



**LE PROBLEME DE L'IMAGE DE SOI
DANS LA PRATIQUE SPORTIVE
ORIENTEE VERS LA
MUSCULATION**

Dr. Renée VANFRAECHEM-RAWAY *

**Laboratoire de l'Effort - Unité de Psychologie Appliquée à l'Education
Motrice**

Avenue Paul Héger, 28 (CP 168) 1050 Bruxelles (Belgique)

RESUME

Notre société attribue une symbolique particulière au corps en y projetant ses modèles et ses idéaux. Or, l'image du corps est intimement liée à l'image de soi et des «nouvelles» pratiques corporelles ont mis le corps en évidence avec tout son contenu symbolique de puissance. La mode du body building (primitivement culturisme) illustre bien ce phénomène.

ABSTRACT

In our society the body represents a particular symbolic concept through models and principals projected upon the body. The body image is closely related to the perceptual expansion appears as a specific illustration of this phenomenon. This paper (in French) aims to analyze the motivations, the self-control and the socialization level of 52 body-builders by means of the THILL personality test. Moreover we ask the subjects a graphic representation of the human being and we analyze the content according to ROYER and ABRAHAM

LE PROBLEME DE L'IMAGE DE SOI DANS LA PRATIQUE SPORTIVE ORIENTEE VERS LA MUSCULATION

1. INTRODUCTION ET OBJECTIFS

1.1. Le body building

Littéralement body building signifie construire son corps de façon harmonieuse. Celui qui pratique ce sport est à même de pouvoir façonner son corps comme il l'entend. Mais souvent cette pratique se transforme en une «boulimie» musculaire.

Le body builder transforme son corps en de véritables planches d'anatomie aux veines saillantes sans le moindre atome de graisse. Les miroirs placés dans toutes les salles de body building réfléchissent ces transformations et l'on pourrait se demander si le body builder est un éternel insatisfait puisqu'il va de plus en plus loin.

Quelle image a-t-il de son corps? Quelle image a-t-il de lui? Car le cuirassage corporel n'implique pas forcément un cuirassage émotionnel. L'on pourrait affirmer, selon l'optique de ABRAHAM (1962), que le body builder tend à diminuer l'écart entre le moi et le moi idéal.

C'est la raison pour laquelle nous avons pensé qu'il serait intéressant d'analyser la personnalité et l'image de soi chez des body builders de différents niveaux.

1.2. Théorie de l'image de soi et le body building

Notre société attribue une symbolique particulière au corps en y projetant ses modèles et ses idéaux.

Or, l'image de soi est intimement liée à l'image du corps (ABRAHAM, 1962 ; SANGALDE, 1983) et conformément à l'évolution de notre société (OBALK et al., 1984), de nouvelles pratiques corporelles ont mis le corps en évidence avec tout son contenu symbolique de puissance (LIPOVETSKY, 1987).

Selon LIPOVETSKY (1987) l'investissement narcissique du corps est lisible au travers de pratiques quotidiennes (régimes, obsessions santé ...) et au travers de ces nouvelles pratiques corporelles.

LIPOVETSKY (1987) décrit une société hypernarcissique où chacun est avide d'identité, de différences de conservation, de détente et d'accomplissement immédiat.

LASCH (1981) explique ce phénomène par une réaction contre une société en crise.

Face à l'incertitude de l'avenir, l'individu cherche des références dans le moment présent. Or, l'image que l'on a de soi est composée d'une image de base qui nous confère le sentiment d'exister et de progresser à travers le temps, l'image fonctionnelle qui permet l'utilisation adaptée du schéma corporel et l'image dynamique en tant que trajet du désir (DOLTO, 1984). Mais l'image que l'on a de soi ne peut exister sans l'image du corps de l'autre à quoi l'on se réfère afin de se constituer une identité propre (CASTETS, 1980 ; PERUCHON, 1983).

L'image du corps est liée à une continuité temporelle parce qu'elle est faite d'intégrations successives en fonction de l'activité et du vécu (ANZIEU, 1972 ; SCHILDER, 1968). SANGLADE (1983) fait remarquer que cette continuité temporelle peut aussi entraîner diverses pathologies mentales. Lorsque d'importantes modifications corporelles interviennent chez un individu, l'image du corps doit aussi se transformer et la résistance au changement, le besoin de maintenir la permanence de l'image, l'incapacité à élaborer une nouvelle image de soi correspondant à ses désirs entraînent une inadéquation entre le soi imaginé et le soi réel.

Cette hypothèse est intéressante à envisager quand il s'agit des body builders.

Ne constitueraient-ils pas une population à haut risque de perte de permanence de la représentation de soi ?

L'individu se voit en fonction des appréciations d'autrui et il se crée, en fonction de ces opinions, une représentation de soi (BOIZOU et al., 1983). De plus, nous sommes très soucieux de notre image (NACHT, 1965). C'est la raison pour laquelle nous nous regardons dans un miroir et que nous sollicitons l'avis d'autrui avec l'espoir qu'il sera favorable.

Cette vue en soi, cette auto-estimation n'est pas sans influence sur le moi. Celui-ci enregistre cette représentation du soi et d'autre part, il peut réagir en fonction des qualités de cette représentation (CASTETS, 1980; SANGLADE, 1983).

Les salles de body building sont bien équipées de miroirs, et l'on pourrait se demander si l'investissement narcissique qu'y fait le body builder correspond à l'orientation caricaturée de notre société décrite par LIPOVETSKI (1987) et s'il ne tente pas de cacher l'insatisfaction qu'il a de l'image de soi derrière une carapace d'image corporelle.

Nous les avons répartis en 3 groupes:

1° Groupe des débutants D : âge moyen 21 ans, pratiquant le body building depuis moins d'un an ; 6 mois de pratique en moyenne avec 3 séances d'entraînement par semaine. Ces 19 sportifs ont pour 66 % d'entre eux déjà pratiqué des sports individuels et pour 30 % d'entre eux des sports collectifs. ils ne font pas encore de compétition.

2° Groupe des pratiquants moyens M : âge moyen 23 ans, pratiquant le body building depuis 3-4 ans avec en moyenne 4 séances par semaine. Ces 23 sportifs ne font pas de compétition, 83 % d'entre eux ont déjà pratiqué des sports individuels et 20 % des sports collectifs.

3° Groupe des professionnels P : âge moyen 23,5 ans. Ces 10 sportifs d'un bon niveau belge pratiquent le body building depuis plus de 6 ans (de 6 à 10 ans) à raison de 6 à 7 séances par semaine. Ils ont déjà pratiqué des sports individuels pour 90 % d'entre eux et des sports collectifs pour 30 % d'entre eux. Ils pratiquent la compétition, mais ne sont pas de vrais professionnels comme aux USA.

Pour le test du dessin du personnage humain, nous avons sélectionné 10 individus n'ayant pas de sport régulièrement, de 21 ans d'âge moyen (19 à 23 ans) et de milieu Socio-culturel moyen (Sed).

3. TECHNIQUE ET METHODE EXPERIMENTALE

Nous avons interviewé individuellement chacun des sportifs dans leur milieu d'entraînement et nous leur avons présenté 2 tests.

3.1. Le questionnaire de personnalité pour sportifs de THILL (1983) (QPS)

Nous avons sélectionné les items intervenant dans les motivations, le contrôle et les relations en fonction de ce que nous connaissons du body builder. Ce test est étalonné sur des sportifs français de tous niveaux. Nous l'avons utilisé avec d'autres types de Sports. Il est valide et fidèle.

Voici les items choisis:

- Désir de réussite DR dr1 intrinsèque
dr2 extrinsèque
- Estimation de soi ES
- Endurance psychologique EP
- Capacité de surpassement CS
- Contrôle émotionnel CE
- Résistance psychologique RP
- Dominance D0
- Agressivité AG

- Sociabilité S0
- Coopération CO

Le nombre d'items ainsi limité rend le test moins fastidieux à remplir et ne démotive pas les sujets.

3.2. Le dessin du personnage humain

Selon ROYER (1975) et ABRAHAM (1962) le dessin du personnage humain représente l'expression de soi dans l'environnement; ce qui est exprimé peut être appelé: image du corps. ABRAHAM (1962) estime aussi qu'il peut représenter le personnage qui intéresse le plus le dessinateur au moment où il dessine. Cette image du corps est donc composite. Le dessinateur se réfère à toutes les images qui peuplent son esprit (BERTHAUD et al., 1970). En fait, la représentation du bonhomme est directement liée à la représentation que le sujet se fait de lui-même et à la représentation qu'il se fait du schéma idéal (ABRAHAM, 1962). ABRAHAM (1962) affirme que le dessin est apte à mesurer les changements de la conscience de soi du dessinateur. Etant donné le contexte de ce sport, il nous est apparu comme très important de demander aux body builders, dans leur environnement sportif, de dessiner un personnage humain. Nous avons procédé de même avec un groupe contrôle de 10 étudiants en dernière année d'école technique et déjà en stages professionnels (Sed).

ABSTRACT

In our society the body represents a particular symbolic concept through models and principals projected upon the body. The body image is closely related to the perceptual expansion appears as a specific illustration of this phenomenon. This paper is intended to analyze the motivations, the self-control and the socialization level of 52 body-builders by means of the THILL personality test. Moreover we ask the subjects a graphic representation of the human being and we analyze the content according to ROYER and ABRAHAM.

4. RESULTATS, ANALYSE ET DISCUSSIONS PARTIELLES

4.1. Analyse et discussion du QPS de THILL

Les moyennes sont exprimées en notes standard, variant de a à la. Les valeurs les plus élevées correspondent aux items exprimés.

Tableau : Profil des Groupes

	Groupe D (n = 19)			Groupe M (n = 23)			Groupe P (n = 10)		
	x	s ² x	CV %	y	s ² y	CV %	z	s ² z	CV %
DR	2	4,4	105	3	6,5	87	7	3,4	26
dr ₁	3	5,5	77	3	9,1	103	6,5	5,1	38
dr ₂	2	3,7	95	3	6,5	87	7	1,5	21
ES	4	4,7	54	4	5,2	57	4	5,5	58
EP	5	1,3	24	5,5	3,2	32	7,5	1,2	14
CP	4,5	1,8	29	4,5	4,5	47	4,5	1,6	28
CE	3	8,1	94	3	10	105	3	7,2	94
RP	3,5	2,3	43	4,5	5	49	5	4,5	42
AG	5,5	4,8	39	6	4,1	33	8	2,4	19
SO	4	5,7	60	4	3,9	47	3	3,4	61
CO	4	4,9	55	3,5	2,8	47	3,5	2,6	46
DO	4,5	3,5	47	5	2,6	32	6	10	52

Tableau 2 : Comparaison des groupes
(F Fischer-Snédecor et t de Student)

	DM		D/P		M/P	
	F	t	F	t	F	t
DR	1,5	1,4	1,3	6,6***	1,9	5,1**
dr ₁	1,6	0,6	1,1	3,4**	1,8	3,1**
dr ₂	1,8	1,4	1,8	7,9***	3,2	5,8***
ES	1,1	1,2	1,2	0	1,5	0
EP	2,5	2,2*	1,1	4,6**	2,6	3,5**
CP	2,5	0	1,1	0	1,8	0
CE	1,2	0	1,1	0	1,4	0
RP	2,2	1,7	1,9	1,3	1,1	0,15
AG	1,2	1,5	2	4,3**	1,7	3,03**
SO	1,5	0	1,7	1,2	1,1	1,4
CO	1,7	0,8	1,9	0,8	1,1	0
DO	0,9	1,8	2,8	1,8	3,8*	0,9

* S à P < .05, ** S à P < .01, *** S à P < .001

L'analyse des profils des groupes montre que le groupe professionnel se détache des autres groupes par des moyennes plus élevées en désir de réussite, en endurance psychologique et en agressivité. Les coefficients de variation plus bas sont le témoin de la plus grande homogénéité de ce groupe particulièrement dans les facteurs à la moyenne supérieure de l'étalonnage. En dominance, l'hétérogénéité de ce groupe est significativement plus importante par rapport au groupe témoin. Dans les 3 groupes, l'on note des valeurs basses en sociabilité en coopération et surtout en contrôle émotionnel mais les 3 groupes sont très hétérogènes pour ce dernier facteur. L'estime de soi se retrouve à un niveau relativement bas. Ces données correspondent aux hypothèses formulées sur base de l'image de soi (SANGLADE, 1983) ; il existerait un problème affectif d'insatisfaction de soi qui ne serait pas réglé par l'entraînement intensif puisque l'on retrouve des valeurs semblables dans les trois groupes. L'écart entre l'image du moi et son idéal ne serait comblé (ABRAHAM, 1962), le cuirassage corporel ne se répercute pas au niveau émotionnel et affectif du moins pour une grande partie des individus des 3 groupes puisqu'il existe une dispersion assez élevée pour ces facteurs.

Le niveau élevé d'endurance psychologique et de désir de réussite illustrent bien la pratique intensive en vue de la compétition pour le groupe professionnel. Cependant, la capacité de surpassement et la résistance psychologique restent à un niveau moyen pour des compétiteurs ce qui confirmerait la théorie de l'hypemarcissisme de LIPOVETSKY (1987) et de recherche de sécurité de LASEH (1981) : les motivations du body builder s'orientent en fonction de la société, au niveau d'une préoccupation excessive de soi et de son corps. Ces hypothèses sont confirmées par les niveaux peu élevés de sociabilité et de coopération.

Il semblerait que conformément à la théorie de DOLTO (1984), l'image de base (sentiment d'exister) et l'image fonctionnelle (utilisation du schéma corporel) se différencient de l'image dynamique de soi (trajet du désir). Il y aurait peut-être une recherche de l'affirmation d'existence au travers de l'image fonctionnelle.

Le niveau très bas du désir de réussite dans les groupes moyens et débutants confirme l'optique de non compétition pour laquelle ce sport est envisagé dans ces groupes et leurs profils rencontrent les théories des auteurs énoncées plus haut (ABRAHAM, 1962 ; DOLTO, 1984; LASCH, 1981 ; LIPOVETSKY, 1987; SANGLADE, 1983). Cependant, la dispersion

est très élevée, il semblerait que certains d'entre eux envisagent le professionnalisme.

4.2. Analyse et discussion du test du dessin du personnage humain

L'analyse de la signification psychologique des dessins a été faite selon les théories de ROYER (19875) et d'ABRAHAM (1962).

Les caractéristiques des dessins ont été envisagées en terme de fréquences et de pourcentages ce qui nous a permis une analyse statistique par X².

**Tableau 3 : Dessin du personnage humain
Pourcentage des caractéristiques les plus fréquentes**

Traits caractéristiques	GROUPES			
	D (n = 19)	M (n = 23)	P (n = 10)	Séd (n = 10)
Agressivité	64%	72%	90%	30%
Infantilisme	94%	60%	80%	30%
Idéalisme	89%	43%	10%	50%
Assurance	41%	63%	85%	35%
Narcissisme	79%	88%	83%	26%
Brutalité	63%	91%	100%	10%
Préoccupations esthétiques	84%	95%	100%	50%
Valorisation de la force physique	89%	87%	100%	35%
Passivité	57%	43%	60%	20%
Ambition	89%	65%	40%	40%
Egocentrisme	94%	95%	100%	30%
Préoccupations hypochondriaques	89%	91%	100%	0%
Dépendance	84%	87%	80%	0%
Sensorialité	63%	91%	100%	80%

Tableau 4 : Comparaisons des groupes de body builders avec le groupe de sédentaires

résultats du X² seuil = 3.84
avec 1 dl

Caractéristiques significatives	GROUPES		
	D/Séd.	M/Séd.	C/Séd.
Agressivité	9,6	18,4	2,6
Infantilisme	8,6	NS	4,2
Assurance	NS	4,6	8,4
Narcissisme	19,5	20,9	19,4
Brutalité	5,5	20,6	14,4
Préoccupations esthétiques	NS	6,9	4,6
Valorisation force physique	15,8	16,1	17,2
Ambition	4,7	3,83	NS
Egocentrisme	15,8	15,4	11,1
Préoccupations hypochondriaques	15,7	23,4	18
Dépendance	15,9	19,6	11,3

Tableau 5 : Comparaison des groupes de body builders entre eux
résultats du χ^2 seuil = 3.84
avec 1 dl

Caractéristiques significatives	GROUPES		
	D/M	D/P	P/M
Timidité	NS	12,2	6,8
Assurance	NS	6,5	NS
Ambition	NS	4,7	NS
Idéalisme	NS	13,9	NS

NS = non significatif

L'analyse des résultats confirme ce que nous avons constaté au QPS.

Chez le body builder professionnel, par rapport aux autres groupes, nous retrouvons une ambition très élevée, plus d'assurance et pas de timidité (le désir de réussite est très élevé au QPS), ce qui s'explique par les années de pratique intensive et les résultats en compétition.

Cependant par rapport aux sédentaires, l'on retrouve un haut degré de narcissisme, une valorisation de la force physique, un haut niveau d'égoïsme et des préoccupations hypochondriaques quel que soit le niveau du body builder.

Il semble bien que ces facteurs interviennent dans le choix du sport et que ces aspects perturbent les professionnels par rapport aux compétiteurs d'autres sports; c'est ce qui expliquerait leur faible désir de surpassement et d'ambition. Le plus grand niveau d'idéalisme et d'ambition rencontré chez les débutants illustrerait peut-être leurs motivations très différentes et l'hétérogénéité du groupe dans le désir de réussite au QPS.

Cependant, le désir de remaniement du corps, le narcissisme et l'égoïsme, prennent le pas sur toute autre considération.

Ce tableau correspond à la théorie de LIPOVETSKY (1987) mais aussi aux hypothèses de SANGLADE (1983) et d'ABRAHAM (1962).

Le niveau d'infantilisme et de dépendance montre peut-être cette recherche de sécurité dans le corps dont parle LASCH (1981) et les préoccupations esthétiques, la valorisation de la force physique correspondent à l'aspect de l'image fonctionnelle de DOLTO (1984) utilisée pour se donner le sentiment d'exister comme le conçoit DESCHAMPS (1985 ; 1986) et comme support d'un désir qui ne peut se manifester qu'au travers du culte du corps. Dès lors, l'on rencontre de grandes manifestations d'agressivité et de brutalité d'autant plus importantes que la pratique est

intense puisque le sujet reste insatisfait devant les écarts entre son moi et son moi idéal et qu'il sent en lui une sorte d'incohérence qu'il ne peut contrôler. Le contrôle émotionnel était relativement bas au QPS.

5. DISCUSSION GENERALE ET CONCLUSIONS

Dans le cadre de notre étude, il semblerait donc que la pratique de ce sport, de par le remaniement du corps et de l'image symbolique qu'elle suscite, attire des individus relativement infantiles, égocentriques, préoccupés par leur corps et très narcissiques désirant valoriser la force physique peut-être pour se donner le sentiment d'exister.

Dès lors, l'on peut penser que l'essor de ce sport est lié à un phénomène de société en crise, face à l'incertitude de l'avenir. L'individu peu stable se centre sur son corps, pour y trouver une sorte de sécurité, et l'on rejoint là des conceptions de LASCH (1981) et de LIPOVETSKY (1987).

Le body builder a peut-être l'impression de se libérer en recherchant une assurance dans la force physique mais en réalité, il est très dépendant comme le confirment les résultats. Dans les groupes étudiés, il semblerait que le narcissisme, les préoccupations hypochondriaques et esthétiques ont plus d'importance que le désir de surpassement, surtout pour les body builders professionnels, mais tous montrent aussi une grande brutalité et une agressivité liée probablement aux pulsions non résolues, montrant par là peut-être leur niveau d'insatisfaction quant à leur corps. L'on pourrait dire que les body builders expriment toute leur incertitude, leur sensation de désir non résolu dans le culte excessif de leur corps.

En Belgique, les directeurs de salle de body building sont des commerciaux répondant à la demande sans se préoccuper du bien-être et de la stabilité des individus qui fréquentent leurs salles. Bien souvent, les moniteurs n'ont pas la formation suffisante pour les conseiller et les orienter. Les salles sont peuplées de miroirs, d'engins. On y trouve aussi des annexes avec des boissons «vitaminées» et des pilules de «santé» ainsi que des illustrés émaillés de photos de body builders avec muscles saillants. Tous ces éléments contribuent au renforcement de l'image narcissique et aux préoccupations hypochondriaques ; ils répondent à la dépendance et l'infantilisme.

Le stéréotype est créé et le corps est mis exagérément en valeur, mais cette mise en valeur masque l'instabilité et l'insécurité profonde des individus qui pratiquent ce sport. L'on voit donc que la plupart des sportifs

analysés dans notre étude constituent cette population à haut risque de perte de permanence d'image de soi et qu'un encadrement adéquat serait nécessaire sinon indispensable.

BIBLIOGRAPHIE

- ABRAHAM, A. (1962). Le dessin d'une personne, Issy les Moulineaux, Edit. EAP.
- ANZIEU, D. (1972). «Le moi peau», Nouvelle Revue de la Psychanalyse, 9, 195-208.
- BERTHAUD, G. et GIBELLO, B. (1970). Schéma corporel et image du corps, Perspectives psychiatriques, 29,3.
- BOIZOU, M.F., CHABERT, C. et coll. (1983). Représentation de soi : identité, identification au Rorschach chez l'enfant et l'adulte, Bulletin de Psychol., 32, 339,271-277.
- CASTETS, B. (1980). Le corps de l'autre, La Psychomotricité, 4,63-66.
- DESCAMPS, M.A. (1985). Le corps dans le monde contemporain, Bulletin de Psychol.,38,372,944-945.
- DESCAMPS, M.A. (1986). L'invention du corps, Paris, P.U.F.
- DOLTO, F. (1984). L'image inconsciente du corps, Paris, Seuil.
- LOUDET, I. et ALCANDE, E. (1986). Body building, Paris, Amphora.
- LASCH, C. (1981). Le complexe de Narcisse, Paris, Laffont.
- LIPOVETSKY, G. (1987). L'ère du vide, Paris, Gallimard.
- NACHT, S. (1965). Le narcissisme gardien de la vie, Revue Française de Psychanalyse, 29,5-6.
- OBALK, H., SOREL, A., PAS CHE, A. (1984). Les mouvements de mode expliqués aux parents, Paris, Laffont.
- PERUCHON, M. (1983). Perception des limites de l'image du corps et vie imaginaire, Psychologie Française, 28, 2,112-118.
- ROYER, N. (1975). Le dessin du personnage humain, Bruxelles, Editest.
- SANGLADE, A. (1983). Image du corps et image de soi ou Rorschach, Psychologie française, 28, 2, 104-111.
- SCHILDER, P. (1968). L'image du corps, St Amand, Gallimard.
- THILL, E. (1983). Manuel du questionnaire de personnalité pour sportifs, Paris, Edit. C.P.A.