Octobre 2025 - Numéro 33

Abrégés de recherche

Intégration sociale dans les sports d'équipe, les sports individuels et les activités non sportives : un prédicteur longitudinal des symptômes dépressifs à l'adolescence

Charles-Étienne White-Gosselin, Ph. D. (c)

MESSAGES CLÉS

- Le niveau d'intégration sociale dans le groupe de pairs diminue durant l'adolescence.
- Les sports d'équipe favorisent l'intégration sociale dans le groupe de pairs.
- Un niveau d'intégration sociale élevé et stable est lié à moins de symptômes dépressifs.

Résumé

La pratique d'une activité organisée à l'adolescence est reconnue pour apporter divers bénéfices sur le plan psychosocial. Cependant, peu d'études ont examiné les expériences sociales spécifiques au contexte de cette activité. Cette étude longitudinale a suivi annuellement 292 adolescents âgés de 14 à 17 ans afin d'examiner l'évolution du sentiment d'intégration sociale dans le groupe de pairs, les différences entre les types de contextes d'activité organisée (sport d'équipe, sport individuel, activité non sportive), ainsi que les liens avec les symptômes dépressifs. Les analyses de trajectoires latentes ont révélé que l'intégration sociale diminue significativement au fil de l'adolescence. De plus, ceux qui pratiquent des sports d'équipe ont rapporté un niveau plus élevé d'intégration sociale que ceux qui pratiquent des activités dans d'autres contextes. Enfin, un niveau d'intégration sociale élevé à 14 ans et stable de 14 à 17 ans est associé à moins de symptômes dépressifs à 17 ans.

Problématique et objectifs

Les problèmes de santé mentale chez les adolescents sont préoccupants, et représentent un enjeu de santé publique au Québec. Des enquêtes gouvernementales documentent une hausse constante de la prévalence des symptômes de troubles mentaux au cours des dernières décennies. Des stratégies pour intervenir en amont sont donc requises. Parmi ces stratégies, les activités organisées, plus spécifiquement les sports d'équipe, peuvent constituer un levier important de prévention des troubles mentaux et de promotion de la santé mentale. Qu'il s'agisse d'un sport d'équipe (p. ex., hockey, soccer), d'un sport individuel (p. ex., natation, tennis) ou d'une activité non sportive (p. ex., théâtre, musique), des processus sociaux peuvent émerger dans la pratique de ces activités et contribuer positivement au développement des adolescents. Pourtant, les processus sociaux dans les activités organisées ont été peu étudiés dans les écrits scientifiques récents, et encore moins de façon longitudinale. Plusieurs théories suggèrent que les groupes de pairs revêtent une importance particulière dans le développement des adolescents. Notamment, la théorie interpersonnelle de Sullivan propose que le développement psychologique repose essentiellement sur les relations sociales, et que l'adolescence constitue une période clé où les groupes de pairs peuvent offrir un espace privilégié pour développer l'intimité, l'identité et les habiletés sociales nécessaires à l'âge adulte. Cette étude vise donc à examiner : 1) l'évolution du sentiment d'intégration sociale dans le groupe de pairs associé à la pratique d'une activité organisée à l'adolescence, 2) les

Les ***Abrégés de recherche*** du Réseau Qualaxia sont des résumés vulgarisés en français d'articles publiés dans des revues scientifiques par nos collaborateurs sur une thématique en santé mentale des populations.

différences entre les sports d'équipe, les sports individuels et les activités non sportives, et 3) les liens entre l'intégration sociale et les symptômes dépressifs.

Méthodologie

Un total de 292 participants (62 % filles) a été suivi annuellement entre l'âge de 14 et 17 ans. Les participants étaient invités à préciser l'activité organisée qu'ils pratiquaient le plus régulièrement, et à répondre à une série de questions conçues pour mesurer leur sentiment d'intégration sociale dans ce groupe de pairs. Les symptômes de dépression ont été mesurés avant (13 ans) et après cette période (fin de l'année scolaire à 17 ans), au moyen du Children's Depression Inventory. Des analyses par équations structurelles ont été menées afin de répondre aux trois objectifs de recherche. Des analyses de courbe de croissance latente ont d'abord été effectuées afin d'examiner l'évolution du niveau d'intégration sociale entre 14 et 17 ans. Ensuite, les niveaux d'intégration sociale à 14, 15, 16 et 17 ans ont été comparés selon le type d'activité organisée. Enfin, les paramètres décrivant l'évolution de l'intégration sociale ont été mis en relation avec le niveau de symptômes dépressifs à 17 ans, en tenant compte de variables confondantes importantes (p. ex., le niveau de base des symptômes dépressifs).

Résultats clés

Premièrement, les résultats ont révélé que l'intégration sociale dans le groupe de pairs de l'activité organisée est initialement élevée et diminue significativement entre 14 et 17 ans. Durant cette période développementale, les adolescents ont généralement un désir normatif de détachement des parents au profit d'un rapprochement des pairs. Nous nous attendions effectivement à ce que les activités organisées offrent un contexte favorable pour nouer des relations significatives avec les pairs. Toutefois, notre étude a permis d'observer une décroissance de l'intégration sociale. Cette décroissance pourrait s'expliquer par les nouvelles sphères de vie qui émergent à l'adolescence (p. ex., des relations amoureuses ou des emplois à temps partiel). Ces nouvelles sphères pourraient nécessiter un investissement de la part des adolescents, et les groupes de pairs associés aux activités organisées pourraient alors perdre en importance, tandis que d'autres contextes sociaux (p. ex., partenaire amoureux, collègue de travail) pourraient prendre progressivement plus de place dans leur vie.

Les résultats ont également montré que les participants à un sport d'équipe rapportent un niveau d'intégration sociale dans le groupe de pairs significativement plus élevé comparativement aux autres types d'activités organisées (sports individuels et activités non sportives). Les sports d'équipe se distinguent notamment par leur niveau élevé d'interdépendance dans la tâche, c'est-à-dire que la performance d'un jeune dépend intrinsèquement de celle des autres jeunes. Cela pourrait favoriser les liens sociaux et contribuer à un sentiment d'intégration sociale dans le groupe. Des rituels sportifs sont également présents dans cette catégorie d'activité, notamment des cris de ralliement et des uniformes d'équipe. Ces aspects pourraient renforcer la cohésion et le sentiment d'appartenance – des ingrédients clés à l'intégration sociale.

Aussi, en tenant compte du niveau initial de symptômes dépressifs à 13 ans, le niveau initial et l'évolution de l'intégration sociale entre 14 et 17 ans ont prédit un niveau plus faible de symptômes dépressifs à 17 ans. Cela suggère non seulement qu'un niveau élevé d'intégration sociale est lié à moins de symptômes dépressifs, mais également que l'évolution de l'intégration sociale au cours de l'adolescence est aussi associée à ces symptômes à la fin de l'adolescence. Or, les adolescents bénéficient des activités organisées, car ils peuvent s'y sentir intégrés. Toutefois, même si ce niveau est élevé, une décroissance du niveau d'intégration sociale durant l'adolescence est liée à davantage de symptômes dépressifs à la fin de l'adolescence. Cela soutient l'importance pour les intervenants de favoriser des relations sociales positives entre les participants dans les activités organisées. Ces groupes ont le potentiel de contribuer au développement psychologique des adolescents en répondant à des besoins développementaux cruciaux que sont ceux d'entretenir des relations égalitaires et d'appartenir à un groupe. De même, ces résultats soutiennent l'importance d'une intégration sociale stable au fil du temps. Les adolescents rencontrent des défis liés à cette période développementale et les groupes de pairs peuvent offrir du soutien face à l'adversité.

Conclusions et recommandations

Cette étude est l'une des rares à s'intéresser à l'un des ingrédients actifs potentiels des activités organisées, soit l'intégration sociale au groupe de pairs. Les résultats soutiennent l'importance de ces groupes à l'adolescence et contribuent au domaine de recherche en offrant un portrait longitudinal de ce phénomène complexe. En mettant en évidence à la fois le niveau initial et l'évolution de l'intégration sociale durant l'adolescence, les résultats suggèrent que la stabilité des relations entre pairs est tout aussi déterminante que leur intensité initiale. Ainsi, les activités organisées ne constituent pas seulement un lieu où les adolescents pratiquent des habiletés en lien avec l'activité, mais aussi un contexte social susceptible de protéger les adolescents face aux symptômes dépressifs.

Ces résultats invitent à renforcer les initiatives qui favorisent des interactions positives et durables dans les groupes de pairs associés aux activités organisées. Les entraîneurs, tout comme les parents, peuvent jouer un rôle clé en mettant en place des pratiques qui soutiennent la cohésion et l'inclusion, par exemple par la valorisation de la collaboration, le mentorat entre pairs et la gestion adéquate des conflits. Les écoles, les municipalités et les décideurs gouvernementaux devraient faciliter l'accès à une diversité d'activités organisées, en particulier aux sports d'équipe, car ils semblent offrir des conditions propices aux expériences sociales positives.

Référence - Article original :

White-Gosselin, C.-É., Poulin, F., & Denault, A.-S. (2024). Social integration in the activity peer group in sport and non-sport organized activities: Links with depressive symptoms in adolescence. Social Development, 33(2), e12727. https://doi.org/10.1111/sode.12727