



Les expériences émotionnelles liées au corps chez les adolescentes qui pratiquent un sport : les résultats de la participation au fil du temps

Catherine M. Sabiston, Ph.D.

*Présidente de la recherche sur le lien entre l'activité physique et la santé mentale au Canada
Professeure, Université de Toronto*



Participation au sport

- *Il y a plusieurs avantages physiques, sociaux et émotionnels*
- *Le désengagement survient habituellement à l'adolescence*
- *Il est six fois plus probable que les filles abandonnent*
- *Les preuves relatives aux facteurs associés à l'image corporelle sont surtout de nature anecdotique*
- *Les émotions conscientes associées au corps pourraient expliquer les expériences sportives*
 - *La culpabilité, la honte, la jalousie, l'embarras et la fierté*



Objectif

Évaluer les émotions liées au corps (la culpabilité, la honte, la jalousie, l'embarras, la fierté) chez les adolescentes qui pratiquent un sport, découvrir comment les émotions changent au fil du temps et tester les résultats sportifs en lien avec les émotions.

<https://vimeo.com/124934021>



Participants

- *Adolescentes*
- *M_{âge} = 14 ($\pm 1,5$) ans*
- *7,03 années d'expérience pour ce sport*
 - *Soccer, hockey, balle molle...*
- *57 % inscrits à au moins deux sports*







Principales constatations



*Culpabilité
Honte
Jalousie
Embarras*



Fierté



Incidences pour la politique et la pratique

- *Réduire les commentaires sur le corps et le poids*
- *Sensibilisation et information à l'intention des parents, des entraîneurs et des coéquipiers -> code de conduite?*
- *Les programmes visant l'auto-compassion pourraient être utiles*
- *Augmenter et soutenir les expériences de sport récréatif à l'intention des adolescentes*



Confidentiel



Merci!

