

SPORT ET ALIMENTATION DANS LE PROCESSUS D'AUTONOMISATION DES JEUNES

Pascal DURET - Université de La Réunion
en collaboration de Fabien Ohl, Université de Lausanne

Trois bornes d'entrée dans l'âge adulte

2

Mise en couple



Inscription dans
Une carrière pro



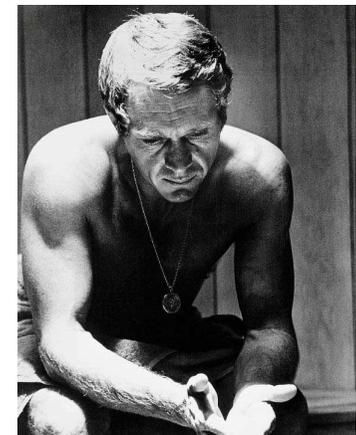
Enfance

Adolescence

Age Adulte



Décohabitation du
Milieu familial



Désynchronisation des Trois bornes d'entrée dans l'âge adulte

3

Mise en couple



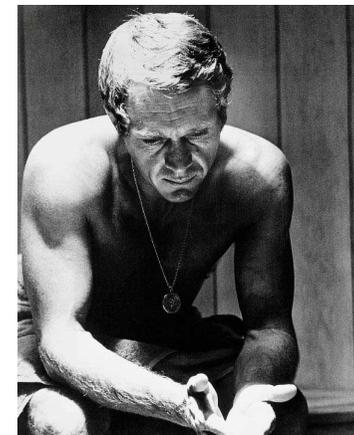
Inscription dans
Une carrière pro



Age Adulte



Décohabitation du
Milieu familial



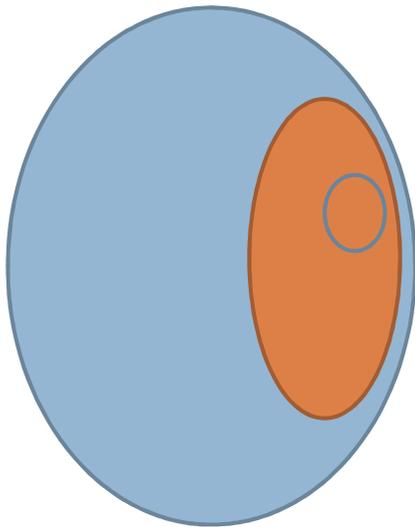
Populations des deux enquêtes (P. Duret, Université de la Réunion)

4

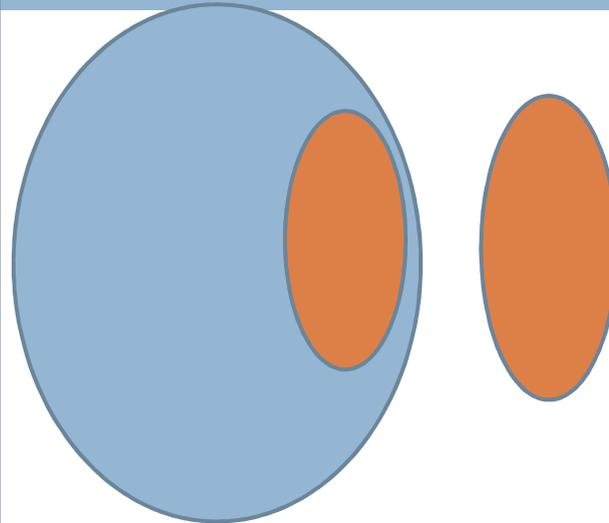
	Année d'enquête	Âges des jeunes de l'enquête	Méthode	Habitent au domicile parental
Le sport dans le processus d'autonomisation	2007	12-13 ans (cinquième collège)	Questionnaire N= 1012	100%
Les jeunes et leur mode de vie	2013	19-20-21	Questionnaire N= 1006	24% habitent 76% n'habitent plus

L'autonomisation spatiale des jeunes par rapport au domicile familial

5



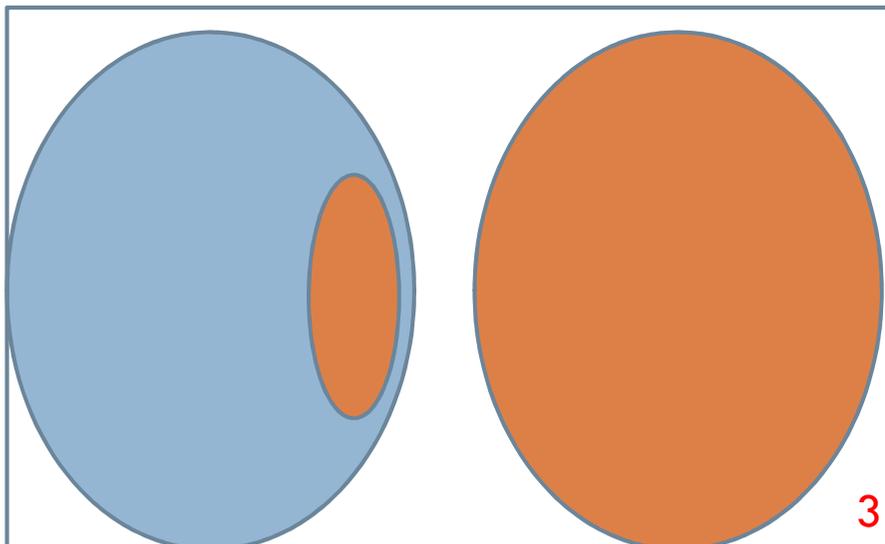
1



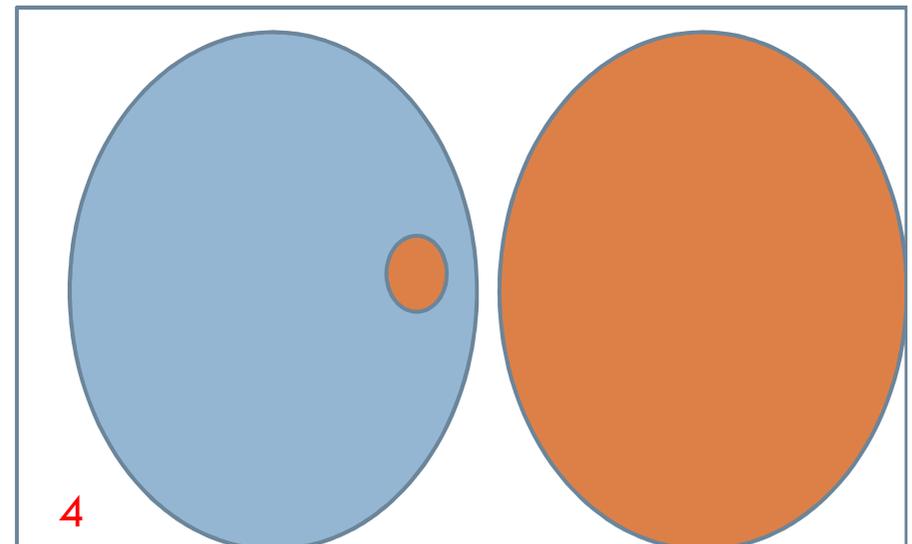
2

● Chez les parents

● Chez le jeune



3



4

Les 10 dimensions de l'autonomisation adolescente (Singly 2006)

6

- 1- L'appropriation du domicile familial -

- rester seul chez soi
- Avoir un espace personnel (une chambre pour soi)
- Pouvoir décorer ses espaces personnels comme on veut
- Avoir Télévision/ordinateur/téléphone dans la chambre
- Avoir une ou des Cachette (s)
- Avoir une pièce d'accueil des copains et des copines (sous le regard parental ou non)
- Faire dormir des copains ou des copines chez soi ? Dans quelle pièce ?

- 2- Les déplacements

- Déplacements en vélo, en scooter ou à pieds sans adulte
- Les transports en communs seuls
- Déjà voyagé tout seul

- 3- Le rapport au corps

- Liberté de choix des vêtements (les acheter seul ou pas)
- L'autorisation ou pas du maquillage
- L'autorisation ou pas de manger ce qu'on veut
- L'autorisation de se faire à manger
- L'alcool et la cigarette déjà essayé

- 4- Les activités culturelles et les loisirs

- Le choix des films à la télé
- Les sorties au cinéma
- La fréquence et la nature des sorties
- Les concerts de musique (les choix musicaux)

7

- 5- Les relations extra-familiales

- Qui est le confident, la confidente?
- Qui est le ou la meilleure amie ?
- Déjà dormi hors de chez lui, elle ?
- Le réseau amical

- 6- L'origine et la gestion de l'argent

- Argent de poche (combien, à quelles occasions)
- petits boulots : à la maison, à l'extérieur de la maison
- Argent comme cadeau (à quelles occasions)
- Avoir toujours sur soi son porte monnaie (même quand il ou elle est avec les parents)
- Avoir une carte de retrait

- **7- La scolarité hors du collège**

- Fréquence du contrôle du cahier de texte

- Soutien scolaire

- Les encouragements

- Les menaces et le chantage

- **8 – la gestion de l'emploi du temps**

- Qui réveille le matin ?

- Le contrôle de l'heure du coucher

- La fraude « rallumer la lumière »

- Les repas à heures fixe et à table en famille ou pas

- Le goûter à heure fixe ou pas

- Les heures de sortie et de rentrée à la maison

- **9 Les réserves d'information**

- Les secret

- Le journal intime

- Le mensonge

- La transgression

- **10- Le rapport à l'avenir**

- Les études et le métiers envisagé

- La vie privée

- Où vivre plus tard

Trois dimensions synthétiques de l'autonomisation adolescente (Duret 2008)

9

Débrouillardise

- Gérer sa vie quotidienne
- débrouillardise culinaire (prise en charge du petit déjeuner, du goûter, d'un repas pour soi, d'un repas pour les autres)

relationnelle

- Gérer sa vie affective
- Personnes sources de réconfort/confident
- Perception du rôle des parents/rôle des amis

Décisionnelle

- Liberté de choisir son sport, liberté d'investissement
- Liberté alimentaire
- Liberté gestion du temps

Définir le sport...

10



Les sports et l'autonomie

« débrouillardise » des 12-13 ans

11

- Ce n'est pas parce qu'on fait tel ou tel sport que l'on est plus débrouillard à la maison.
- **Objectif :**
 - ➔ ne plus être perçu comme « fils ou filles de » et éviter d'être confondu avec des plus « petits » qu'eux.
- **Moyen :**
 - ➔ desserrer les contraintes horaires et spatiales imposés par les parents. Il faut donc se déplacer le plus possible et le plus longtemps possible.
- S'aligner sur le plus jeune est la norme des pratiques partagées en famille.
- S'aligner sur ce que peuvent faire les plus grands est, au contraire, la norme entre adolescents puisqu'il s'agit de se démarquer du groupe des plus petits.

Les sports et l'autonomie

« débrouillardise » des 19-20 ans

12

- Le sport comme vaste réseau d'échanges de service
- La décohabitation du toit familial comme facteur prépondérant de la débrouillardise

Les sports et l'autonomie

« décisionnelle » des 12-13 ans

13

- Globalement les adolescents sont libres de choisir leurs activités sportives. **MAIS...**
- En milieu cadre, la liberté de choisir sa pratique sportive et surtout son intensité est une liberté sous condition (de résultats scolaires)
- En milieu populaire, le sport est perçu comme un élément central de la culture jeune
- Les disciplines sportives choisies par les jeunes ne jouent que de manière très secondaire sur l'autonomie décisionnelle. Par contre, l'investissement dans la pratique, tant du point de la durée que du point de vue de l'intensité, a une nette influence.

Les sports et l'autonomie

« décisionnelle » des 19-20 ans

14

- bien manger ne sert pas à créer du lien
- « Quand tu reçois tes amis le plus important c'est de ... »

	12-13 ans	19-20 ans
Jouer, s'amuser	68%	39%
Parler	7%	30%
Regarder clips, films écouter de la musique	19%	21%
Bien manger	5%	6%
Travailler	1%	4%

Les sports et l'autonomie « relationnelle et affective » des 12-13 ans

15

- Est-ce que les adolescents font souvent du sport en famille ? Pour la plupart le sport est une activité qui se pratique entre amis.
- L'augmentation du temps hebdomadaire consacré au sport n'est pas pour la plupart des jeunes synonyme de cantonnement à une seule spécialité pratiquée toujours avec les mêmes personnes.
- Il ne suffit pas de faire du sport en famille pour que s'évanouisse la volonté de démarcage d'avec les parents.

D'une manière générale, faire du sport loin du regard parental satisfait les adolescents 12-13 ans. Pourtant, l'absence totale de contrôle peut, quand elle est interprétée comme un signe de désintérêt, être assimilée à un abandon.

Les sports et l'autonomie « relationnelle et affective » des 19-20 ans

16

Le sport moteur et filtre de la vie sentimentale. Qui sort avec qui ?

	Filles		Garçons	
Intensité	+ de 4 heures semaine	- de 4 heures semaine	+ de 4 heures semaine	- de 4 heures semaine
Sort avec pratiquant(e) + de 4 heures semaine	24%	12%	36%	18%
Sort avec pratiquant(e) - de 4 heures semaine	45%	74%	43%	70%
Ne sort avec personne en ce moment	31%	14%	21%	12%

Il manque quoi dans le réfrigérateur-congélateur de tes parents ?

17

12-13 ans non-sportif	12-13 ans sportifs
1 ^{er} - Des glaces	1 ^{er} - Des gâteaux
2 ^{eme} - Des gâteaux	2 ^{eme} Des glaces
3 ^{eme} - Du Yop, Yopai, Danette...	3 ^{eme} Des jus de fruit

19-20 ans : Compares ton réfrigérateur congélateur à celui de tes parents...

18

Qu'est-ce qu'il y a dans ton frigo qui n'est pas assez ou pas du tout dans le frigo de tes parents ?

Non-sportifs	Sportifs
1 ^{er} Des glaces	1 ^{er} Des bières
2 ^{eme} du coca	2 ^{eme} Des frites
3 ^{eme} des poissons panés	3 ^{eme} Des glaces

Qu'est-ce qu'il y a dans le frigo de tes parents qu'il n'y a pas dans le tien ?

Non-sportifs	Sportifs
1 ^{er} Des fruits	1 ^{er} des légumes
2 ^{eme} Des légumes	2 ^{eme} des Yaourts, des laitages
3 ^{eme} Des yaourts, des laitages	3 ^{eme} Des plats cuisinés

Conclusion : une construction identitaire adolescente en tension

19

- **La différenciation** : prise en main de son corps, se coiffe comme il veut, son corps lui appartient, je ne suis pas que la gentille poupée de mes parents.

- **La délimitation** : il dispose de différentes ressources pour se sentir exister, décliner toute les formes de limites qui vont le définir en particulier l'acceptation ou le refus de manger

- **Double tension des sociabilités:**
 - « verticales » et « horizontales » difficiles à articuler
 - La sociabilité « horizontale » des pairs correspond à une autonomisation mais qui se fait sous l'emprise du marketing de la consommation...

Salutations de l'île de la Réunion de P. Duret qui a su rester adolescent!

20

