

L'apport des sports collectifs lors des sciences de l'éducation physique et sportive dans la prévention et le traitement des violences juvéniles  
(Vers un modèle psychosocial)

*Dr. BENKERROU Fiad* Département des Sciences Sociales Faculté des Sciences Humaines et Sociales  
Université de Bejaia 06000 Bejaia, Algérie

*Dr. BOUDJELIDA Hacene* Institut des Sciences et des Techniques des Activités physiques et sportives  
Université de M'sila

**Résumé**

*Les séances d'éducation physique et sportive et les diverses activités des sports collectifs n'offrent pas seulement aux individus des opportunités de développer leurs aptitudes et leurs compétences physiques, mais aussi d'acquérir une bonne connaissance de soi-même.*

*Le comportement agressif qui caractérise les adolescents violent ne cesse de préoccuper l'attention des différents intervenants sociaux (parents, enseignant et chercheurs) en les incitant à élaborer des programmes d'apprentissage dans l'objectif de gérer, prévenir et traiter ce genre de trouble et permettre aux adolescents d'acquérir des compétences sociales adéquates pour gérer des situations conflictuelles . Mais cela ne peut pas y parvenir sans un cadre théorique puissant qui permet de traduire les différents concepts théoriques en véritables objectifs opérationnelles. Chose que la théorie de l'apprentissage social de Bandura nous fournit, où elle tente d'expliquer le comportement humain en termes d'interactions continues entre les déterminants cognitifs, comportementaux et environnementaux. La théorie de l'apprentissage social insiste sur le rôle particulièrement important joué par les processus vicariants, symboliques et autorégulateurs dans le fonctionnement psychologique.*

*À partir de cette optique, nous suggérons dans cet article d'illustrer le rôle que peut jouer ces processus dans le domaine de sport pour la prévention des violences des jeunes.*

*Mots clés : Éducation physique et sportive, sports collectifs, le comportement agressif, compétences sociales, la théorie de l'apprentissage social.*

**الملخص**

تعتبر حصص التربية البدنية والرياضية ونشاط الرياضات الجماعية من بين أفضل الفرص التي يمكن من خلالها مساعدة المراهق على اجتياز بعض السلوكيات التي قد تؤثر عليه وعلى علاقته بالآخرين ومن بينها السلوك العدواني. لذا يسعى الفاعلين الاجتماعيين في ميدان تعديل السلوك سواء كانوا معلمين أو خبراء أو باحثين إلى بناء برامج ووضع أهداف إجرائية تعمل على التقليل من هذا السلوك أو الحد منه، وذلك من خلال تزويد المراهق بالمهارات الاجتماعية اللازمة قصد التحكم في سلوكه وانفعالاته. إلا أن هذا لن يتأتى إلا بتوفر إطار علمي نظري يأخذ بعين الاعتبار مختلف جوانب شخصية الفرد، وهو ما توفره لنا نظرية التعلم الاجتماعي لبندورة التي تفسر السلوك على أنه جملة من التفاعل المستمر بين المحددات البيئية، والمعرفية، والسلوكية والذي تتحكم فيه عدد من السياقات النفسية. وهو ما نسعى

لتوضيحه في هذه المقالة من خلال تسليط الضوء على أهم المبادئ التي أتت بها هذه النظرية وكيفية استغلالها في ميدان التربية البدنية والرياضية.

## Introduction

La pratique régulière d'une activité physique, comme le confirment un grand nombre d'études, est bénéfique autant sur le plan physique que sur le plan psychologique, elle aide l'individu à diminuer ses émotions négatives, traiter ses troubles émotionnels et améliorer sa santé mentale. Ce qui a conduit un nombre de professionnels de la santé mentale à prescrire aux gens, qui souffrent de troubles mentaux et psychologiques, une activité physique en parallèle avec une psychothérapie et des antidépresseurs (COX. 2005).

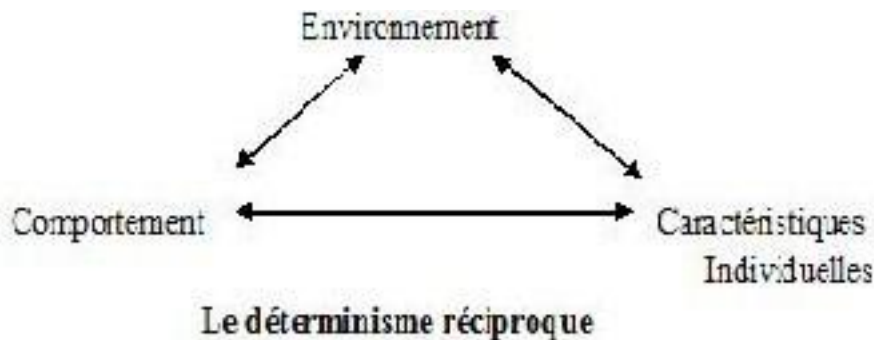
Les sports collectifs, par les situations variées qu'ils proposent et par l'appel constant aux ressources individuelles, constituent une activité primordiale sur le plan individuel et social. En sollicitant les diverses structures (cognitives, émotionnelles et comportementales) intimes et profondes de la personnalité ces activités offrent de multiples possibilités d'expression et d'épanouissement (BAYER, 1995).

Comme ils peuvent témoigner aussi du degré de la cohésion du groupe. Heuze et Thomas, (2006) ont montré que les joueurs pris individuellement peuvent avoir une grande confiance en soi. Seulement, si l'équipe autant que telle ne partage pas ce sentiment d'efficacité collective, ils n'évolueront pas comme un bloc uni. Autrement dit, la cohésion et l'efficacité collective sont conditionnées par le climat motivationnel régnant au sein de l'équipe en entier, et diminuent si ce sentiment est orienté vers l'Ego personnel (compétition interindividuelle) (COX. 2005).

Dans cet article nous montrons que les séances de l'éducation physique et sportive en générale et les sports collectifs en particulier qui incitent l'interaction, la compétition, et les échanges notamment physiques, présentent un mode d'intervention parfait auprès des adolescents violents. Ce choix nous semble à la fois une opportunité de prévenir et lutter contre les formes de violences et une occasion de développer les compétences sociales et les stratégies comportementales de ces adolescents. En s'inspirant des postulats de la théorie de l'apprentissage sociale de Bandura (1980) et en s'appuyant sur les principes du fonctionnement socio-cognitif, ces séances peuvent aussi nous aider à développer, chez les élèves, les capacités d'observation et d'interprétation plus au moins objectives de l'environnement, un contrôle de soi, une autorégulation plus attentive et une croyance d'efficacité personnelle plus élevée.

## 1 – Les fondements théoriques

Bien que certain chercheurs mettaient l'accent sur des facteurs inconscients, pour expliquer le comportement humain et d'autres se basaient sur des conditions environnementales, les études menées depuis les années 1960 ont montré l'importance des facteurs cognitifs, ce qui les a amenée à développer une nouvelle approche dite l'approche sociocognitive qui propose de fonder l'étude du phénomènes humains, comme la violence, sur l'interaction qui existe entre les comportement d'une personne, ses caractéristiques individuelles et l'environnement dont elle évolue. Cette interaction entre ces trois composantes repose sur le concept-clé du déterminisme réciproque (Viau, 1999). Le leader de cette approche Albert Bandura, à partir de sa théorie de l'apprentissage social, tente d'expliquer le comportement humain en termes d'interactions continues entre les déterminants cognitifs, comportementaux et environnementaux tout en insistant sur le rôle particulièrement important joué par les processus vicariants, symboliques et autorégulateurs dans le fonctionnement psychologique. Nous ne nous contentons pas simplement, dit Bandura, de réagir aux influences extérieures, mais aussi nous sélectionnons, organisons et transformons les stimuli qui nous parviennent ; de cette façon nous pouvons influencer notre propre comportement par le biais des motivations et des conséquences que nous créons (Bandura, 1980).



Les situations que nous offrent les diverses activités des sports collectifs, lors des sciences d'éducation physique et sportive, nous permettent d'observer le comportement directe des adolescents tel que l'agression, mais aussi ses soubassements psychologiques tel que les différents types de sentiments qui l'accompagnent et qui peuvent être perçu sous plusieurs formes par exemple: Sentiment de sécurité (Protection par l'équipe, confiance envers les coéquipiers, connaissance de ses propres limites), Sentiment d'identité (Auto-observation et connaissance de soi suite à la comparaison avec les coéquipiers et les adversaires), Sentiment d'appartenance (Sentiment d'être semblables avec ses coéquipiers, partager les valeurs et les objectifs du groupe), Sentiment de direction (Capacité de fixer des buts, d'accepter des rôles individuels différents, de résoudre collectivement les problèmes rencontrés), Sentiment de compétence (Croyances qu'il est possible

d'atteindre ses buts individuels et collectifs, de surmonter les problèmes rencontrés avec les adversaires, les arbitres, le public) (RAIMBAULT, CHIRON, 2004).

Dans ce sens, selon Bandura, tous les humains à des degrés différents ont les aptitudes suivantes :

### **1-1 La capacité de se présenter et d'interpréter leur environnement grâce à des systèmes symboliques comme les langages parlé et écrit**

Car les langages sont des outils puissants pour agir sur l'environnement. Grâce à eux l'individu peut conceptualiser, théoriser et solutionner des problèmes sans avoir à expérimenter leurs diverses solutions possibles. Ils permettent à l'individu d'effectuer des échanges sociaux et d'entretenir des rapports avec autrui, ils développent le sentiment d'appartenance à un groupe, et ils sont vitaux pour l'accomplissement personnel. Dans les sports collectifs, par exemple, il est intéressant de voir comment les sportifs s'encouragent mutuellement pour améliorer le climat de compétition et augmenter la satisfaction de l'athlète. Cette satisfaction qui est liée en grande partie, à la qualité des relations menées avec ses coéquipiers ainsi qu'avec l'entraîneur et l'entourage de l'équipe (COX, 2005).

### **1-2 La capacité de se référer au passé et d'anticiper le futur**

L'individu peut se projeter dans le temps pour relater les événements passés et annoncer les événements futurs tout en vivant des événements présents. Comme le souligne la théorie de la motivation par compétence de Harter (1978) et celle de l'efficacité personnelle de Bandura (1977, 1997, 2003) le succès fait naître un sentiment de compétence et d'efficacité dans le cadre de l'apprentissage et de l'exécution d'une tâche, à l'inverse l'échec entraîne une diminution de ce sentiment. Si l'échec peut avoir un feed-back négatif, et que le succès peut engendrer un feed-back positif dans le quotidien de chaque sportif, c'est qu'ils ont un effet direct sur les perceptions d'autonomie et d'apprentissage social des sportifs et leurs compétences (COX, 2005).

### **1-3 La capacité d'observer les autres et d'en tirer des conclusions pour soi-même (apprentissage par observation)**

Ce postulat implique qu'il est possible d'apprendre en regardant les autres effectuer une tâche sans avoir à l'accomplir soi-même. L'observation des autres n'est donc pas un acte passif, mais actif. Quoique, il arrive que l'apprentissage demeure à l'état de latence jusqu'à ce que les circonstances permettent ou exigent sa mise en application. Lacoste (2002, 2003) a montré que, pour l'adolescent inverti dans le football, une estime de soi spécifique est relative aux qualités nécessaires pour exercer ce sport. En effet, dans sa pratique sportive, l'adolescent effectue des comparaisons permanentes

avec ses partenaires à l'entraînement, et à ses adversaires en compétition, lui permettant par la suite de recevoir, avec beaucoup de justesse un feed-back quant à son niveau d'expertise dans sa pratique sportive (RAIMBAULT, CHIRON 2004).

#### **1-4 La capacité d'autorégulation**

Grâce à ses capacités de contrôles et de s'auto-évaluer que l'individu peut modifier au besoin, sa démarche pour parvenir à atteindre ses buts (Viau, 1999).

L'adolescent, pour s'auto-évaluer régulièrement s'appuie énormément sur le feed-back de ses partenaires afin de situer son niveau de jeu et donc de construire son estime de soi spécifique aux pratiquants de sport collectif. Le jugement des coéquipiers fondés sur la compétence réelle d'un sportif dans une équipe contribue à renforcer le sentiment de sa propre valeur de façon bien plus efficace que les louanges des médias ou des spectateurs qui sont des tiers relativement mal informés en ce qui concerne sa véritable valeur pour l'ensemble de l'équipe (RAIMBAULT, CHIRON, 2004).

#### **1-5 La croyance dans l'efficacité personnelle**

On croit souvent que la confiance en soi est un ingrédient exposé par l'athlète talentueux alors qu'il s'agit d'une composante essentielle du développement de la motivation. Les athlètes sont motivés pour l'entraînement et la compétition parce qu'ils ont confiance en leurs capacités à réussir dans leur sport (COX, 2005).

D'après Bandura, (1986) l'interaction complexe entre différents processus cognitifs détermine l'apprentissage d'un comportement. Ces processus sont constitués par l'attention, la mémorisation, la reproduction imaginaire et la motivation à réaliser le comportement. En introduisant la notion d'efficacité de soi le concept « self efficacy » désigne la conviction d'une personne de posséder les capacités nécessaires pour accomplir par ces propres efforts et avec succès ce qu'elle souhaite faire ou obtenir (Pahlavan, 2002).

Selon Bandura, la croyance en efficacité personnelle provient des expériences personnelles faites des réussites et des échecs, de l'observation de modèles compétents, de l'encouragement et de la persuasion montrés par autrui, ainsi que des jugements à propos de son propre état physiologique. Bandura insiste sur le pouvoir des certitudes de l'individu quant à ses capacités d'exécuter certaines tâches. Ainsi, plus une personne s'attribue un fort sentiment d'efficacité personnelle, plus il fera d'efforts pour réaliser la tâche et la performance concernées, et cherche à tirer une leçon de ses

erreurs, alors qu'une personne ayant un faible sentiment d'efficacité personnelle interprète l'échec comme un désastre (Tavris, Wade, 1999).

### **1-6 Le lieu de contrôle interne ou externe**

Le concept de lieu de contrôle interne ou externe désigne une croyance générale qu'une personne a du maîtriser ou non les résultats de ses propres actions. Les personnes chez qui le contrôle est interne ont tendance à croire qu'elles sont responsables de ce qui leurs arrive; celles chez qui le contrôle est externe ont tendance à croire qu'elles sont victimes d'autrui, du destin ou du hasard (Tavris, Wade, 1999).

## **2- La prévention et le traitement des violences dans les sciences d'éducation physique et sportive**

Les postulats sociocognitifs que nous venons d'annoncer montrent que l'élève possède les capacités nécessaires pour prendre part activement et de façon responsable son apprentissage. L'enseignant a certes le rôle de créer un environnement favorable à l'apprentissage, mais il ne peut se substituer à l'élève et apprendre à sa place (Viau, 1999).

Nous suggérons ici une démarche basée sur les principes cités au-dessus que l'enseignant de l'éducation physique et sportive peut mettre en place dans les situations de jeux collectifs afin de développer chez le jeune adolescent violent un certain nombre de compétences sociales et les stratégies comportementales tel que : les capacités d'observation et d'interprétation plus au moins objectives de l'environnement, un contrôle de soi plus efficace, une autorégulation plus attentive et une croyance d'efficacité personnelle plus élevée ; ainsi intervenir en vue de traiter et réduire son comportement agressif.

### **2-1 L'intervention au niveau d'observation d'un modèle non-agressif**

Si les enfants apprennent à agresser en observant un modèle agressif, ils peuvent le faire aussi dans le cas d'un modèle non-agressif. Observer des individus provoqués entraînés de gérer l'expression de leur colère de manière acceptable, raisonnable et même plaisantes peut être une source d'apprentissage des compétences sociales positives. En effet, plusieurs études Baron (1972), Donnerstein et al, (1976) ont montré que face à un modèle non-agressif, les enfants peuvent être encouragés à utiliser d'autres modes d'actions (Pahlavan 2002).

À partir des diverses activités des sports collectifs, l'enseignement de l'éducation physique et sportive, offre à l'élève une opportunité d'observer de nouvelles expériences et d'être en interaction dans des situations réelles avec un modèle non agressif. Chose qui lui permettra de se rendre

compte que d'autres façons non agressives d'agir et de réagir existent et que parfois même, elles sont plus efficaces. Le capitaine ou leader de l'équipe, peut jouer le rôle d'un véritable modèle, jouit d'un statut particulier puisqu'il est le plus proche de l'entraîneur (l'enseignant) qu'il considère comme le représentant de l'équipe et parfois son seul interlocuteur. D'autres statuts tels que les titulaires et les remplaçants sont aussi essentiels ils peuvent être considérés comme modèle car des rivalités parfois exacerbées existent entre ces deux sous-groupes, notamment dans le milieu professionnel, puisque tout joueur tente de décrocher le contact le plus rémunérateur possible et aspire donc à être titulaire (RAIMBAULT, CHIRON 2004 p. 64).

Dans ce type d'expériences, des enfants regardent d'abord un jeune garçon qui réagit de manière non agressive après avoir été maltraité par un tiers. Lorsque ces enfants se trouvent par la suite dans une situation de provocation, ils montrent moins d'agression que ceux qui n'ont pas été exposés au modèle non agressif. Une étude Warman & cohen, (2000) montre que, malgré la stabilité relative des tendances agressives, les enfants évalués par leurs pairs au début de l'année comme étant occasionnellement agressifs deviennent à la fin d'année, moins agressifs au contact avec d'autres enfants non-agressifs (Pahlavan 2002).

## **2-2 L'intervention au niveau des processus de perceptions et des représentations**

L'objectif de ce mode d'intervention est d'améliorer, à travers les exercices de jeux collectifs, la prise en compte de nombreux indices externes (intonation de la voix, posture ...) et internes (états émotionnels, attitudes, représentations...) chose souvent déficitaire chez les enfants agressifs. La structuration des jeux sportifs collectifs nécessite l'adoption par chacun des règles à respecter. Ces jeux contiennent des situations d'interactions simples et/ou complexes qui nécessitent une perception plus au moins juste et un décodage adéquat de l'ensemble de ses indices internes ou externes. Les règles de jeu sont donc les indicateurs de ces interaction ils déterminent la manière de jouer, les dimensions des champs de jeu, le nombres de joueurs autoriser a prendre part à la rencontre, la durée des matches et les sanctions a distribuer, comme ils indiquent également aux joueurs les conduite a tenir face aux adversaires et dans les différentes situations. L'arbitre vêtu de noir, par exemple, doit faire respecter les règles dont il est le garant, il représente pour le joueur le sur-moi, l'autorité, le père, le garant de l'ordre. Dès lors des ambivalences affectives peuvent être ressenties par le joueur à son égard en éprouvant vis-à-vis de lui deux sentiment opposés mais intimement liés ; d'un coté le respect parce qu'il sécurise la situation et les individus, et d'un autre coté la révolte parce qu'il représente la société avec ses formes coercitives (BAYER, 1995 p 39-40).

Ces situations peuvent être répété, durant les séances d'éducation physique, sous formes d'exercices et des activités collectives ou lors d'un duel, afin de rendre l'enfant ou l'adolescent

capable d'identifier les indices liés à des états émotionnels simples, tels que les expressions faciales, l'intonation de la voix, les mouvements des mains, les postures et d'autres indices témoignant les intentions d'autrui (Fontain, 2003).

### 2-3 L'intervention au niveau du lieu de contrôle et de l'efficacité personnel

Comme nous l'avons vu, le sentiment de colère est une émotion qui, en absence de contrôle, réduit la possibilité de choix entre les conduites variées et incite de façon quasi automatique à sélectionner des solutions violentes. L'intervention à ce niveau consiste à aider l'enfant violent à élaborer des comportements et des stratégies appelées les compétences sociales, définies comme étant la capacité à dénouer un problème d'une manière efficace dans une situation donnée, afin de résoudre des difficultés posées par les contextes sociaux en augmentant la maîtrise de soi et le contrôle de la colère et en réfléchissant aux mauvaises stratégies que l'individu a pu antérieurement choisir dans des contextes variés (Fontain, 2003).

Lors des séances de l'éducation physique et sportives plusieurs outils et instruments utilisés aident la personne à prendre connaissance de ses capacités et se rendre compte des raisons de ses succès et de ses échecs. Le ballon, par exemple, représente un objet mystérieux et impressionnant, il captive le jeune joueur, et exerce sur lui un attrait magique en satisfaisant son besoin de mouvement, il catalyse la motricité de jeune, le fascine et l'incite à agir, à courir, et à sauter. Cette balle capricieuse, s'offre tantôt à lui tantôt lui échappe, l'enfant veut la manipuler, la saisir, l'attraper au vol, la faire rebondir, la frapper ou la lancer de multiples façons avec ou sans engin. IL constitue également un outil d'échange, permettant au joueur d'entrer en contact et établir des relations avec autrui. Dans cette interaction l'enfant va se rendre compte que l'échec fait partie du possible et que la perte de l'objet peu se retourner contre lui, il va donc vivre le ballon comme un engin que l'on subit, un engin qui facilite et permet à autrui d'asseoir sa domination (BAYER, 1995 p 31-33).

L'enseignement de l'éducation physique et sportive offre, à partir de ses diverses situations de réussite et d'échec dans le jeu, une occasion à l'enfant et l'adolescent de décortiquer et d'analyser les causes et les conséquences d'une situation problématique ambiguë, dans le but de montrer qu'il est l'auteur de ses idées et le producteur de ses actes, chose qui l'aide à bien intégrer une efficacité personnelle perçue plus réaliste. Ce sentiment d'efficacité personnelle, rappelons-nous, est lié à la croyance des gens en leurs compétences et leurs capacités de réaliser les objectifs et d'atteindre les buts.



## Conclusion

Le traitement psychosocial des violences est à la fois un objet de préoccupations sociales poursuivi tant que par les chercheurs que par les divers acteurs et intervenants sociaux. Ce traitement, tel que nous l'avons illustré dans cet article, peut être réalisé à partir de diverses activités des sports collectifs accomplis lors des séances de l'éducation physique et sportive. En s'appuyant sur les différents principes et postulats que nous propose la théorie de l'apprentissage social de Bandura, les enseignants et les entraîneurs ont une possibilité de déterminer des objectifs opérationnels et d'élaborer des programmes efficaces visant à réduire l'agression des jeunes adolescents ; toute en les aidant à mieux maîtriser leur colère, et développer leurs compétences sociales pour une meilleure connaissance de se qui se passe en eux et au tour d'eux.

## Références bibliographiques :

- 1- BANDURA Albert (1980) : **L'apprentissage social**, traduit par Jean A. Randal, édition Mardaga, Bruxelles.
- 2- BAYER Claude, (1995) : **L'enseignement des jeux sportifs collectifs**, 4<sup>ème</sup> édition, édition VIGO paris – France.
- 3- COX Richard H. (2005) : **psychologie du sport**, traduit de l'américain par Christophe billon 2<sup>ème</sup> édition –de boeck - Bruxelles
- 4- FISCHER Gustave-Nicolas (2003) : **Psychologie des violences sociales**, édition DUNOD, paris
- 5- FONTAINE Roger (2003) : **Psychologie de l'agression**, édition DUNOD, Paris
- 6- PAHLAVAN farzaneh (2002) : **Les conduites agressives**, édition ARMAND COLIN paris.
- 7- RAIMBAULT Nicolas, CHIRON Johan pion. (2004) : **la préparation mentale en sport collectifs l'ABC pour le sportif, l'entraîneur et l'équipe**. Paris.
- 8- TAVRIS Carole, Wade Carole (1999) : **Introduction à la psychologie**, édition de boeck, Canada.
- 9- VIAU Rolland (1999) : **La motivation en contexte scolaire**, édition de boeck, Canada.