

LA DANSE A-T-ELLE UNE INFLUENCE SUR L'ESTIME DE SOI DES JEUNES FILLES DE 12 À 18 ANS ? DANSEUSES VS. NON-DANSEUSES

La danse est une activité de loisir très prisée par les enfants et les adolescents. L'apprentissage de différents styles de danse repose en grande partie sur l'évaluation externe de la technique, de l'artistique et des capacités physiques. Cela suggère qu'une estime de soi positive pourrait être un facteur clé du développement des jeunes danseuses et danseurs (Walker et al., 2011). Ce sujet a déjà été abordé dans la littérature existante (Bakker, 1988 ; Bettle et al., 2001 ; Connolly et al., 2011 ; Redding et al., 2011). Cependant, les études sur l'impact potentiel de la danse sur l'estime de soi des adolescentes ne sont pas cohérentes dans la littérature (Schwender et al., 2018). L'objectif de ce mémoire de master est donc d'évaluer si la danse influence l'estime de soi des filles âgées de 12 à 18 ans.

Estime de soi

L'estime de soi est définie comme l'évaluation de sa propre valeur (Blascovich & Tomaka, 1996). Elle favorise les mécanismes de protection, les compétences d'adaptation et la réussite (Orth & Robins, 2014), mais peut également être corrélée à une surestimation de soi ou au dénigrement des autres (Hodgins & Knee, 2002). Si elle est généralement élevée durant l'enfance, elle tend à diminuer, en particulier chez les filles à partir de 12 ans, en raison des transformations liées à la puberté et de l'augmentation des comparaisons sociales (Robins & Trzesniewski, 2005). À ce stade, les adolescentes sont particulièrement vulnérables aux influences externes sur leur estime de soi, ce qui en fait un groupe cible pertinent.

Estime de soi et danse

Une estime de soi positive favorise la créativité, la motivation et l'excellence en danse (Fox & Wilson, 2008 ; Pickard & Baily, 2008). Cependant, certaines études ont montré que les formations intensives et axées sur la performance peuvent entraîner une diminution de l'estime de soi (Bakker, 1988 ; Bettle et al., 2001). Les danseuses étudiées dans ces recherches présentaient des niveaux d'estime de soi plus faibles que ceux des adolescentes non-danseuses. En revanche, d'autres études, comme celle de Connolly et al. (2011), ont mis en évidence une amélioration de l'estime de soi dans un cadre pédagogique favorable et soutenant. Il est particulièrement intéressant de noter que l'enseignement dans cette étude était centré sur un environnement d'apprentissage créatif et autonome.

Mémoire de master

Question de recherche et méthodologie

Cette étude cherche à répondre à la question suivante : « La danse a-t-elle une influence sur l'estime de soi des jeunes filles de 12 à 18 ans ? Danseuses vs. non-danseuses ».

Pour ce faire, 29 danseuses et un groupe de contrôle de sept non-danseuses ont été interrogées. Les études précédentes suggèrent que des éléments comme le volume d'entraînement et l'atmosphère des cours peuvent influencer l'estime de soi des jeunes danseuses (Bakker, 1988 ; Bettle et al., 2001 ; Redding et al., 2011 ; Connolly et al., 2011). Les participantes ont été réparties en trois groupes :

- **Groupe 1** : plus de 5 heures d'entraînement de danse par semaine
- **Groupe 2** : moins de 5 heures d'entraînement de danse par semaine
- **Groupe 3** : aucune activité de danse

L'échelle d'estime de soi de Rosenberg a été utilisée pour mesurer l'estime de soi des participantes. Cette étude étant de nature quantitative, l'analyse de l'atmosphère d'enseignement nécessitera des recherches complémentaires.

Résultats et discussion

Aucune différence significative n'a été observée entre les danseuses et les non-danseuses pour l'ensemble des variables mesurées. Cette absence de résultats significatifs pourrait être due à l'utilisation de questionnaires qui n'étaient pas spécifiquement conçus pour évaluer la danse en tant qu'activité. Une autre explication pourrait être la taille réduite de l'échantillon ainsi que la répartition inégale des participantes entre les groupes.

Cependant, l'analyse montre certaines tendances en ce qui concerne l'estime de soi des adolescentes. La différence non significative entre le groupe 1 (>5h d'entraînement de danse par semaine) et le groupe 3 (non-danseuses) ne coïncide pas avec l'hypothèse de Bakker (1988) et Bettel et al. (2011), qui suggéraient que les danseuses avaient une estime de soi plus faible que leurs pairs non pratiquants. En revanche, ces résultats se rapprochent davantage des conclusions de Redding et al. (2011), qui ont constaté un niveau d'estime de soi élevé et stable chez les danseuses.

Le groupe 2 (<5h de danse par semaine) a montré une estime de soi légèrement plus élevée que le groupe 3 (>5h de danse par semaine). Sur la base des données disponibles, une tendance peut être identifiée, comme décrit dans la littérature existante : la danse en tant qu'activité de loisir peut favoriser une amélioration de l'estime de soi (Connolly et al., 2011), mais une augmentation des heures d'entraînement pourrait entraîner une baisse de l'estime de soi.

Un autre point à considérer est que, bien que les participantes du groupe 1 pratiquaient plus de cinq heures de danse par semaine, elles n'ont pas été définies dans cette étude comme suivant une formation « professionnelle ». Cela peut différer des cohortes étudiées dans les recherches antérieures, qui portaient principalement sur des danseuses en formation professionnelle (Bakker, 1988 ; Bettel et al., 2001). Ainsi, toutes les participantes de l'étude sont des danseuses amateurs. Cela renforce l'idée que la danse pratiquée dans un cadre de loisir peut avoir un effet bénéfique sur l'estime de soi.

À l'avenir, des études comparatives entre jeunes danseuses en formation professionnelle et danseuses amateurs pourraient fournir des éclaircissements supplémentaires.

Conclusion et perspectives

De manière générale, il faut retenir, comme dans les études précédentes, que l'atmosphère des cours exerce une forte influence sur l'estime de soi des filles. Cela souligne l'importance pour les enseignants de danse de réfléchir à la manière dont ils structurent leurs cours afin de favoriser le développement d'une estime de soi positive. Il reste à espérer que l'environnement d'apprentissage des jeunes danseuses et danseurs s'améliore significativement à l'avenir.

Bibliographie

- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., ... & Lonsdale, C. (2023). A classification system for teachers' motivational behaviors recommended in self-determination theory interventions. *Journal of Educational Psychology, 115*(8), 1158–1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000783>.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Personality and Individual Differences, 9*(1), 121–131. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90037-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90037-2).
- Bettle, N., Bettle, O., Neumärker, U., & Neumärker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and motor skills, 93*(1), 297-309. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.1.297>
- Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., & Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence, 23*(90), 437-448.
- Blascovich, J., Tomaka, J. (1996). Measures of Self-Esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*, (pp. 115-160). Academic Press.
- Carter, C. S. (2004). *Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students*. University of Florida. https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/UF/E0/00/66/69/00001/carter_c.pdf
- Connolly, M. K., Quin, E., & Redding, E. (2011). Dance 4 your life: Exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education, 12*(1), 53-66.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Demirtaş, A. S., Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2017). General belongingness and basic psychological needs as predictors of self-esteem in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology, 7*(2), 48-58.
- Fox, K. R. (Ed.). (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Human Kinetics.
- Fox, K. R., & Wilson, P. M. (2008). Self-perceptual systems and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3. ed., pp. 49–63). Human Kinetics.
- Francisco, R., Narciso, I., & Alarcão, M. (2012). Specific predictors of disordered eating among elite and non-elite gymnasts and ballet dancers. *International Journal of Sport Psychology, 43*(6), 479–502.

- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223.
- Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J. & Ryan, R. M. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110–130. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>
- Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277-284.
- Gruber, J. J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. In G. A. Stull, & H. M. Eckert (Eds.), *Effects of physical activity on children*. American Academy of Physical Education Papers: 19 (pp. 30-48). Human Kinetics.
- Hancox, J. E., Quested, E., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2017). Teacher-created social environment, basic psychological needs, and dancers' affective states during class: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 115, 137-143.
- Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (eds.), (pp. 87-100). University of Rochester Press.
- Monteiro L. A. C, Novaes J. S., Santos M. L. B, & Fernandes H. M. G. (2015). Relationships between basic psychological needs, body dissatisfaction and self-esteem in dance practitioners. *Medicina dello sport*, 68(2), 243-252.
- Monteiro, R. P., De Holanda Coelho, G. L., Hanel, P. H. P., De Medeiros, E. D. & Da Silva, P. D. G. (2022). The efficient assessment of self-esteem: Proposing the brief Rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931-947.
- National Dance Cats (2024). Dance4: Centre for advanced training. National Dance Cats. <http://www.nationaldancecats.co.uk/cat-locations/dance4-centre-for-advanced-training/>
- Negi, D., & Kumari, N. (2024). Relationship between anxiety, psychological wellbeing & self-esteem among dancers, and non-dancers. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 358-373. <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/217/155>
- Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 81–114). Oxford University Press.
- Oelze, S. (2020, 29. Juni). Vorwürfe gegen Staatliche Ballettschule Berlin. dw.com. <https://www.dw.com/de/kommission-pr%C3%BCft-unterrichtsmethoden-der-staatlichen-ballettschule-berlin/a-52120247>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.

Pickard, A., & Bailey, R. (2009). Crystallising experiences among young elite dancers. *Sport, Education and Society*, 14(2), 165–181.

Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471-485.

Redding, E., Nordin-Bates, S., & Aujla, I. (2011). *Passion, pathways and potential in dance*. Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance.

Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current directions in psychological science*, 14(3), 158-162.

Rosenberg's Self-Esteem scale. (o. D.).
<https://wnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm?ref=thoughtful-inc.ghost.io>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 60 (1), 141-156.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.

Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1130.

Sebire, S. J., Kesten, J. M., Edwards, M. J., May, T., Banfield, K., Tomkinson, K., ... & Jago, R. (2016). Using self-determination theory to promote adolescent girls' physical activity: Exploring the theoretical fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of sport and exercise*, 24, 100-110.

Seery, M. D., Blascovich, J., Weisbuch, M., & Vick, S. B. (2004). The relationship between self-esteem level, self-esteem stability, and cardiovascular reactions to performance feedback. *Journal of personality and social psychology*, 87(1), 133-145.

Stark, A., & Newton, M. (2014). A dancer's well-being: The influence of the social psychological climate during adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 356-363.

The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-Related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology, 83*(4), 981-1002.

Van Zelst, L., Clabaugh, A., & Morling, B. (2004). Dancers' body esteem, fitness esteem, and self-esteem in three contexts. *Journal of Dance Education, 4*(2), 48-57.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion, 44*(1), 1-31.

Walker, I. J., Nordin-Bates, S. M., & Redding, E. (2011). Characteristics of talented dancers and age group differences: Findings from the UK centres for advanced training. *High Ability Studies, 22*(1), 43-60.