

Notes bibliographiques:

- (1) Mimoun (s).Le corps douloureux en gynécologie-Revue de médecine psycho Somatique, N° 21-22,31° année, la Pensée Sauvage, Paris, 1990.
- (2) Sillamy (N)-Dictionnaire de Psychologie, Bordas, Paris, 1983 .P116.
- (3) Ibid
- (4) Bernard (P) - Le développement de la personnalité, Masson et Cie Editeurs, 1975, (4 e ed.).
- (5) Grégoire (F), la nature du psychique, P.U.F., Paris, 1957, P13.
- (6) Sillamy (N), op.cit, P607.
- (7) Dolto (F) - L'image inconsciente du corps, Seuil, Paris, 1984 , P23.
- (8) Ibid
- (9) Ibid
- (10) Colloque International Ibn- Sina- Collomb - Le corps en psychiatrie, Masson, Paris, 1982.
- (11) Ibid
- (12) Dolto (F), op. cit, P37.
- (13) Dolto (F), op. cit, P22.
- (14) Dolto (F), op. cit, P41.
- (15) Thill (E), Thomas (R), Caja (J) - Manuel de l'éducateur sportif, ed. Vigot, 1991, P455.

Bibliographie:

- (1) Colloque Internationnal IBN-Sina-Collomb. Le corps en psychiatrie, Masson, Paris,1982.
- (2) Dolto (F)- L'image inconsciente du corps, Seuil, Paris, 1984.
- (3) Schilder (P)- L'image du corps, Gallimard, Paris, 1950.
- (4) Thill (E), Thomas (R), Caja (J)- Manuel de l'educateur sportif, ed. Vigot,1991.
- (5) Tordjman (G)- Adolescence et puberté- in clefs pour la sexologie, ed Seghers, Paris, 1972, 1975, 189 - 198.

émotionnels, au pouvoir cathartique, libérateur des refoulements, du désarroi et du désordre psychique de l'adolescence.

- Très fortement impliqué dans l'acte sportif, le corps se situe au premier plan et sollicite perpétuellement l'attention. Ne pouvant échapper à la non maîtrise du corps, l'action prioritaire de l' E.P.S.chez l'adolescent est la contribution à une motricité plus élaborée, à une gestualité plus organisée, en somme, la réhabilitation et la réappropriation de son propre corps.

- Dans le travail de l'enseignant et dans la multitude de ses actions pédagogiques, dont le but est la formation d'une personnalité équilibrée de ses élèves, cet aspect est primordial: à travers la relation de rapprochement qui le lie à l'apprenant, il lui revient par conséquent, de lui apprendre à gérer cette nouvelle relation avec son corps, en apportant un regard nouveau sur la représentation et l'image de soi (qui est en pleine destructuration), à travers un ensemble d'exercices spécifiques et codifiés, pour un meilleur développement de sa gestualité et la découverte de ses possibilités motrices cachées.

Etre bien dans son corps, être à l'aise dans cet « habitacle », en laissant libre-court aux mouvements corporels d'exulter dans le Jeu, aide à une conquête progressive de soi-même, à vaincre l'angoisse et l'effondrement psychique de cette phase délicate.

- l'effet enrichissant et bénéfique des A.P.S dans des formes adaptées occupe une place centrale dans l'adolescence et n'est plus à démontrer. En favorisant la maîtrise et la formation corporelle, l'harmonie de la personnalité, l'appréciation et l'acceptation de soi en tant qu'être et dans le groupe , elles permettent une meilleure préparation physique et mentale du Jeune aux exigences de la vie.

- Mais ceci n'est possible que par la qualité de l'enseignement requis, la personnalité et le comportement de l'enseignant d'E.P.S la nature de la relation avec ses élèves. C'est à travers une relation convenablement établie, basée sur la confiance, la communication réciproque, qu'il lui sera loisible d'atteindre sa mission éducative, pédagogique, voire même « thérapeutique ».

En conclusion, l'éducateur sportif dans son contact permanent avec le corps ne peut occulter la part du psychique et de l'émotionnel dans l'exercice de son activité. Il doit tenir compte des représentations, des perceptions et projections multiples de ce corps, à travers lequel s'exprime souvent notre inconscient. « Il doit donc tendre à prendre en charge la personnalité totale du sujet et devenir ainsi un véritable éducateur ».(15)

- Sachant que l'adolescence est une remise en question du schéma corporel, on verra toute l'importance de cette notion. Le corps est au centre de toutes les préoccupations et concentre tous les malaises psychophysiologiques, à travers les remaniements de l'image du corps, l'affaiblissement du moi, qui s'accompagnent d'une instabilité thymique et comportementale. Ceci tient probablement au fait que l'adolescent a trop d'attaches avec son corps, pour que les efforts qu'il fait, afin de se débarrasser de sa gaucherie, sa maladresse, ne soient voués à l'échec. On pourrait dire aussi, qu'il n'a pas une idée sûre de son aspect: il reste toujours une incertitude émotionnelle de la perception qu'il a de son corps.

La difficulté de mener ce combat pour intégrer tous ces changements somatiques et émotionnels nécessite assez de force pour un travail de reconstruction de la représentation et de l'image de soi- établir une relation nouvelle avec ce corps nouveau- ne se fait pas toujours sans renoncement, deuil, angoisse de perte. Cela dit, on comprendra que cette phase de l'existence puisse devenir une source inépuisable de sensations et de sentiments de peur et d'insécurité.

L'on se demande, alors, quel rôle est dévolu à l' E.P.S.et à l'éducateur sportif pour un meilleur développement de l'image du corps chez l'adolescent?

5.1- Rôle de l'E.P.S.et de l'éducateur sportif:

Il est admis que l'E.P.S.est importante à ce moment de la vie. Force est de constater son effet favorable sur le développement physique, psychique et social de l'adolescent. C'est un facteur d'équilibre, de santé, d'épanouissement d'une personnalité en pleine mutation.

- L'intérêt de cette activité réside dans l'expression des conflits latents liés aux bouleversements et aux modifications corporelles mais aussi au rapport social réciproque et « particulier » entre enseignant-élève.

Pour cela, il sera toujours essentiel de savoir quel rôle Joue l'éducateur sportif et la pratiques des A.P.S.à cette période difficile et dans le vécu individuel de l'adolescent.

- La nature d'une séance d'E.P.S met en relief la liberté d'expression, l'intensité de la communication et des échanges interpersonnels, le comportement spontané, détente, l'évasion, à l'instar des autres matières. C'est un véritable exutoire aux problèmes psycho-affectifs et

5- E.P.S et l'image du corps chez l'adolescent:

L'adolescence est une phase dans laquelle tente de s'affirmer une personnalité en pleine gestation. Elle se caractérise par une sorte de crise qui affecte toutes les composantes de l'être. Les jeunes sont dans une quête difficile de leur identité. Les bouleversements vécus à cette période de la vie, à travers les transformations corporelles et émotionnelles déterminent un affaiblissement du moi et de l'image du corps, ainsi que des difficultés d'adaptation à la réalité et avec l'entourage.

- De toutes les saisons de la vie, c'est sans doute la période la plus éprouvante. Il faut souligner ici la grande vulnérabilité, l'importante fragilité et la dysharmonisation qui touchent l'ensemble de la structure de la personnalité. Ces changements d'origine morphologique, affectif, intellectuel, pulsionnel confrontent l'adolescent à des exigences contradictoires et peuvent occasionner des désordres psychiques.

- Période de tous les choix, celui des études, de l'apprentissage d'un métier, d'un partenaire, elle est aussi celle du renoncement. C'est un stade de développement plein de conflit potentiel et de rupture.. La relation à la réalité extérieure n'est pas encore établie fermement, la personnalité n'est pas encore bien intégrée.

N'étant plus un enfant et pas encore un adulte confirmé, les profondes mutations que subit le corps et la recherche d'un équilibre nouveau, peut mettre parfois en péril « l'environnement intérieur » de l'adolescent et compromettre ses relations à autrui. N'ayant pas encore accédé à la maturité sociale et professionnelle, les structures sociales lui dénie la possibilité d'assouvir ses besoins physiologiques et accentuent la répression de sa sexualité, le contraignant à se satisfaire des fantaisies de l'imaginaire au détriment de la réalité.

- En cette époque fragile de maturation et face à tous ces bouleversements qu'il n'a pas encore appris à supporter et à affronter, il peut arriver à contrôler ses angoisses, d'autant mieux que son environnement sera stable. A cet égard, les parents doivent se montrer attentifs, car toute blessure narcissique le conduit à des troubles du comportement et du caractère, même s'ils sont le plus souvent transitoires.

C'est une étape porte ouverte sur l'inadaptation, la délinquance pour peu qu'il soit mal compris et confronté à l'intransigeance des tabous familiaux et sociaux.

affectives. Les affects qui accompagnent action et perception sont bien illustrés par réactions de peur et d'aversion. La rencontre avec le corps devient plus prégnante, l'habitation est plus solide, même si elle reste inconsciente, en très grande part: les expériences laissent des traces et modèlent le corps. Le « Moi peau » se définit, les émotions sont éprouvées dans le corps et les sensations provoquent des émotions.

La visée préventive et la capacité d'apprentissage constituent un capital d'expériences personnelles, délimitant des choses à éviter et d'autres à rechercher.

- Dans la troisième étape, le schéma corporel s'est diversifié. Corps et objet sont bien distincts, la « conscience du corps » permettant cette séparation. L'organisation d'un espace corporel et d'un espace abstrait s'achève. La rencontre habitacle-habitant est en voie d'équilibration. Le corps est habité pleinement d'une manière différenciée, il est identifié, reconnu avec ses bonnes et mauvaises parties. Le mode d'être de son corps se stabilise, un Jeu constant entre émotions, senti corporel et action, s'établit. L'habitant communique donc avec son habitacle et les difficultés de cet échange entraînent la pathologie et la souffrance.

« L'image du corps est la synthèse vivante de nos expériences émotionnelles: inter humaines, répétitivement vécues à travers les sensations érogènes électives, archaïques ou actuelles » (13)

- Le dernier niveau d'intégration est le langage. Le langage est dit (en mots). Une dimension symbolique s'attache toujours, ainsi qu'une ampleur culturelle. La relation au corps dispose donc de la verbalisation et le dialogue verbal peut être en accord ou en désaccord avec les émotions, les sensations et l'expression que le corps leur propose « s'il n'y a pas eu de paroles, l'image du corps ne structure pas le symbolisme du sujet, mais fait de celui-ci un débile idéatif relationnel » (14).

- Les étapes maturatives décrites ne sont jamais si caricaturales et le cheminement de l'être humain procède par une sorte de va et vient incessant. Dans la mesure où chaque transformation s'appuie sur le niveau obtenu précédemment tout en le dépassant et en l'intégrant dans de nouvelles capacités, les difficultés et les erreurs inévitables à chaque moment de l'histoire de l'homme peuvent être à leur tour dépassées, ou au contraire prendre une importance prépondérante.

Qu'en est-il à l'adolescence?

évidemment liées, mais ce cheminement s'effectue dans le cadre essentiel de la relation à autrui, dont la mère constitue le premier chaînon.

4- Genèse évolution de l'image du corps:

Pour Dolto (1984), l'image du corps se constitue chez l'enfant (3-4 ans) en référence aux expériences olfactives, visuelles, auditives, tactiles, qui ont valeur de communication à distance, sans corps à corps avec les autres: la mère d'abord mais aussi les autres présences de l'entourage. Elle insiste sur l'importance de la relation intersubjective dans sa réalisation de l'image de soi. L'interruption de cette communication peut avoir des effets dramatiques.

Mais la première étape de la découverte du corps et des relations possibles avec lui se fait d'abord dans un contexte très automatique et primitif (bébé) et est vécue d'emblée en contact avec la mère ou son substitut: lorsque le bébé a faim ou mouillé, il crie. A ce niveau, la douleur correspond à une sensation mal définie spatio-temporellement qui déclenche des réactions globales, dont la visée est la protection de l'organisme intérieur. Ces signes d'alarme (cris pleurs) de danger mettent en jeu des réponses venant de la mère, qui intervient pour soulager. Ainsi, se définiront par petites touches, un espace et un temps corporels, à partir des lieux « blessés », des moments de bien- être et de mal- être.

« L'image du corps est ce dans quoi s'inscrivent les expériences relationnelles du besoin et du désir, valorisantes et/ ou dévalorisantes, c'est à dire, narcissisantes et / ou dénarcissiantes. Ces sensations valorisantes ou dévalorisantes se manifestent comme une symbolisation des variations de perception du schéma corporel, et plus particulièrement de celle qu'induisent les rencontres interhumaines, parmi les quelles le contact et les dires de la mère sont prédominantes » (12).

- La deuxième étape de la découverte du corps consiste en l'élaboration d'un modèle d'espace extra personnel impliquant le corps dans son activité par rapport aux objets. Dès lors, une dissociation entre stimulus

(perception) et réponse (action) devient possible, puisque entre en action la représentation de l'action. Une capacité d'attention à la stimulation apparaît, une mémoire se constitue, l'apprentissage s'appuie sur la base comportementale de système de récompense-punition. Une importance progressive est accordée aux composantes relationnelles et

tout moment et en toutes circonstances, dans nos différentes attitudes, au repos et dans l'action » (6).

C'est donc la conscience de notre propre corps et de l'ensemble global de nos sensations kinesthésiques, labyrinthiques, posturales.

2-1- Image du corps et schéma corporel:

Dolto (1984) a essayé de différencier ces deux concepts: « si le schéma corporel est en principe le même pour tous les individus (à peu près de même âge, sous le même climat) de l'espèce humaine, l'image du corps, par contre, est propre à chacun, elle est liée au sujet et à son histoire » (7).

Pour marquer davantage cette distinction, elle souligne, que le schéma corporel est « en partie inconscient, mais aussi pré-conscient et conscient, tandis que l'image du corps est éminemment inconsciente » (8).

Par ailleurs, « le schéma corporel réfère le corps actuel dans l'espace à l'expérience immédiate, il peut être indépendant du langage » (9), alors que l'image du corps se structure davantage par la communication avec autrui, comme on le verra plus loin.

3- Fonction de l'image du corps:

D'après Pankow (10), l'image du corps est définie par deux fonctions qui permettent d'abord de reconnaître un lien dynamique entre une partie et la totalité du corps (première fonction fondamentale de l'image du corps), ensuite de saisir au delà de la forme le contenu même et le sens d'un tel lien dynamique (deuxième fonction fondamentale de l'image du corps).

La première fonction de l'image du corps concerne uniquement sa structure spatiale en tant que forme ou gestalt, c'est à dire, en tant que cette structure exprime un lien dynamique entre les parties et la totalité.

La deuxième fonction ne regarde plus sa structure en tant que forme mais en tant que contenu et sens. C'est ici que l'image en tant que représentation ou reproduction d'un objet, ou encore en tant que renvoi à autre chose joue un rôle considérable.

Parler du corps signifie parler de « L'unité somato-psychique ». Cette conception repose sur « la rencontre entre habitacle et habitant » selon Ajuriaguerra (11), intervenant dès l'aube de la vie de l'enfant. Le processus débute à la naissance et finit avec la mort. Les étapes de maturation de l'habitacle et les caractéristiques de l'habitant sont bien

Cette perception interne que nous avons habituellement de notre corps est à l'origine de notre identité personnelle. Sa perturbation peut engendrer de graves troubles de la personnalité.

La « cenestopahie » désigne alors toute perturbation de la cenesthésie . ce terme est créé par Ernest Dupré (1862-1921) et Camus(3); Il s'agit de troubles éprouvés comme des malaises vagues accompagnés d'anxiété que ressent dans son corps un malade et qui sont généralement localisés à un organe.

C'est au début du 20e siècle, que cette notion considérée comme insuffisante, va être abandonnée et remplacée par le concept plus abstrait de schéma corporel, défini comme la projection spatiale du stimulus sur le cortex cérébral, qui va assumer les intégrations de toutes les impressions sensibles.

En 1935, Paul Schilder va intégrer des données d'ordre tactile, kinesthésique, visuel et motrices dans la perception du corps. le schéma corporel constituera ainsi une élaboration de toutes les perceptions associées, qui vont être influencées par la motricité au cours des différentes expériences infantiles. Il complètera son image du corps par les apports de la théorie freudienne et l'existence de zones érogènes. Pour lui, le corps n'est pas seulement physiologique mais reflète les structures libidinales de l'individu (4).

- L'approche phénoménologique du corps, le considère comme construit selon un mouvement d'intégrations des expériences ressenties et le corps vécu va être le lieu de la relation avec le monde.

2- Définition de l'image du corps:

Le corps a son langage qu'il exprime sur un mode symbolique, dont le sens est important à expliciter pour la compréhension de beaucoup de phénomènes.

Quelque soit la terminologie employée « image du corps », « Somato- psyché », « schéma corporel », ceci désigne une « réalité ni exclusivement corporelle, ni exclusivement spirituelle et tenant à la fois de l'âme et du corps, qui serait constituée par l'ensemble coordonné, unifié de toutes les sensations (tactiles, musculaires, articulaires) venues du corps et des tendances et schèmes moteurs y afférents » (5).

Selon le dictionnaire de psychologie, le schéma corporel vient du grec Skhêma « figure », « forme », « apparence ». C'est l'idée que nous avons de notre corps et grâce à laquelle nous pouvons nous représenter, à

Le corps est le moyen de l'expression. Il est « considéré comme contenant, un support de l'être entier, mais il est aussi et peut être avant tout, l'organe qui soutient la pensée » (1).

L'activité physique et sportive se « Joue » au niveau du corps, qui est impliqué en premier lieu dans cette activité: il est au coeur des A.P.S.Elle entraîne, de surcroît, une modification dans la relation qu'entretient le sujet avec son corps et de l'image corporelle. Ces modifications se passent à un niveau beaucoup moins formel et beaucoup plus inconscient. La pratique d'une A.P.S.est vécue comme une remise en cause par rapport à l'image de soi, à cette notion représentative que l'on acquiert tôt et qui se façonne tout au long de l'existence.

On pourra considérer cette étude comme une contribution modeste au problème de l'image du corps chez l'adolescent, dans son rapport avec l'E.P.S, car tout ce qui se passe dans le corps a sa signification et son importance psychologiques.

Dans sa relation avec le corps, l'éducateur sportif ne peut donc ignorer la part du psychique et de l'émotionnel.

LES réflexions que suscite cet article vont s'articuler autour des points essentiels suivants et de ces questions qui vont lui servir de ferment:

- Comment se construit l'image du corps?
- Quelles sont les différentes étapes maturatives de son évolution?
- Quel est le point de vue de la psychologie par rapport à la représentation du corps, dont elle est un des problèmes centraux, et surtout que le secteur de l'E.P.S.a un commerce particulier avec cette discipline?
- Quel est l'apport de l'E.P.S.à l'image du corps et comment contribue t-elle à fortifier cette image chez l'adolescent?

1- Bref historique:

Il semble que les premières recherches sur le vécu corporel relevaient de la physiologie. Ainsi, on appelle cinesthésie, l'ensemble des sensations internes ou intéroceptives, qui viennent des points du corps et sont transmises au centre nerveux supérieur par les voies végétatives.

La coenesthésie vient « du grec Koinos « commun » et aisthesis « sensibilité » ; elle alimente la conscience de notre moi, auquel elle fournit un substratum organique » (2).

E.P.S.et image du corps chez l'adolescent

DR .Samia LEZZAR

Maître de Conférences

Faculté des Sciences Humaines
et sociales -Université d'Alger

Résumé

Le dernier siècle a vu de grands progrès dans la perception de la valeur de l'activité physique et sportive pour l'homme.

En ce qui nous concerne, nous avons relevé quel rôle important Joue l'E.P.S. dans le développement harmonieux de l'adolescent.

Elle fournit un facteur fondamental de bonne santé, étant donné les bouleversements somatiques et psychologiques liés à cette période délicate.

Nous avons essayé, dans ce bref article, d'attirer l'attention sur la contribution immense que cette discipline apporte - avec l'aide de l'éducateur sportif - à l'adolescent, enquête d'identité et en rupture de ban avec son image corporelle et sa représentation de Soi.

ملخص:

لقد شهد القرن الماضي تطورات كبيرة في إدراك الإنسان لقيمة النشاط البدني والرياضي. و في هذا الإطار عملنا في هذا المقال المختصر، على إبراز مدى أهمية الدور الذي تؤديه التربية البدنية في التطور المنسجم للمراهق.

حيث أنها تعتبر عاملاً أساسياً لصحة جيدة بالنظر إلى تلك التغيرات الجسدية والنفسية المتصلة بهذه الفترة الحرجة.

لقد حاولنا في هذا المقال جلب الانتباه إلى ذلك الإسهام الكبير الذي تقدمه التربية البدنية للمراهق، خاصة و أنه يمر بمرحلة تتسم بالبحث عن الهوية. والقطيعة مع الصورة المألوفة عن الجسد والذات .