	Homme	13,12	2,53	0.01
	Femme	11,80	2,33	

EGS: estime de soi globale ; VPP: valeur physique perçue ; E: endurance ; CS: compétence sportive ; AP: apparence physique ; F: force ; NS : non significatif

### Etude analytique :

#### 1. Facteurs sociodémographiques associés à l'estime de soi :

Le score moyen de l'estime de soi a été statistiquement associé au sexe féminin ( $p=0,03$ ), à l'âge précoce de début de l'activité sportive ( $p<0,01$ ) et au niveau socioéconomique bas ( $p=0,02$ ).

#### 2. Etude de la relation entre l'estime de soi et le soi physique :

Le score moyen de l'estime de soi a été corrélé avec la valeur physique perçue ( $p=0,02$ ), l'apparence physique ( $p<0,01$ ) et avec le score global ( $p<0,01$ ) comme le montre le tableau 3.

**Tableau 3 :** Etude de la relation entre l'estime de soi et le soi physique

Evaluation de l'EDS	N	Moyenne	Ecart-type	P	
EGS	Mauvaise	63	20,21	4,06	NS
	Bonne	17	22	3,37	
VPP	Mauvaise	63	21,55	3,59	0,02
	Bonne	17	23,82	3,18	
E	Mauvaise	63	21,33	5,08	NS
	Bonne	17	21,7	4,95	
CS	Mauvaise	63	14,98	2,87	NS
	Bonne	17	15,76	2,63	
AP	Mauvaise	63	12,6	2,35	<0,01
	Bonne	17	14,58	2,91	
F	Mauvaise	63	12,34	2,6	NS
	Bonne	17	12,88	2,14	
SG	Mauvaise	63	90,95	8,88	<0,01
	Bonne	17	97,76	6,96	

EDS : estime de soi ; EGS : estime de soi globale ; VPP : valeur physique perçue ; E : endurance ; CS : compétence sportive ; AP : apparence physique ; F : force ; SG : score global ; NS : non significatif

#### 3. Etude de la relation entre l'estime de soi et le rendement sportif :

Nous avons trouvé une relation hautement significative entre la note sur le rendement sportif et la bonne estime de soi chez les jeunes sportifs ( $p=0,006$ ). Ainsi, plus les notes attribuées étaient bonnes, meilleure était l'estime de soi.

#### 4. Etude de la relation entre le soi physique et le rendement sportif :

Le rendement sportif a été corrélé significativement avec deux dimensions du soi physique : le score global ( $p=0,01$ ) et la valeur physique perçue ( $p<0,01$ ) (Tableau 4).

#### 5. Etude de la relation entre le tempérament et l'estime de soi :

Une bonne estime de soi a été corrélée avec le tempérament hyperthymique ( $p<0,01$ ), alors qu'une mauvaise estime de soi a été corrélée avec le tempérament irritable ( $p<0,01$ ) et le tempérament dépressif ( $p=0,03$ ) (Tableau 5).

#### 6. Etude de la relation entre le tempérament et le rendement sportif :

Nous avons trouvé une relation hautement significative entre le bon

rendement sportif et les tempéraments cyclothymique ( $p < 0,01$ ) et hyperthymique ( $p < 0,01$ ). A l'inverse, les tempéraments dépressif ( $p = 0,04$ ) et irritable ( $p = 0,01$ ) ont été liés au mauvais rendement sportif (Tableau 6).

**Tableau 4 :** Etude de la relation entre les dimensions du soi physique et le rendement sportif.

Evaluation du RS		N	Moyenne	Ecart-type	P
EGS	Bon	66	20,94	3,94	NS
	Mauvais	14	18,93	3,83	
VPP	Bon	66	22,51	3,06	<0,01
	Mauvais	14	19,78	5,05	
E	Bon	66	21,78	4,58	NS
	Mauvais	14	19,64	6,65	
CS	Bon	66	15,37	2,83	NS
	Mauvais	14	14,07	2,61	
AP	Bon	66	13,13	2,64	NS
	Mauvais	14	12,50	2,34	
F	Bon	66	12,62	2,43	NS
	Mauvais	14	11,71	2,81	
SG	Bon	66	93,46	8,69	0,01
	Mauvais	14	87,35	8,56	

EGS : estime de soi globale ; VPP : valeur physique perçue ; E : endurance ; CS : compétence sportive ; AP : apparence physique ; F : force ; SG : score global ; RS : rendement sportif ; NS : non significatif

**Tableau 5 :** Etude de la relation entre l'estime de soi et le tempérament.

Evaluation de l'EDS		N	Moyenne	Ecart-type	P
TD	Mauvaise	63	8,49	3,26	0,03
	Bonne	17	7,17	2	
TC	Mauvaise	63	10,09	4,8	NS
	Bonne	17	10,11	3,77	
TH	Mauvaise	63	10,74	4,05	<0,01
	Bonne	17	13,82	2,4	
TI	Mauvaise	63	6,06	4,44	<0,01
	Bonne	17	3,23	3,01	
TA	Mauvaise	63	12,3	9,51	NS
	Bonne	17	14,17	9,5	

TD : tempérament dépressif ; TC : tempérament cyclothymique ; TH : tempérament hyperthymique ; TI : tempérament irritable ; TA : tempérament anxieux ; EDS : estime de soi ; NS : non significatif

**Tableau 6 :** Etude de la relation entre le rendement sportif et le tempérament

Evaluation du RS		N	Moyenne	Ecart-type	P
TD	Bon	66	8,49	3,26	0,03
	Mauvais	14	7,17	2	
TC	Bon	66	10,09	4,8	NS
	Mauvais	14	10,11	3,77	
TH	Bon	66	10,74	4,05	<0,01
	Mauvais	14	13,82	2,4	
TI	Bon	66	6,06	4,44	<0,01
	Mauvais	14	3,23	3,01	
TA	Bon	66	12,3	9,51	NS
	Mauvais	14	14,17	9,5	

## DISCUSSION

A travers notre étude, nous avons pu dégager que le rendement physique des sportifs de haut niveau est une dimension qui dépend étroitement de l'estime de soi. Ainsi, plus l'estime de soi est élevée, meilleur est le rendement sportif. Pour Tesser et Campbell [6] « l'estime de soi est une perception consciente de ses propres qualités (...), elle repose sur 3 piliers interdépendants : l'amour de soi, la vision de soi, la confiance en soi ». A cet effet, une bonne estime de soi contribue à alimenter la confiance du sportif en lui-même et améliorer, par son effet positif et valorisant, sa motivation pour l'activité sportive pratiquée. Plusieurs auteurs ont développé cet aspect. JP. Famose [7], a pu montrer que « plus on a confiance en soi, plus l'activité déployée est valorisée, plus le degré d'implication est grand ». RS. Weinberg et al [8] ont démontré que la confiance en soi provoque des émotions positives comme le calme, la détente relative malgré la pression. Une telle ambiance va alors favoriser la concentration, la persévérance et la fixation de buts difficiles qui va permettre d'atteindre des performances plus élevées. En 1997, Duclos a proposé un modèle impliquant l'estime de soi, la motivation, l'engagement et le sentiment d'efficacité dans le processus d'apprentissage [9].

De plus, d'autres facteurs pourraient influencer l'estime de soi chez cette catégorie de sportifs. Notre étude a mis en évidence le rôle de l'âge de début de l'activité sportive, du sexe, du niveau socioéconomique, de certaines dimensions du soi physique et du profil tempéramental de l'individu. Concernant l'âge, nous avons montré que l'estime de soi était corrélée avec l'âge précoce de début de l'activité sportive. Le même résultat a été rapporté par S. Tetard (TETARD S. Concept de soi physique et estime de soi chez des adolescentes à travers la comparaison d'une population sportive et non sportive. Université Reims, France : 2001), qui a comparé 90 adolescentes non sportives et 90 sportives pratiquant la gymnastique rythmique du niveau critérium à national. Ainsi, plus l'âge de début de l'activité a été jeune, plus le sportif aurait plus de performance et de confiance en lui, lui permettant d'améliorer son estime de soi le long de sa carrière sportive [10]. Concernant le sexe, les sportives de notre étude avaient significativement une meilleure estime de soi. Ce constat n'a pas été retrouvé dans la littérature occidentale dont la majorité a concerné plutôt des populations non sportives, et dans lesquelles les hommes s'estimaient en meilleure condition physique que les femmes, plus endurants, plus forts, plus athlétiques et en meilleure santé [11, 12, 13, 14, 15].

Notre société, plutôt orientale, encourage les garçons à pratiquer une activité physique dans la mesure où elle améliore leurs conditions physiques, leur développement musculaire et leur épanouissement sociétal. Par contre, les filles « classiques » sont moins enclines et encouragées par leur famille à s'engager dans une activité qui risque de les éloigner de la coquille familiale et de s'émanciper. Ceci est d'autant plus vraisemblable dans les milieux ruraux les plus conservateurs, où les jeunes filles devraient limiter leurs relations sociales, notamment mixtes, par soucis d'image de chasteté et peur de stigmatisation négative. Toutefois, notre société tunisienne, par sa position au cœur du mouvement d'expansion des différentes cultures : arabo-musulmane conservatrice, mais aussi européenne et africaine beaucoup plus libérales, ne manque pas des deux types de femmes

décrites par Travaillot, à savoir le type émancipé et guerrier [16]. En effet, les filles qui s'engagent dans une activité sportive et surtout celles qui atteignent un haut niveau, sont censées avoir une haute motivation, une haute confiance en soi, et probablement un encouragement exceptionnel de la part de leur environnement familial. Ce qui contribuerait à l'augmentation particulière de leur estime de soi. De plus, et selon notre étude, la mauvaise estime de soi a été liée à un niveau socio-économique bas. Il s'agit là d'une population de jeunes, vivant en milieu urbain où la société incite davantage à la consommation. Les besoins, du moins matériels, sont grimpants, et les jeunes les plus démunis sont enclins à être les plus frustrés, ce qui contribuerait à la baisse de leur estime de soi.

Enfin, le dernier facteur influençant l'estime de soi de nos jeunes sportifs a été le soi physique dans sa globalité (score global) et en particulier dans certaines de ses dimensions (la valeur physique perçue et l'apparence physique). Dans ce cadre, les recherches en éducation physique et en psychologie du sport ont confirmé l'importance de la perception du corps dans la construction et l'évolution de l'estime de soi [17, 18]. Ainsi, le travail sur le corps pourrait offrir un excellent moyen auto-narcissique, et permettrait alors de se remettre en forme. Mais, au-delà du côté strictement physique, ce travail permettrait une réintégration du corps, une récupération des sensations, une occasion de mieux se sentir, de mieux se supporter et d'optimiser sa connaissance de soi [19].

D'un autre côté, la valeur physique perçue a été associée, dans notre étude, à une meilleure performance sportive. Ainsi, étant satisfait, fier et confiant dans son soi physique, le sportif se sent à haut niveau d'énergie, le rendant ainsi capable d'affronter les difficultés de l'entraînement, de surmonter les blocages corporels et être ainsi apte à sentir l'effervescence créatrice et à tolérer l'imprévu et l'imaginaire. La valeur physique perçue jouerait, par conséquent, le rôle de médiateur entre le ressenti provenant de l'activité physique et les dimensions psychologiques facilitant alors la tolérance à l'effort, le maintien d'une activité ou l'accessibilité à la santé corporelle [19, 20]. A côté de l'estime de soi, et selon nos résultats, le tempérament affectif de l'individu était le deuxième facteur déterminant de la performance sportive. Le tempérament est la base biologique de la personnalité. Il désigne, par convention, les réactions comportementales et émotionnelles qui apparaissent de façon précoce et sont en partie influencées par la constitution génétique [21]. En ce sens, le tempérament peut être considéré comme un état, un facteur inné, déterminant certaines dimensions de la personnalité, en particulier dans le domaine de l'estime de soi, et pouvant orienter les choix, les investissements et l'efficacité des individus. On distingue cinq types de tempéraments : hyperthymique, cyclothymique, dépressif, irritable et anxieux. Dans notre population de sportifs, le tempérament anxieux a été le plus important parmi les tempéraments affectifs. Ces gens, souffrant d'un état d'inquiétude généralisé, cherchent à apaiser ce sentiment chronique de stress et d'ennui. De ce fait, l'activité sportive pourrait être d'une aide précieuse pour ces individus: elle lutte contre le stress, détend, change les idées et permet d'éliminer les tensions physiques.

Nos résultats ont conclu que les meilleures performances sportives étaient associées aux tempéraments hyperthymique et cyclothymique. Ces deux types représentent l'incarnation des tempéraments créatifs [22, 23]. Ainsi, être brillant dans une activité sportive tout en ayant un

bon rendement est une sorte de créativité dans ce domaine précis. Les sujets cyclothymiques, instables par nature, réactifs et hypersensibles réagissent à tous les stimuli internes ou externes de l'existence. Les plus doués d'entre eux ont de vraies capacités créatives [24]. E. Hantouche [22] affirme qu'« il y a du « génie » dans la cyclothymie et ses périodes d'enthousiasme. Ces moments d'euphorie permettent à certains tempéraments de s'investir totalement dans la création (...) : avec peu de fatigue et une facilité à résoudre les problèmes ». Ainsi, il semble que l'instabilité affective contribue et favorise l'émergence de ces processus. Ph. Courtet et D. Castelnau [25] affirment que plusieurs facteurs de la personnalité, dont le tempérament cyclothymique, semblent être associés à la créativité, via les instances cognitives et émotionnelles qui le sous-tendent. De notre côté, et d'après nos résultats, il apparaît que les compétitions sportives seraient parmi les domaines où les individus cyclothymiques pourraient exceller. En effet, les moments d'hypomanie qui émaillent leur cours évolutif leur offriraient plus d'énergie physique et psychique, ce qui serait compatible avec un meilleur épanouissement et une meilleure adaptation à la fatigue.

Concernant le tempérament hyperthymique, S. Russ et al [23] considèrent que le mode de "penser positif" chez ces individus favorise nettement la créativité. Il peut générer des idées originales et des prises de risque parfois nécessaires pour le succès. Ainsi, le tempérament hyperthymique permet à l'individu de s'investir totalement dans l'activité entreprise: les idées sont plus fluides, il ne ressent pas de fatigue et il est inspiré. Hantouche [21] précise que les traits hyperthymiques, caractérisés par une énergie excessive, une combativité et un non-conformisme, sont hautement adaptatifs dans les sociétés qui favorisent et récompensent le succès, la réussite sociale et la compétition. De ce fait, on peut comprendre pourquoi ce tempérament sévit chez les sujets au sommet des hiérarchies que se soit sociales, politiques, professionnelles [21], mais aussi dans le cadre de compétitions sportives. Ceci est d'autant plus vrai que ce type de tempérament a été, dans notre étude, statistiquement lié à une forte estime de soi, elle aussi associée à une meilleure performance physique.

A l'opposé, un mauvais rendement sportif a été corrélé avec les tempéraments dépressif et irritable ; Pour les individus de tempérament dépressif, et malgré leur caractère consciencieux, discipliné et exigeant [26], il apparaît qu'ils n'arrivent pas à surmonter leur sentiment d'incapacité et leur pessimisme pour obtenir de meilleurs résultats en matière d'activité sportive. Ceci est d'autant plus vrai que ce type de tempérament a été associé, dans notre étude, à une mauvaise estime de soi, ce qui est plutôt compatible avec un manque de détermination et de motivation. Les mêmes corrélations de l'estime de soi et du rendement physique ont été vérifiées chez les individus de tempérament irritable. Hypercritiques, d'humeur colérique et à tendance impulsive, de tels sujets souffrent souvent de nombreuses difficultés relationnelles [26, 27]. Leur adaptation sociale s'en trouve alors compromise. Ceci entraverait davantage leur confiance et estime de soi et ne serait pas compatible avec de meilleurs résultats en matière de performance sportive.

---

## CONCLUSION

A travers notre étude, nous avons pu montrer l'importance du rôle joué



par l'estime de soi en matière de rendement physique. De plus, il apparaît que les individus de tempéraments cyclothymique et hyperthymique auraient la meilleure performance sportive. Pour les premiers, ceci serait probablement favorisé par l'infatigabilité et la facilité à s'adapter à l'effort physique au cours des périodes d'euphorie par lesquels ils passent. Pour les deuxièmes, ceci résulterait probablement de leur meilleure estime de soi et leur facilité à s'intégrer dans le groupe. Ces paramètres devraient être pris en compte par l'entraîneur puisqu'ils aident à la préparation et au perfectionnement des sportifs et à l'amélioration de leur performance. Pour cela, un

programme de formation psychologique auprès des entraîneurs, ou mieux encore l'intervention d'un psychiatre ou d'un psychologue auprès de l'équipe sportive, s'avère d'un grand intérêt, pour pouvoir travailler spécifiquement l'estime de soi et adapter la planification et les objectifs de l'entraînement en fonction de chaque type de tempérament. Ce fait est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit d'un sport de haut niveau où le but de l'entraînement est d'arriver à un pic de forme et de performance, au bon moment, c'est-à-dire le jour de la compétition.

## Références

1. Defrance J. Sociologie du sport. 5ème éd. Paris : La découverte, 2006.
2. Vallieres EF, Vallerand RJ. Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'Estime de Soi de Rosenberg. *J Int de Psychol* 1990 ; 25:305-16.
3. Fox RK, Corbin CB. The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *J Sport Exerc Psychol* 1989; 11:408-30.
4. Akiskal HS. Toward a definition of generalized anxiety disorder as an anxious temperament type. *Acta Psychiatr* 1998; 20:66-73.
5. Karam EG, Mneimneh Z, Salamoun M, Akiskal KK, Akiskal HS. Psychometric properties of the Lebanese-Arabic TEMPS-A: A national epidemiologic study. *J Aff Disor* 2005; 21:169-83.
6. Tesser LM, Campbell RN. Self-definition and self-evaluation maintenance. Psychological perspectives on the self. 1983; 2:1-31.
7. Famose JP. La motivation en éducation physique et en sport. Paris : A.Colin, 2001.
8. Weinberg RS, Gould D. Psychologie du sport et de l'activité physique. Paris : Vigot, 1997.
9. Duclos G. Quand les tout-petits apprennent à s'estimer. Montréal : Les éditions de Ste Justine, 1997.
10. Kindelberger C, Le Floc'h N, Clarisse R. Les activités de loisirs des enfants et des adolescents comme milieu de développement. L'orientation scolaire et professionnelle 2007 ; 36: 485-502.
11. Maïano C, Ninot G, Bilard J. Évaluation de la pratique sportive comme outil de valorisation d'élèves présentant des troubles du comportement. *Annales Médico- Psychologiques* 2004 ; 162 :110-5.
12. Le Bars H, Ferron F, Maïano C, Gernigon C. Development and validation of the Significant Others Goal-Involving Roles in Sport Questionnaire. *Int J Sport Psychol* 2006; 37:359- 80.
13. Delignières D, Fortes M, Ninot G. The fractal dynamics of self-esteem and physical self. *Nonlinear Dynamics in Psychology and Life Science* 2004; 8:148-59.
14. Wittig AF, Duncan SL, Schurr KT. The relationship of gender, gender-role endorsement and perceived physical self-efficacy to sport competition anxiety. *J Sport Behav* 1987; 10:192-9.
15. Allgood-Merten B, Stockard J. Sex role identity and self-esteem: a comparison of children and adolescents. *Sex Roles* 1991; 25:129-39.
16. Travailot Y. Sociologie des pratiques d'entretien du corps : l'évolution de l'attention portée au corps depuis 1960. Paris : PUF, Coll. Pratiques corporelles, 1998.
17. Biddle SJH, Goudas M. Sport, activité physique et santé chez l'enfant. *Enfance* 1994 ; 3 :135-44.
18. Thornton B, Ryckman RM. Relationship between physical attractiveness, physical effectiveness, and self-esteem: a cross-sectional analysis among adolescents. *Journal of Adolescence* 1991; 14:85-98.
19. Fox KR. Self-esteem, self-perceptions and exercise. *Int J of Sport Psychol* 2000; 31:228-40.
20. Delignières D, Marcellini A, Legros P, Brisswalter J. Self-perception of fitness and personality traits. *Perceptual and Motor Skills* 1994; 78:843-51.
21. Hantouche E. Les tempéraments affectifs : l'architecture naturelle de nos émotions. Josette Lyon, 2014.
22. Hantouche E, Balin R. La Cyclothymie pour le Meilleur et pour le Pire. Robert Laffont, 2008.
23. RUSS S. Affect and Creativity: The Role of Affect and Play in the Creative Process. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1993.
24. Storr A. The dynamics of creation. Penguin Books Ltd, 1991.
25. Courtet PH, Castelnau D. Tempérament et créativité. *Annales médico-psychologiques* 2003 ; 161 :674-83.
26. Masmoudi J, Trabelsi S, Charfeddine F, Jaoua A. Les tempéraments affectifs et la maladie bipolaire. *Soins psychiatrie* 2008 ; 255 : 43-6.
27. Akiskal Hs, Mallya G. Criteria for the "soft" bipolar spectrum: treatment implications. *Psychopharmacol Bull* 1987; 23:68-73.