

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

OFFERTE À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

EN VERTU D'UN PROTOCOLE D'ENTENTE

AVEC L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

PAR JIMMY FRANCOEUR

PROFILS PSYCHOLOGIQUES DIFFÉRENTIELS DE PRATIQUANTS DE

DEUX ARTS MARTIAUX, LE JUDO ET LE KARATÉ, ET DE NON

PRATIQUANTS

Avril 2003



Mise en garde/Advice

Afin de rendre accessible au plus grand nombre le résultat des travaux de recherche menés par ses étudiants gradués et dans l'esprit des règles qui régissent le dépôt et la diffusion des mémoires et thèses produits dans cette Institution, **l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)** est fière de rendre accessible une version complète et gratuite de cette œuvre.

Motivated by a desire to make the results of its graduate students' research accessible to all, and in accordance with the rules governing the acceptance and diffusion of dissertations and theses in this Institution, the **Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)** is proud to make a complete version of this work available at no cost to the reader.

L'auteur conserve néanmoins la propriété du droit d'auteur qui protège ce mémoire ou cette thèse. Ni le mémoire ou la thèse ni des extraits substantiels de ceux-ci ne peuvent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

The author retains ownership of the copyright of this dissertation or thesis. Neither the dissertation or thesis, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

Sommaire

La présente recherche s'intéresse à la relation entre la pratique d'arts martiaux, notamment le karaté et le judo, et des variables psychologiques. Les arts martiaux ont toujours eu la prétention d'améliorer l'individu tant au plan physique que psychologique. Les maîtres des traditions martiales indiquent dans leurs écrits que par un entraînement assidu dans ces disciplines, des effets psychologiques apparaissent avec le temps (Funakoshi, 1972; Otake, 2001). Certaines recherches, encore peu nombreuses, démontrent néanmoins des relations entre la pratique d'un art martial et des effets psychologiques; par exemple, l'entraînement aux arts martiaux modifierait l'expérience du contrôle et de la vulnérabilité (Madden, 1990), l'estime de soi (Richman et Rehberg, 1986), le concept de soi (Finkenberg, 1990), la santé physique, la confiance et la relaxation (Konzak et Klavora, 1984). L'objectif de cette recherche est de vérifier dans un premier temps, si les pratiquants d'arts martiaux diffèrent des non pratiquants sur certaines variables psychologiques. Également, de vérifier s'il existe des différences entre les pratiquants de deux arts martiaux distincts, le karaté et le judo, ce que très peu d'études ont réalisé. Finalement, l'étude cherche à savoir s'il existe des différences entre les pratiquants avancés et débutants de ces deux disciplines. Cent vingt personnes volontaires ont participé à cette recherche. Les groupes "judo", "karaté" et "contrôle" sont respectivement composés de quarante personnes. Les variables dépendantes de la présente recherche sont la dépression, l'anxiété de trait et d'état, l'actualisation de soi et un ensemble de variables de personnalité. Afin de mesurer ces variables, les instruments

psychométriques suivants furent utilisés: le CES-D-F (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale), le STAI-Y (State-Trait Anxiety Inventory), le MAP (Mesure d'actualisation du potentiel) et le 16-PF (16 Personality Factors). Les résultats indiquent que les pratiquants d'arts martiaux, comparativement au groupe témoin, seraient plus émotifs, plus individualistes et plus imaginatifs et auraient un mode de pensée plus abstrait. Les résultats révèlent également que les pratiquants d'arts martiaux avancés sont différents des pratiquants novices au niveau de l'anxiété de trait et d'état. Les pratiquants avancés seraient davantage anxieux que les pratiquants novices. De plus, ils seraient moins actualisés, en particulier au niveau de l'autonomie, de l'ouverture à soi et de l'ouverture à la vie. En ce qui a trait aux échelles du 16-PF, les pratiquants avancés s'avèrent plus indépendants que les élèves débutants. Finalement, les judokas diffèrent des karatékas en étant moins autosuffisants et moins sensibles. Ils démontrent également moins de contrôle de soi. Les principales conclusions de cette recherche confirment que les pratiquants d'arts martiaux présentent un profil psychologique différent des non pratiquants, profil plus marqué chez les avancés. De plus, il a été possible de constater que les karatékas laissent voir certaines caractéristiques psychologiques différentes des judokas. Reste bien sûr à savoir si les différences observées sont attribuables à la pratique d'un art martial ou à un processus de sélection qui s'opérerait parmi les pratiquants. Seules des études longitudinales permettront de faire la lumière sur ces questions.

Table des matières

Sommaire.....	ii
Liste des tableaux	viii
Liste des figures.....	vii
Remerciements.....	viii
 Introduction	 1
 Contexte théorique	 5
Les arts martiaux.....	7
Compréhension générale des arts martiaux.....	7
Histoire des arts martiaux japonais.....	11
Arts martiaux à l'étude: le karaté et le judo.....	18
L'aspect moral des arts martiaux.....	24
L'aspect religieux des arts martiaux.....	26
La psychologie et les arts martiaux.....	31
Les écrits en psychologie portant sur les arts martiaux	31
Objectifs de la présente recherche.....	40
Hypothèse de base.....	41
Hypothèses spécifiques.....	41
 Méthode.....	 43
Participants.....	44
Karaté.....	45
Judo.....	46
Groupe contrôle.....	46
Critères d'exclusions.....	47
Instruments de mesure.....	47
Le questionnaire sociodémographique.....	48
Le Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D-F)...	49
Le State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y).....	49
La Mesure d'actualisation du potentiel (MAP).....	50
Le 16 Personality Factors (16-PF).....	51
Déroulement.....	52
Plan d'expérience.....	53
 Résultats	 54
Caractéristiques sociodémographiques des participants.....	55
Différences entre les pratiquants d'arts martiaux et les non pratiquants sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi.....	58
Différences intergroupes sur des variables de personnalité.....	61

Différences entre les pratiquants d'arts martiaux avancés et débutants sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi.....	66
Différences entre les pratiquants débutants et avancés sur les variables de personnalité en tenant compte de l'art martial pratiqué.....	70
Discussion	82
Les variables psychologiques à l'étude.....	84
La dépression.....	84
L'anxiété de trait et d'état.....	86
L'actualisation de soi.....	91
Les variables de personnalité	96
Différences intergroupes.....	96
Différences entre les pratiquants débutants et avancés des arts martiaux.....	102
Profils psychologiques des différents groupes.....	113
Profil psychologique des pratiquants d'arts martiaux.....	113
Profils psychologiques des pratiquants débutants et avancés des arts martiaux.....	114
Profil psychologique des pratiquants du karaté.....	115
Profils psychologiques des débutants et avancés du karaté.....	115
Profil psychologique des pratiquants du judo.....	116
Profils psychologiques des débutants et avancés du judo.....	116
Forces et limites de la recherche.....	117
Avenues de recherche.....	118
Conclusion	120
Références	127
Appendice A: Critères diagnostiques de la dépression.....	135
Appendice B: Description de la recherche.....	138
Appendice C: Formulaire de consentement.....	140
Appendice D: Questionnaire.....	141

Liste des tableaux

Tableau

1	Caractéristiques sociodémographiques des participants selon le groupe.....	56
2	Analyses de covariance univariées sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi en contrôlant pour le statut matrimonial.....	59
3	Analyses de variance univariées sur les facteurs de personnalité selon le groupe.....	63
4	Analyses de variance univariées sur les facteurs globaux de personnalité selon le groupe.....	66
5	Test T2 de Hotelling sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi en fonction du niveau d'art martial...	67
6	Analyses de variance univariées sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi selon le niveau d'art martial.....	71
7	Analyses de variance univariées sur les facteurs de personnalité selon le groupe et le niveau d'art martial.....	74
8	Analyses de variance univariées sur les facteurs globaux de personnalité selon le groupe et le niveau d'art martial.....	79

Liste des figures

Figure

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | Graphique des moyennes obtenues à l'échelle Autonomie du MAP par les groupes débutants et avancés du karaté et du judo..... | 72 |
| 2 | Graphique des moyennes obtenues au facteur F du 16-PF par les groupes débutants et avancés du karaté et du judo..... | 76 |
| 3 | Graphique des moyennes obtenues au facteur Q2 du 16-PF par les groupes débutants et avancés du karaté et du judo..... | 78 |

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier mon directeur de recherche, Monsieur Gilles Lalande, Ph.D., pour son aide inestimable et son support constant tout au long de la réalisation de cette recherche. Un gros merci également à mes parents, Harold et Lucie, pour l'encouragement et l'aide qu'ils m'ont apportés tout au long de mes études. Il va sans dire que, sans eux, ce mémoire n'aurait pu voir le jour. Je ne saurais passer sous silence l'appui moral que ma conjointe, Édith Ferlatte, m'a procuré au cours de mes études de maîtrise. Finalement, je remercie toutes les personnes de même que les *dojo* qui ont bien voulu se prêter à cette recherche.

À toutes ces personnes, je vous dis du fond du cœur...merci!

Jimmy Francoeur

Introduction

Avant les années cinquante, la pratique des arts martiaux en Amérique était un phénomène relativement inconnu (Haines, 1997). Graduellement, la pratique des arts martiaux s'est popularisée et, actuellement, elle n'est plus l'apanage d'une minorité de gens. Selon Haines (1997), quinze millions de personnes pratiqueraient le karaté dans le monde. Également, il y aurait plus de onze millions de personnes qui seraient des adeptes du judo (Reid et Croucher, 1991). L'enseignement des arts martiaux se retrouve également dans de nombreux collèges et universités du Québec. Plus précisément, au Saguenay, le Cégep de Jonquière offre des cours de karaté Shotokan alors que le Cégep de Chicoutimi dispense des cours de karaté Shotokan, de judo, de taekwondo et d'aikibudo.

L'intérêt d'étudier les arts martiaux en psychologie se base principalement sur le fait que cette pratique prétend être associée à des changements psychologiques chez les pratiquants. En effet, les maîtres de ces disciplines évoquent souvent un objectif de transformation de l'individu à plusieurs niveaux grâce à l'entraînement aux arts martiaux (Funakoshi, 1972; Hayes, 1991; Lowry, 1986a; Musashi, 2001; Nakayama, 1977; Otake, 1978). La pratique de ces arts apporterait, selon ces mêmes auteurs, des changements psychologiques bénéfiques tels que le calme, la détermination, la compassion et la paix intérieure. Des psychologues cliniciens ont exposé les mérites de la pratique des arts martiaux sur le plan psychologique (Dalton, 2001; Dervaux, 2001; Trulson, 1986). Des recherches ont démontré l'existence de relations significatives entre la pratique d'un art

martial et la présence de certains traits psychologiques chez l'individu. Malgré tout, le corpus d'études en psychologie sur la pratique des arts martiaux est encore fort limité, de sorte que les prétentions des maîtres des arts martiaux restent encore à vérifier. Le but du présent mémoire n'est pas de chercher à savoir si la pratique des arts martiaux a un impact sur des dimensions psychologiques, car il faut, avant toute chose, démontrer l'existence de ces différences. L'étude d'un lien de causalité entre la pratique des arts martiaux et des variables psychologiques est objectif fort pertinent, mais il s'inscrit dans une démarche à long terme. En somme, la principale visée de la présente recherche est d'établir le profil psychologique des gens qui pratiquent les arts martiaux.

Cette recherche se veut une étude exploratoire qui s'insère dans une démarche d'avancement des connaissances sur un sujet d'étude complexe: les dimensions psychologiques de la pratique des arts martiaux. Elle affiche un caractère d'originalité en comparant des personnes qui pratiquent les arts martiaux à des non pratiquants, et également en comparant les pratiquants de deux arts martiaux différents: le judo et le karaté. En effet, aucune recherche recensée n'a porté à la fois sur le karaté et le judo.

La première partie du présent mémoire décrit le contexte théorique qui permet d'approfondir la compréhension de ce que sont les arts martiaux et présente les études en psychologie qui se sont intéressées à cette pratique. La seconde partie exposera la méthodologie qui a été mise en place afin de réaliser cette recherche: les participants, les instruments de mesure et le déroulement de l'expérience. La troisième partie présente

essentiellement les résultats de l'étude générés par les analyses statistiques. La quatrième partie porte sur la discussion des résultats en lien avec les hypothèses et est suivie d'une conclusion.

Contexte théorique

Le contexte théorique aborde, dans un premier temps, des éléments de définition de ce que sont les arts martiaux et approfondit l'historique ainsi que la tradition dans laquelle la pratique des arts martiaux s'est développée. Les aspects philosophiques et religieux des arts martiaux y sont notamment traités étant, de toute évidence, associés aux variables psychologiques modernes. En plus d'introduire les éléments pertinents pour la formulation des hypothèses et la discussion des résultats, cette première partie du contexte théorique vise spécifiquement à fournir au lecteur moins familier les informations nécessaires à une bonne compréhension générale des traditions martiales. Cet exposé synthèse sur les arts martiaux se veut en soi une contribution spécifique de ce mémoire. La seconde partie du contexte théorique est consacrée à une recension des études qui portent sur les dimensions psychologiques des arts martiaux. Finalement, les hypothèses découlant du contexte théorique sont présentées.

Les arts martiaux

Compréhension générale des arts martiaux

Définition des arts martiaux

Tout d'abord, il apparaît nécessaire de définir brièvement ce que sont les arts martiaux avant d'aborder leurs diverses caractéristiques. "Les arts martiaux sont des disciplines qui cherchent à promouvoir l'aptitude au combat" (Reid et Croucher, 1991, p. 228)¹. Le dictionnaire Le Petit Larousse illustré (2002) définit les arts martiaux comme: "L'ensemble des sports de combat d'origine japonaise, tels que le *judo*, le *karate*, l'*aïkido*, le *kendo*". D'autre part, le dictionnaire Le nouveau petit Robert (2002) indique que: "Les arts martiaux sont des arts (sport et philosophie) de combat traditionnels japonais (chinois, coréen, etc.) tels que le karaté, le judo, le kung-fu, etc."

De ces définitions il ressort que les arts martiaux sont des disciplines liées au combat et qu'elles incluent un aspect philosophique et culturel. La présente recherche porte uniquement sur les arts martiaux japonais.

Pour mieux comprendre ce que sont les arts martiaux japonais, il est important de faire brièvement référence à l'étymologie et au contexte historique dans lequel ils se sont

¹ Traduction libre de: Martial arts: Fighting discipline designed to promote combat skills (Reid et Croucher, 1991, p. 228).

développés. Toutefois, l'étymologie de termes japonais peut poser certaines difficultés. En effet, la presque totalité des concepts associés aux arts martiaux japonais sont dérivés de la langue japonaise qui ne comporte pas d'alphabet mais un système d'idéogrammes. La transcription des mots japonais est une transcription phonétique. Comme il y aura dans ce travail de fréquentes références à des mots japonais, ceux-ci seront écrits en italique et accompagnés au besoin d'une traduction française.

L'étymologie d'un mot est souvent riche de signification et permet de faire des liens avec l'histoire. Par exemple, art martial en japonais s'écrit *bugei*, mais il peut aussi s'écrire *bujutsu* ou même *heiho* (Skoss, 1997a). Reid et Croucher (1991) indiquent que le terme *budo* est composé de deux idéogrammes qui dérivent, à leur tour, de trois autres idéogrammes se traduisant respectivement par "arrêter", "deux" et "lances". Certains maîtres japonais interprètent le sens de *budo* comme "voie martiale de la paix" ou encore, "paix par les arts martiaux" en raison du sens d'arrêter les lances (conflits). Les arts martiaux seraient donc des arts qui n'encouragent pas les conflits, mais visent au contraire à les faire cesser (Funakoshi, 2001; Otake, 2001).

Arts martiaux: Bujutsu et Budo

Il existe deux principaux modes d'expression de la tradition martiale japonaise, le *bujutsu* et le *budo*, qui ont chacun leur évolution historique propre. Le premier, celui des *bujutsu*, veut dire techniques ou arts de la guerre ou encore, arts martiaux classiques.

Les *bujutsu* regroupent tous les arts ou méthodes de combat qui furent créés au Japon avant 1868 (Armstrong, 1997; Amdur, 1997; Skoss, 1997a). Les *bujutsu* sont les ancêtres des *budo*; ils les précèdent sur le plan historique. Le second mode d'expression de la tradition martiale japonaise est celui des *budo* ou voie martiale, qui comprennent tous les arts martiaux qui furent créés au Japon après 1868 (Amdur, 1997; Armstrong, 1997; Skoss, 1997a).

Les arts martiaux classiques (*bujutsu*) et les arts martiaux modernes (*budo*) présentent des points communs et des distinctions qui s'inscrivent dans un contexte historique et social. Ainsi, pour bien comprendre les arts martiaux modernes tels le *judo* et le *karate*, fortement influencés par leurs prédécesseurs les *bujutsu*, il s'avère nécessaire de prendre en considération certaines données culturelles et historiques.

Les arts martiaux se transmettent de maîtres à élèves au sein d'une école. École ou tradition se dit *ryu* en japonais. On nomme *koryu bujutsu*, *ryuha*, *bugei* ou encore *furui ryu bujutsu* les écoles classiques d'arts martiaux qui furent fondées avant 1868 et dont la lignée des grands maîtres est ininterrompue et historiquement vérifiable (Armstrong, 1997; Amdur, 1997; Skoss, 1997a). Chaque spécialisation des arts martiaux classiques japonais se nomme *jutsu* c'est-à-dire méthode, art ou technique (Draeger, 1973a). Historiquement, chaque école (*ryu*) d'arts de combat développait certaines procédures ou techniques différentes des autres écoles (Draeger, 1973a). Ainsi, dans les arts de combat japonais, une spécialisation (*jutsu*) comporte une façon particulière et

systématique d'utiliser une arme, un objet ou son propre corps. Souvent, cette spécialisation sera désignée par le nom de l'arme, de l'objet utilisé ou encore par une fonction particulière (Ratti et Westbrook, 1999; Skoss, 1997a).

À titre d'exemple, le *kenjutsu* est composé du mot *jutsu* (technique, art ou méthode) et de *ken* (sabre) (Ratti et Westbrook, 1999). Chaque école d'arts martiaux classiques (*koryu bujutsu*) enseigne sa propre méthode d'utilisation du sabre (*kenjutsu*) (Draeger, 1973a; Otake, 1978; Otake, 2001; Ratti et Westbrook, 1999). Le *kenjutsu* est donc une des nombreuses spécialisations à l'intérieur d'un vaste ensemble que sont les méthodes guerrières nommées *bujutsu*. En d'autres termes, la pratique du sabre n'est qu'une des parties du curriculum que devait développer le soldat ou guerrier japonais. De plus, des sous-spécialisations existent aussi à l'intérieur d'une même spécialisation. C'est le cas du *kenjutsu* (méthode du sabre) dans lequel il est possible de retrouver une méthode appelée *iai-jutsu*, c'est-à-dire méthode qui consiste à dégainer et à couper simultanément avec le sabre (Ratti et Westbrook, 1999).

Pour résumer, une école (*ryu*) enseigne une multitude de méthodes (*jutsu*), elles-mêmes regroupées sous des termes génériques comme par exemple, le *kenjutsu* (méthode de sabre). Ces catégories génériques peuvent elles-mêmes englober des sous-spécialisations, comme c'est le cas dans le *kenjutsu* où se retrouvent le *iai-jutsu* (l'art de dégainer et de couper) ou encore le *batto-jutsu* (technique de coupage) (Draeger, 1973a). Fréquemment, la somme des enseignements d'une école peut être désignée par le nom du

fondateur de cette école (*ryu*). Par exemple, le *Asayama Ichiden Ryu* fut fondé par Asayama Ichidensai Shigetatsu. Toutefois, certaines écoles d'arts martiaux ne portent pas le nom du fondateur, mais un nom donné par celui-ci ou par ses successeurs, comme ce fut le cas pour la plus ancienne école d'arts martiaux classiques du Japon, le *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu* (Skoss, 1997b).

Histoire des arts martiaux japonais

L'histoire des arts martiaux japonais comporte principalement deux périodes. La première s'étend approximativement de la fin du 9^e siècle à la fin de la période *Edo* (1867). L'an 1868 marque une transition majeure: le Japon déclare officiellement la fin de la féodalité et le pouvoir administratif passe du clan Tokugawa aux mains de l'empereur du Japon. Pendant la période gouvernée par les Tokugawa, c'est-à-dire de 1600 à 1867, les techniques guerrières héritées du passé furent polies et perfectionnées. C'est à partir de 1865 que le Japon entreprendra son ouverture sur le monde et subira les influences des pays étrangers (Ratti et Westbrook, 1999). Suite à cette ouverture à la culture occidentale, les méthodes de combat traditionnelles (*bujutsu*) furent étiquetées comme "étant des reliques du passé et même comme étant barbares" (Higuchi et Mason, 1987, p. 18). Les arts martiaux traditionnels perdirent donc beaucoup de leur popularité à partir de l'ère moderne. Il faut toutefois mentionner que certains *koryu bujutsu* ou écoles d'arts martiaux classiques sont encore aujourd'hui actives (Skoss, 1997a). L'intérêt d'une telle pratique réside davantage dans le fait de perpétuer une tradition martiale

ancestrale et, ainsi, pratiquer des techniques qui n'ont presque pas changé depuis l'époque médiévale (Skoss, 1997a). Une autre raison du déclin de la popularité des arts martiaux classiques est attribuable au fait que les techniques qui composent les *koryu bujutsu* furent conçues au départ pour permettre à ceux qui les utilisaient de survivre lors de situations de combats réels, c'est-à-dire, de tuer leur adversaire lors d'un affrontement, notamment, sur un champ de bataille (Reid et Croucher, 1991). L'emphase des *bujutsu* porte, par ordre d'importance, sur l'efficacité en combat, la discipline et la moralité (Draeger, 1973a).

Suite à la perte de popularité dont souffrirent bon nombre d'écoles qui enseignaient les *bujutsu*, certaines d'entre elles commencèrent, à partir de 1868, à désigner leur enseignement par le terme *budo* au lieu de *bujutsu*. *Budo* signifie une voie martiale. La différence entre le *bujutsu* et le *budo* réside principalement dans l'objectif poursuivi et dans la façon d'exécuter les techniques (Reid et Croucher, 1991). Les *budo*, ou voies martiales modernes, accordent la priorité, par ordre d'importance, à la moralité, à la discipline et à l'esthétique (Draeger, 1973b). Les *budo* sont vus comme des méthodes de développement personnel avant tout, alors que les *bujutsu* étaient à la base des méthodes de guerre et de survie, quoique non dénuées d'un aspect moral et philosophique important (Ratti et Westbrook, 1999).

Il est remarquable qu'avec l'apparition des *budo* suit également un phénomène de sur-spécialisation. En effet, les pratiquants des *budo* se spécialisèrent de plus en plus

dans l'entraînement avec une seule arme ou simplement au combat à mains nues plutôt qu'à un ensemble varié d'armes comme le voulait la coutume auparavant (Reid et Croucher, 1991). Le guerrier médiéval sur le champ de bataille était très certainement confronté à une vaste gamme d'armes comme, par exemple, l'arc (*kyusen*), le sabre (*katana*, *tachi*), la lance (*yari*) et la halebarde (*naginata*). Afin de survivre, il devait être capable de les manier habilement. Voilà pourquoi, les écoles classiques de *bujutsu* formaient à l'usage de plusieurs armes et, également, à des moyens d'autodéfense à mains nues (Ratti et Westbrook, 1999). Il est donc facile de comprendre pourquoi la spécialisation dans l'usage d'une seule arme ou méthode de combat est relativement récente dans l'histoire des arts martiaux japonais et est associée à une période exempte de guerre (Armstrong, 1997). En effet, se spécialiser à l'usage d'une seule arme équivalait à être totalement démuni lors de situations réelles de combat (Otake, 1978).

Les *budo* mirent également l'emphasis sur un élément tout à fait nouveau: la compétition sportive entre les membres d'une même école ou encore, entre les membres de diverses écoles. Pour ce faire, les techniques très dangereuses furent éliminées de certains *bujutsu*, comme ce fut le cas lors de la création du *judo* par Jigoro Kano à partir de techniques anciennes de *ju-jutsu* (Higuchi et Mason, 1987). Les combats à des fins de compétition étaient pratiquement inexistantes dans les *bujutsu* traditionnels comme l'indique cette citation de Sensei Otake du *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu*:

Même aujourd'hui, le *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu* interdit à tous ses pratiquants d'être impliqués dans un combat avec une autre personne[...] [car] un des deux [adversaires] sera blessé ou même tué. (Reid et Croucher, 1991, p. 123)¹.

Cette citation permet de mieux comprendre pourquoi les techniques les plus meurtrières durent être enlevées de certaines écoles de *bujutsu* afin de permettre la compétition et une pratique sportive comme celle que l'on retrouve aujourd'hui en *judo*.

Une autre distinction importante entre les *bujutsu* classiques et les *budo* modernes est le mode de transmission des connaissances. En effet, dans les *koryu bujutsu* ou écoles martiales classiques, il n'y a qu'un maître qui enseigne à ses élèves dans un *dojo*². Ces derniers n'ont pas de signe distinctif, de hiérarchie ou de grade qui les distinguent les uns des autres. La hiérarchie est simple: un maître et ses élèves. Aucun signe extérieur ne permet de distinguer les pratiquants avancés (*sempai*) des novices (*kohai*) (Armstrong, 1997).

À l'inverse, dans les *budo* modernes, des distinctions claires existent entre les élèves. La classification la plus fréquente est celle des *yudansha* (avec ceinture noire) et des *mudansha* (sans ceinture noire). Il existe aussi des ceintures de couleurs qui différencient les pratiquants selon leur degré d'expérience dans l'art martial pratiqué. Les

¹ Even today, the *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu* forbid it's members to be implicated in a combat with another person[...] one of them is bound to be hurt or kill. (Reid et Croucher, 1991, p. 123)

² Un *dojo* est le lieu où les arts martiaux sont enseignés et pratiqués. Ce terme *dojo* est à la fois utilisé dans les *bujutsu* et les *budo*.

ceintures sont accordées selon le temps de pratique, les examens passés et, parfois même, en raison de compétitions sportives remportées par l'élève (Armstrong, 1997).

Pour sa part, l'enseignement a aussi subi des transformations. Dans les *koryu bujutsu*, il se fait de façon personnelle et le nombre d'élèves est limité. Dans les *budo*, au contraire, l'apprentissage est davantage systématisé afin de permettre à un grand nombre de personnes d'y apprendre en même temps (Armstrong, 1997; Reid et Croucher, 1991). Il semble qu'une partie des différences observées au niveau du mode d'enseignement utilisé dans les *koryu bujutsu* et dans les *budo* modernes soit en partie attribuable au contact des *budo* avec le système scolaire japonais et avec l'armée japonaise. En effet, dans les trente années qui précédèrent la seconde guerre mondiale, le système scolaire japonais fut fortement influencé par l'armée. Les arts martiaux modernes (*budo*) furent enseignés systématiquement dans toutes les écoles japonaises (Hargrave, 1996; Haines, 1997). L'armée a donc eu une influence sur les *budo* à plusieurs niveaux. Entre autres, la présence de distinctions entre les étudiants sous forme de grades, l'obligation de se tenir en rangs et la pratique des techniques en grands groupes de façon synchronisée en sont des indices. Les *budo* modernes tels que le *karate*, l'*aikido*, le *judo* et le *kendo* ont subi cette influence et sont souvent enseignés de cette façon (Hargrave, 1996).

La modernisation des arts martiaux a eu pour avantage de permettre une pratique de masse, mais cela ne s'est pas fait sans compromis. Certains maîtres d'arts martiaux formulent des critiques face à la modernisation des arts martiaux. Une citation de Otake

(2001), l'instructeur en chef de la plus ancienne école d'arts martiaux au Japon, va dans ce sens. Il mentionne que:

Le nombre des pratiquants augmente [...], mais les *budo* actuels ont perdu leur essence, la technique et l'esprit n'ont pratiquement plus de rapport avec la science guerrière du Japon d'autrefois, ils ne sont plus que pratique ludique au service de la masse. (Otake, 2001, p. 6).

Amdur (2002) ajoute également que:

Il n'y a aucun doute que les *ryu* (écoles) changent. Malheureusement, la plupart de ces changements sont dégénératifs (Amdur, 2002, p. 173)¹.

Il est donc important de reconnaître que la pratique actuelle des arts martiaux se rapproche peut-être plus d'une activité physique ou récréative que d'une formation globale, c'est-à-dire à la fois un entraînement physique et psychologique comme autrefois. D'ailleurs, Columbus et Rice (1994) rapportent à cet égard:

Certains chercheurs suggèrent que la signification psychologique et culturelle des arts martiaux asiatiques peut changer lorsqu'ils sont situés dans un contexte nord américain. (Columbus et Rice, 1994, p.25)².

¹ Traduction libre de: There is no doubt that ryu change. Sadly, most of this change is degeneration (Amdur, 2002, p. 173).

² Traduction libre de: It has been suggested that psychological and cultural meaning of Asian martial arts may change when situated in North American contexts (Columbus et Rice, 1994, p. 25).

Comme dernière distinction, il faut noter que les *koryu bujutsu* (arts martiaux classiques) ne sont presque pas enseignés en dehors du Japon (Skoss, 1997a). Seul un japonais peut hériter ou devenir grand maître (*soke*) d'un *koryu bujutsu* (Daniel, 1988). Ainsi, la grande majorité des arts martiaux d'origine japonaise pratiqués en dehors du Japon sont des *budo* et non pas des *koryu bujutsu* (Skoss, 1997a). Bien qu'il eut été intéressant d'élargir la présente recherche aux arts martiaux japonais classiques, la rareté des instructeurs et des pratiquants de *koryu bujutsu* en occident rendait la tâche impossible.

En résumé, les *budo* sont les descendants des *koryu bujutsu* qui ont été transformés sur certains aspects afin de permettre la tenue de compétitions. L'esthétique a augmenté en importance de même que le développement personnel des pratiquants qui ont préséance sur l'aspect purement guerrier. Les *budo* tels que le *judo* et le *karate* sont relativement populaires en occident. Même s'ils s'inscrivent dans la tradition des *budo*, ces deux arts martiaux proviennent de contextes historiques distincts et comportent une pratique fort différente malgré certaines similitudes.

Les arts martiaux à l'étude

Le karate

Le *karate* est un art martial en provenance de l'île d'Okinawa, une colonie japonaise. Introduit au Japon en 1915 par le fondateur du *karate shotokan*, Gichin Funakoshi, le *karate* fut intégré aux arts martiaux japonais modernes (*budo*) (Haines, 1997). Le *karate* met l'accent sur des techniques offensives et défensives utilisant presque toutes les parties du corps afin de frapper ou bloquer une attaque. La pratique du *karate* telle qu'enseignée dans le style traditionnel *Shotokan* comporte trois volets. Le premier concerne l'enseignement des techniques de bases (*kihon*); il en existe quatre types: les attaques (*atemi-waza*) avec les différentes parties du corps, les blocages (*uke-waza*), c'est-à-dire les techniques de défense qui permettent de parer les attaques, les postures de base (*kamae*) et, finalement, les esquives (*kawashi-waza*). Le second volet de l'apprentissage du *karate* est le *kata*. Un *kata* est une série de mouvements pré-arrangés simulant des situations de combats qui se font seuls en *karate*. Il existe environ 32 *kata* dans le *karate Shotokan* (Funakoshi, 2001). Enfin, le troisième volet cible directement le combat avec un partenaire (*kumite*) (Nakayama, 1983; Ratti et Westbrook, 1999). Afin d'assurer une certaine sécurité lors de l'entraînement, les pratiquants apprennent à arrêter leurs coups très près du partenaire afin de ne pas le blesser (Nakayama, 1977).

Historique du karate. Le *karate* a une origine historique incertaine. Il s'agit d'un art martial d'origine asiatique, fort probablement chinoise. Il fut développé, transformé et perfectionné dans l'île d'Okinawa qui fait partie de l'archipel des Ryukyu. Il semble que le *ch'uan fa*, un art de combat chinois, fut amené dans l'île d'Okinawa au cours de la dynastie *Tong* entre 618 et 907 avant J.C. (Haines, 1997). Par la suite, le *ch'uan fa* aurait été fusionné, au 17^e siècle, à une forme de combat originaire d'Okinawa, le *tode*. Le croisement entre ces deux arts de combat aurait produit un autre art martial connu sous le nom de *te* ou main en japonais. Le terme *karate* désigne donc l'évolution d'un art de combat issu du *te* d'Okinawa. Le terme *karate* fut modifié au cours de son histoire. Au départ, il s'écrivait (唐手), c'est-à-dire main (*te*) chinoise (*kara*). En 1936, il fut remplacé par (空手), signifiant main (*te*) vide (*kara*) (Haines, 1997); vide et chinois se disent tous deux en japonais *kara* mais s'écrivent avec un idéogramme différent. Cette modification avait pour but de démontrer une certaine indépendance du *karate* vis-à-vis son origine chinoise et de l'associer au concept bouddhiste du vide (*kara* ou *mu*) (Haines, 1997; Funakoshi, 1972). Le lien entre les arts martiaux et le bouddhisme sera abordé dans une partie subséquente.

C'est à partir de 1903 que le *karate* fut enseigné de manière plus ou moins standardisée dans plusieurs écoles ou styles tels que le *Goju-ryu*, le *Shorin-ryu*, le *Shotokan*, le *Shito-ryu*, le *Shindo Jinen-ryu*, le *Kushin-ryu* et finalement, le *Kan-ryu* (Keishichi, 1958). En 1915, il fut introduit officiellement au Japon par Gichin Funakoshi, le fondateur du *karate Shotokan* (Haines, 1997; Ratti et Westbrook, 1999).

Ce dernier s'élevait contre toute forme de compétition au sein du *karate*. Néanmoins, un an après sa mort, se déroulait, en 1958, la première compétition officielle de *karate* organisée à Tokyo par la Japan Karate Association (JKA) dont Funakoshi avait été le président (Haines, 1997).

Le judo

Le mot judo est composé des idéogrammes *ju* (souple) et *do* (voie); le *judo* se veut donc la voie de la souplesse (Ratti et Westbrook, 1999). Il est un art essentiellement basé sur les projections et les déséquilibres. L'enseignement du *judo*, comme c'est le cas pour le *karate*, comporte différents volets couvrant les techniques suivantes: *nage* (projections), *suwari-waza* (techniques au sol), *kansetsu-waza* (clés au niveau des articulations), *shime-waza* (étranglements), *osae-waza* (immobilisations) et *kata* (ensemble pré-arrangé simulant des situations de combats) (Higuchi et Mason, 1987). Il est à noter que les *kata* en *judo*, contrairement au *karate*, sont des enchaînements de techniques qui se pratiquent avec un partenaire. Il existe 10 *kata* en *judo* (Arpin, 1971). Les deux partenaires, lors de l'entraînement au *kata*, connaissent exactement les techniques qui seront appliquées. Ces dernières sont héritées du *ju-jutsu*, principalement de l'école du *Tenshin Shin Yo Ryu* et *Kito-Ryu* où les participants miment les lourds mouvements des guerriers vêtus d'armures (Di Villadorata, 1975).

Historique du judo. Le *judo*, contrairement au *karate*, possède une origine historique beaucoup plus claire. Il fut fondé par un élève de l'école de *ju-jutsu Tenshin Shin Yo Ryu* et de l'école *Kito Ryu* en 1880 (Higuchi, 1987). Cet élève, le Dr Jigoro Kano, étudiait les sciences politiques et économiques et fut également, à plusieurs reprises, le représentant du Japon au conseil olympique international (Reid et Croucher, 1991). Il modifia et transforma les techniques ancestrales du *ju-jutsu*, en particulier celles des écoles *Tenshin Shin Yo Ryu* et *Kito Ryu*, afin de les rendre moins dangereuses et plus acceptables socialement pour ses contemporains (Higuchi et Mason, 1987). Ces transformations permirent également de tenir des compétitions tout en minimisant les risques de blessures pour les pratiquants. Le *judo* met une grande emphase sur la compétition et c'est ce qui le différencie, en partie, des autres *budo*. Il est aussi le seul *budo* reconnu comme un sport olympique¹. Certains *budo*, tel *l'aikido*, s'objectent encore à toute forme de compétition sportive entre les élèves (Ueshiba, 1987), ce qui constitue toutefois une exception plutôt que la règle. En effet, la plupart des *budo* ou arts martiaux modernes tels que le *judo*, le *karate* et le *kendo* ont intégré une forme de combat sportif dans leur enseignement (Ratti et Westbrook, 1999; Reid et Croucher, 1991).

Différences et similitudes entre le karate et le judo

Le *judo* et le *karate* sont certes deux arts martiaux japonais, mais ils présentent des différences majeures; c'est ce qui a principalement motivé le choix de ces deux arts

¹ Le Tae kwon do ne fait pas partie des *budo*, car il s'agit d'un art martial Coréen et non pas Japonais.

martiaux dans la présente recherche. En effet, le *judo* utilise les projections et les déséquilibres (Higuchi et Mason, 1983; Ratti et Westbrook, 1999), alors que le *karate* fait usage de coups portés à l'aide de diverses parties du corps (Nakayama, 1983; Ratti et Westbrook, 1999). Autre distinction importante, le *judo* est une discipline olympique axée sur la compétition se rapprochant ainsi davantage d'un sport alors que le *karate Shotokan* semble comporter moins d'aspects compétitifs et sportifs (Arpin, 1971; Funakoshi, 1972; Haines, 1997; Nakayama, 1983). En effet, beaucoup de maîtres de *karate* d'Okinawa refusent encore toute forme de compétition pour se concentrer uniquement sur les techniques et les *kata* (Haines, 1997). L'ancien président de la Japan Karate Association disait au sujet des compétitions:

Si des compétitions de karate doivent se tenir, elles doivent l'être dans de bonnes conditions et avec la bonne attitude. Le désir de gagner un tournoi n'est pas productif car il conduit à un manque de sérieux dans l'apprentissage de ce qui est fondamental. (Nakayama, 1983, p. 10)¹.

Il faut aussi noter que le *karate* et le *judo* ne comportent pas le même nombre de grades. Alors que le *judo* compte 6 ceintures avant la ceinture noire ou 6 *kyu*, le *karate Shotokan* nécessite le passage de 9 ceintures ou 9 *kyu* avant d'obtenir cette dernière. Finalement, autre distinction majeure, le *judo*, contrairement au *karate*, n'est pas fractionné en plusieurs styles ou écoles. Le *judo* traditionnel est enseigné par

¹ Traduction libre de: If karate competition are to be held, they must be conducted under suitable conditions and in the proper spirit. The desire to win a contest is counterproductive, since it leads to a lack of seriousness in learning the fundamentals. (Nakayama, 1983, p. 10).

l'intermédiaire du *Kodokan*, école fondée par Jigoro Kano, qui se retrouve partout dans le monde (Arpin, 1971; Ratti et Westbrook, 1999; Reid et Croucher, 1991).

Le *karate* et le *judo* ont, néanmoins, des points en commun. Tous deux sont des arts martiaux qui font partie des *budo* ou des arts martiaux modernes. Ils comportent tous deux un enseignement en trois points, c'est-à-dire comprenant des techniques de bases, des *kata* et le combat avec un partenaire. Les deux arts insistent également sur une certaine éthique de la part des pratiquants (Arpin, 1971; Funakoshi, 1972; Nakayama, 1983).

Le choix de ces deux arts martiaux aux fins de la présente recherche a été fondé sur la présence de différences importantes aux niveaux technique et pratique. Un autre critère de sélection consistait à choisir des arts martiaux qui avaient subi le moins de modifications depuis leur création respective; le *karate Shotokan* et le *judo* sont des arts martiaux traditionnels japonais. Donc, le *karate Shotokan* de la JKA et le *judo Kodokan* répondent parfaitement à ce critère. Autre similitude, c'est que ces deux formes d'arts martiaux entraînèrent la création de fédérations du vivant de leurs fondateurs G. Kano et G. Funakoshi. Ainsi, ces deux arts martiaux différents se présentent comme de bons représentants des *budo* traditionnels en occident.

L'aspect moral des arts martiaux

La lecture des textes anciens et modernes démontre que, dans les arts martiaux de type *bujutsu* et *budo*, la pratique des techniques est rarement considérée comme l'unique aspect de l'art. À titre d'exemple, le "*Gorin no sho*" ou "Traité des cinq roues", un ouvrage de stratégies guerrières écrit en 1645 par un guerrier célèbre, Miyamoto Musashi, fait mention de recommandations morales que devrait suivre le pratiquant sincère des arts martiaux. Il est aussi fait souvent référence au fait que l'entraînement martial est un moyen d'acquérir une discipline et une moralité conduisant à la formation d'individus matures, ayant une personnalité équilibrée, en paix avec eux-mêmes et en harmonie avec leur environnement (Arpin, 1971; Nakayama, 1983; Otake, 2001; Ratti et Westbrook, 1999; Ueshiba, 1938). Dans le même ordre d'idée, Lowry (2002) mentionne que:

"Ces [*ko*]ryu (écoles classiques) cherchent à transformer le membre au plus profond de son être et de sa personnalité" (Lowry, 2002, p. 38)¹ .

À ceci, le même auteur ajoute:

"[...] l'entraînement des *koryu* n'est pas un processus mécanique, mais vise plutôt l'élaboration de comportements spécifiques. Et ces comportements sont spécifiques et uniques à chaque *koryu*" (Lowry, 2002, p. 38)².

¹ Traduction libre de: These ryu sought to affect a desired transformation in the member, in the core of his being and personality (Lowry, 2002, p. 38).

² Traduction libre de: [...] *koryu* training is not so much a mechanical process, but a specific designing of behaviors. And those behaviors are specific and unique to an individual *koryu* (Lowry, 2002, p. 38).

Ces aspects moraux, philosophiques et spirituels contribuent à l'impact psychologique de l'enseignement et de la pratique martiale sur les pratiquants. L'étude de Trulson (1986) a démontré que l'enseignement des arts martiaux à de jeunes délinquants n'avait des effets bénéfiques (diminution de l'agressivité et hausse du conformisme) que s'ils étaient enseignés de façon traditionnelle, c'est-à-dire en maintenant les aspects moraux et philosophiques et non pas uniquement en enseignant des techniques de combat.

L'importance de la moralité est évidente dans les *budo*. Le sens du mot *do* qui forme le terme *budo*, signifie "voie" ou "doctrine" et indique une motivation éthique (Ratti et Westbrook, 1999). Les trois citations suivantes extraites des propos de maîtres de *budo* expriment l'importance du développement de l'individu, mais également de l'effet que les *budo* sont sensés développer chez ceux qui les pratiquent. Cette pratique n'a pas, selon eux, que des effets physiques, mais aussi un impact direct sur la personnalité et les valeurs des pratiquants. Il s'en dégage également que les arts martiaux semblent vouloir se distinguer des sports, du moins en partie.

Le *judo* peut être considéré comme une philosophie de l'équilibre, aussi bien que comme un moyen pour cultiver le sens et l'état d'équilibre. (Kano, G. cité dans Arpin, 1971, p. 27).

Le *karate* n'est pas différent des autres arts martiaux en ce qui concerne le développement des traits tels que le courage, l'intégrité, l'humilité et le contrôle de soi, par ceux qui ont trouvé son essence. (Funakoshi, 1972, p.13).

Aujourd'hui, les sports sont largement pratiqués et sont excellents pour la forme physique. Les guerriers, eux aussi, entraînent leur corps, mais ils utilisent cet entraînement de leur corps comme un moyen d'affermir leurs facultés mentales, trouver la paix intérieure et découvrir ce qui est bon et ce qui est beau, toutes dimensions que le sport n'envisage pas. L'entraînement dans le *budo* éveille le sens du courage, de la sincérité, de la fidélité, du beau et du bon, aussi bien qu'il permet au corps de devenir fort et sain. (Ueshiba, 1938, p.35).

En bref, la moralité et le développement personnel sont clairement associés à la pratique des arts martiaux et représentent un complément à la simple efficacité des techniques de combat. Cette transition n'est certainement pas étrangère au fait que le Japon sortait d'une période de guerres féodales pour vivre une période de paix (Ratti et Westbrook, 1999).

L'aspect religieux dans les arts martiaux

Bien avant l'avènement de la psychologie, la religion et la philosophie étaient souvent les seuls moyens de comprendre et d'expliquer le comportement humain. L'étude des philosophies et des religions qui ont eu un impact sur la création des arts martiaux aide à découvrir ce qui motivait les guerriers de l'époque, outre le simple fait de survivre à une confrontation. Les traits psychologiques et les qualités que les guerriers désiraient acquérir ou développer s'en dégagent.

Les arts martiaux japonais ont aussi été en lien plus ou moins étroit avec les grandes philosophies et religions du Japon. Le bouddhisme a eu une influence

marquante sur la tradition guerrière japonaise. Le bouddhisme a dû s'adapter afin d'être accepté par les guerriers et ainsi les conduire vers de plus nobles idéaux (Hall, 1997; Keeley, 1997). En effet, des valeurs de non-violence et de pacifisme ne sont pas, par nature, martiales. Il semble donc qu'au contact du bouddhisme la classe guerrière se mit à adopter certaines valeurs, comme la compassion qui deviendra un thème majeur des arts martiaux (Hall, 1997; Keeley, 1997). D'ailleurs, la citation suivante de maître Otake (2001) l'indique clairement:

Le véritable *budo* [enseigne] que simplement gagner le combat n'est pas une victoire. La véritable victoire c'est d'avoir atteint l'objectif de ne pas utiliser d'armes, de ne pas combattre. (Otake, 2001, p. 21).

Lowry (1986c) cite une phrase attribuée à Miyamoto Musashi, un des plus célèbres pratiquants d'arts martiaux du 16^e Siècle:

En regardant les événements de ma vie, je remarque maintenant que j'ai commencé à comprendre la voie du guerrier lorsque j'ai ressenti pour la première fois la compassion (Lowry, 1986, p. 7)¹.

Les courants religieux qui eurent une influence marquante sur les arts martiaux japonais sont le bouddhisme *Zen*, le bouddhisme *Shingon Mikkyo*, le bouddhisme *Tendai Mikkyo* et le *Shintô* que l'on traduit généralement par Voie des Dieux, une religion typiquement japonaise (Keeley, 1997).

¹ Traduction libre de: In looking back over the events of my life, I can see now that I began to understand the way of the warrior when first I began to feel compassion. (Miyamoto Musashi, cité dans Lowry, 1986c, p. 7).

Religion et budo

Dans les *budo* modernes, on retrouve surtout l'influence du bouddhisme *Zen* et de la religion *Shintô* (Hall, 1997). Le *karate* présente certains liens avec le bouddhisme. Le terme *karate* est composé des idéogrammes *kara* (vide) et *te* (main) qui est une référence directe au concept philosophique du "vide" propre au bouddhisme (Funakoshi, 1972; Haines, 1997). Le vide peut se dire en japonais *mu* ou *kara*. Ce thème du vide est très important afin de comprendre un aspect psychologique de la pratique des arts martiaux japonais. Par exemple, les concepts tels que *muga* (sans ego), *munen muso* (absence de pensée, d'émotion ou encore, de désir) et finalement, *mushin* (absence de pensée discriminatoire ou esprit vide) laissent clairement voir des liens entre les dimensions psychologiques de la pratique des arts martiaux et le bouddhisme (Hall, 1997; Keeley, 1997).

Le culte de Marishiten et le concept du vide. Il est reconnu qu'un culte bouddhiste d'orientation militaire fleurissait en Asie dès le cinquième siècle, celui de la déesse *Marishiten*. Il fut très populaire auprès des guerriers. D'ailleurs, il est encore pratiqué par des soldats, des policiers, des pratiquants d'arts martiaux classiques (*koryu bujutsu*) et même par des lutteurs de *sumo* (Hall, 1997). Les pouvoirs que devait accorder cette déesse sont de précieux indicateurs des états psychologiques que jugeaient importants les pratiquants des *bujutsu* de l'époque.

Les attributs de la divinité *Marishiten* sont les suivants: l'invisibilité, l'habileté à confondre ses ennemis, la clarté d'esprit, l'imperturbabilité ou la stabilité (*fudoshin*), l'absence d'ego (*muga*) et finalement, la compassion (Hall, 1997). Le terme *fudoshin*, composé de *fudo* (stable) et de *shi*, racine du mot *seishin* (esprit) (Nakao, 1995), peut se traduire littéralement par "esprit stable". Ces états psychologiques furent sûrement importants pour les guerriers, sinon, ils auraient fort probablement opté pour les cultes associés à des divinités qui valorisaient uniquement le courage et le succès au combat. Les divinités telles que *Durgâ*, *Kâlî* ou *Candî*, auraient alors eu une plus grande popularité que *Marishiten*, ce qui ne fut pas le cas (Hall, 1997).

Les pouvoirs de Marishiten et leurs pendants psychologiques. Selon Hall (1997), l'invisibilité, principal pouvoir que devait accorder *Marishiten*, ferait davantage référence à la capacité de cacher ses intentions à l'ennemi lors de déplacements stratégiques ou encore de lui enlever la capacité de lire les signaux non verbaux qui pourraient trahir son intention qu'à se cacher physiquement. Cette hypothèse est confirmée par Draeger et Smith (1969) qui indiquent que l'invisibilité physique fut de peu d'intérêt pour les guerriers féodaux; ils faisaient, au contraire, tout pour être vus. Par exemple, ils se lançaient des défis, portaient des bannières indiquant l'appartenance à leur clan, des vêtements et des armures de couleurs facilement repérables.

L'imperturbabilité ou *fudoshin* (esprit stable) représente la capacité de rester calme et efficace en présence d'un danger ou, en d'autres mots, d'être capable d'enrayer

la réaction de fuite que l'on peut avoir en présence d'un danger mortel (Hall, 1997; Selye, 1974). Cette réaction est souvent la réponse naturelle à un danger majeur lors d'un combat sur un champ de bataille (Hall, 1997) ou encore, face à un danger de moindre importance lors d'un combat libre en *karate* ou en *judo*.

L'intuition ferait, pour sa part, référence à la capacité de poser un geste efficace sans avoir à penser préalablement (Hall, 1997). En effet, dans une situation de combat, il n'y a, pour ainsi dire, pas de temps pour réfléchir en raison de la rapidité des coups. Nakayama (1986) indique qu'une étude a été réalisée par le professeur Yoshio Kato de l'université de Takushoku à Tokyo afin de calculer la vitesse moyenne d'un coup de poing exécuté par les pratiquants avancés du *karate*. La vitesse d'un coup de poing effectué par les *karateka* du grade de 4^e dan est de 5.06 mètres/seconde. Il est clair que pour bloquer un coup d'une telle vitesse, il n'y a pas de temps pour penser.

Finalement, le non soi ou l'absence d'ego (*muga*) se manifeste chez le guerrier par une absence d'égoïsme, de peur face à la mort et de préoccupation vis-à-vis le fait de gagner ou perdre un combat (Hall, 1997).

Les thèmes associés au concept du vide (*ku, kara, mu*), de même que les attributs de *Marishiten*, semblent encore très présents dans la littérature traitant des arts martiaux modernes (*budo*) (Funakoshi, 1972; Haines, 1997; Hayes, 1991; Musashi, 2001; Nakayama, 1986; Otake, 1978; Sôhō, 1986; Taisen, 1983; Ueshiba, 1938). La citation

suivante de Maître Funakoshi rapportée par son élève Nakayama (1986) montre bien l'importance de ce concept dans le *karate*:

L'étudiant du karate rend son esprit vide de tout égoïsme et de toutes perversions afin de réagir de façon appropriée à tout ce qu'il peut rencontrer. C'est le sens de *kara* ou vide (Nakayama, 1986, p. 13)¹.

La psychologie et les arts martiaux

Les écrits scientifiques en psychologie portant sur la pratique des arts martiaux

Les écrits scientifiques portant sur les aspects psychologiques des arts martiaux sont encore peu nombreux. Les études scientifiques sur ce sujet sont regroupées en fonction des variables retenues dans la présente recherche soit la dépression, l'anxiété de trait et d'état, l'actualisation de soi et certaines autres variables de personnalité. Les hypothèses de cette recherche sont basées sur ces variables.

¹ Traduction libre de: The student of karate render his mind empty of selfishness and wickedness in an effort to react appropriately toward anything he might encounter. This is the meaning of *kara* or empty, of karate. (Nakayama, 1986, p. 13).

La dépression

Les troubles dépressifs font partie des troubles affectifs ou troubles de l'humeur. Le trouble dépressif majeur est une pathologie à caractère épisodique, c'est-à-dire qu'il se distingue par un changement dans l'état habituel de la personne. Les principales caractéristiques de la symptomatologie dépressive telles que retenues dans cette étude se définissent par le concepteur du CES-D (Radloff, 1977) comme le sentiment d'être sans valeur, la perte d'espoir, le retard psychomoteur, des problèmes reliés au sommeil, la perte d'appétit et des affects de type dépressif. Cette définition concorde avec les critères diagnostiques du DSM-IV (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4^e édition) (American Psychiatric Association, 1996) qui figurent à l'Appendice A de ce travail.

Deux recherches se sont penchées sur les liens existant entre la dépression et la pratique des arts martiaux. L'étude de Zambo (1993) indique que les pratiquants avancés de *tang soo do*, un art martial Coréen, sont moins déprimés que les pratiquants débutants et intermédiaires. Selon Kroll et Carlson (1967), une courte période de formation en *karate* et en autodéfense aurait pour effet d'augmenter le sentiment de contrôle des participants et de réduire la dépression.

Certains témoignages de psychologues cliniciens permettent aussi de mieux saisir la relation entre la pratique d'un art martial et la variable dépression. L'article de Dalton

(2001) recense des exemples de personnes qui affirment que la pratique d'un art martial (*aikido*) a contribué à diminuer leurs symptômes dépressifs. Ce chercheur cite également dans son article des psychologues cliniciens qui affirment que la pratique de l'*aikido* pourrait aider les personnes qui souffrent d'une dépression. Entre autres, Kausch (voir Dalton, 2001) affirme que l'entraînement dans un *dojo* est un facteur qui contribue à réduire la dépression. Également, le Dr. Seiser (voir Dalton, 2001) met de l'avant l'utilisation de certains principes de l'*aikido* dans la psychothérapie. Selon lui, "dans la dépression, la conscience (awareness) semble être orientée vers soi. L'*aikido* peut encourager un focus externe de la conscience ou une extraversion, car le pratiquant doit être conscient de son partenaire d'entraînement" (Dalton, 2001, p. 22)¹.

En somme, les quelques recherches scientifiques et des témoignages de psychologues cliniciens amènent à penser que la pratique des arts martiaux pourraient être associée à la réduction des symptômes dépressifs.

Le choix de la dépression comme variable dépendante de cette recherche s'appuie à la fois sur quelques études en psychologie et sur les citations des maîtres d'arts martiaux qui affirment l'existence d'un lien entre la pratique martiale et un état de paix intérieure, de calme et de contrôle de soi. Des humeurs telles que le calme ou la paix intérieure semblent, en toute logique, inversement liées aux affects dépressifs. En

¹ Traduction libre de: In a depression all arrows are pointing inward, creating an internal absorption of awareness. Aikido can encourage an external focus, because the person practicing must be aware of his or her partner (Dalton, 2001, p. 22).

d'autres termes, une personne qui se sentirait en paix et en contrôle d'elle-même ne manifesterait probablement pas de symptômes dépressifs. De plus, les études mentionnées précédemment indiquent des taux de dépression plus bas associés à la pratique d'un art martial.

L'anxiété

Le concept d'anxiété retenu dans cette étude est celui de Spielberger (1988). L'anxiété se divise en deux sous-facteurs: l'anxiété situationnelle ou d'état et l'anxiété de trait. L'anxiété situationnelle ou d'état se définit comme:

un état émotionnel transitoire, caractérisé par un sentiment subjectif et conscient de tension, d'appréhension, de nervosité, d'inquiétude et une augmentation du système nerveux autonome. (Spielberger, 1988, p. 448). (Dans Gauthier et Bouchard, 1993, p. 560).

Le trait d'anxiété se définit comme:

la prédisposition relativement stable à percevoir plusieurs situations comme dangereuses ou menaçantes et à répondre à ces situations avec une élévation d'anxiété situationnelle. (Spielberger, 1988, p. 448). (Dans Gauthier et Bouchard, 1993, p. 560).

Spielberger mentionne également:

L'anxiété de trait peut aussi refléter les différences individuelles quant à la fréquence et à l'intensité des états anxieux passés et à venir. (Spielberger, 1993, p. 8). (Dans Gauthier et Bouchard, 1993, p. 560).

Recherches en psychologie portant sur les arts martiaux et l'anxiété. Cinq recherches portant sur la relation entre la pratique des arts martiaux et la variable psychologique "anxiété" ont été recensées. Une étude s'est intéressée aux arts martiaux dans une optique thérapeutique pour jeunes délinquants (Trulson, 1986). Dans cette recherche, trois groupes de délinquants juvéniles ont reçu trois formes différentes d'entraînements journaliers d'une heure échelonnés sur une période de 6 mois. Le premier groupe s'entraînait au *tae kwon do*, un art martial Coréen, qui comprenait un enseignement philosophique/psychologique. Le second groupe a reçu un entraînement uniquement axé sur le combat, c'est-à-dire dénué de toute préoccupation morale et philosophique. Le troisième groupe prenait part à un entraînement d'activités physiques. Les résultats ont démontré une diminution de l'anxiété uniquement chez le premier groupe de pratiquants soit ceux en entraînement traditionnel d'arts martiaux. L'étude de Kulhavy et Kurian (1993) indique que les pratiquants du *tae kwon do*, qui cumulent un temps de pratique plus long, ont un score plus faible sur l'échelle d'anxiété du 16 PF. L'étude de Rothpearl (1980), réalisée auprès d'un échantillon composé de 152 pratiquants du *karate* traditionnel en comparaison avec 135 individus du groupe contrôle, indique une corrélation négative significative entre l'anxiété et le grade en *karate*. Layton (1990), pour sa part, administra le State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y) à 93 sujets de *karate Shotokan*. Ses résultats attestent que les étudiants novices n'ayant pas la ceinture noire (*kyu*) manifestent davantage d'anxiété situationnelle et de trait que les pratiquants qui ont obtenu ce grade ou plus. Foster (1997) démontre que les

pratiquants de *karate* possèdent des scores d'anxiété significativement plus bas que les pratiquants d'*aikido* et de golf.

En somme, les recherches portant sur l'anxiété et la pratique des arts martiaux semblent indiquer que les personnes qui pratiquent les arts martiaux sur une longue période ont des taux d'anxiété plus bas que les pratiquants novices. Cette pratique serait aussi bénéfique et contribuerait à réduire l'anxiété chez les jeunes délinquants. L'anxiété peut aussi différencier certains groupes de pratiquants d'arts martiaux entre eux. Finalement, des maîtres d'arts martiaux indiquent que la pratique de ces disciplines pourrait également développer des traits tels que le courage et le contrôle de la peur (Funakoshi, 1972; Otake, 1978; Ueshiba, 1934). Toutefois, comme certaines recherches associent l'activité physique à une diminution de l'anxiété (Dunn, Trivedi, et O'Neal, 2001; Morgan, 1979) et que la pratique d'un art martial implique d'être physiquement actif, il sera important de tenir compte de cette variable. La présence d'un groupe de contrôle physiquement actif permettra de contrôler cette variable.

Le choix de la variable anxiété fut motivé, en grande partie, par les recherches scientifiques disponibles, mais aussi par le fait que les maîtres d'arts martiaux font mention d'un lien entre la pratique martiale et la paix intérieure, le contrôle de la peur ou le courage. Ce sont là des traits qui, de toute évidence, peuvent être reliés à la variable psychologique anxiété. Un faible taux d'anxiété de trait devrait logiquement s'exprimer par une meilleure capacité à gérer sa peur et, également, une forme de paix intérieure.

L'actualisation de soi

La notion d'actualisation de soi retenue dans cette étude est empruntée aux concepteurs de la Mesure de l'Actualisation du Potentiel (MAP) (Leclerc, LeFrançois, Dubé, Hébert, Gaulin, 1998). Elle se définit comme suit:

L'actualisation est un processus qui n'est jamais terminé, qui résulte d'une tendance fondamentale chez tout être humain et qui est susceptible de se modifier sans cesse selon les circonstances de l'environnement et les dispositions de l'individu. Elle ne préjuge en rien du contenu ou de l'orientation de la tendance actualisante; chaque personne a son modèle et sa manière de s'actualiser. Elle affirme que l'actualisation n'est pas synonyme de performance, mais de bon fonctionnement psychologique. Finalement, elle souligne que deux conditions essentielles sont requises pour que la personne fonctionne de manière efficace sur le plan psychologique: qu'elle soit congruente avec son concept de soi et conséquente avec son expérience. (Leclerc, et al. 1998, p. 9).

Recherches portant sur les arts martiaux et l'actualisation de soi. La recension des écrits scientifiques en psychologie n'a révélé que deux études portant sur la pratique des arts martiaux et l'actualisation de soi. L'étude de Hannon (1998) porte plus spécifiquement sur la relation entre la pratique de l'*aikido* et l'actualisation de soi. Selon cette recherche, la pratique de cet art pourrait contribuer à l'actualisation de soi. D'autre part, l'étude de Foster (1997) a mesuré à l'aide du Personal Orientation Inventory (POI) l'actualisation de soi de trois groupes de personnes: des pratiquants du *karate*, des pratiquants de l'*aikido* et des pratiquants d'une activité physique. Les résultats ont révélé

que les pratiquants de l'*aikido* se différencient des pratiquants du *karate* et d'une activité physique au niveau de l'actualisation de soi.

Le choix d'inclure la variable actualisation de soi dans cette étude fut motivé par le nombre restreint d'études sur le sujet, car un des objectifs de cette recherche est d'enrichir le bagage de connaissances dans le domaine de la psychologie et des arts martiaux. De plus, il semble utile de vérifier si la corrélation positive entre l'actualisation de soi et la pratique d'un art martial observée par deux études portant sur l'actualisation de soi (Foster, 1997; Hannon, 1998) se confirme. Les textes des maîtres d'arts martiaux mentionnés précédemment font régulièrement état d'un dépassement de soi et de paix intérieure associés à la pratique des arts martiaux; ce sont là des concepts qui concordent avec la définition de l'actualisation de soi. En somme, les études portant sur l'actualisation de soi indiquent que la pratique des arts martiaux, plus particulièrement de l'*aikido*, favoriserait l'épanouissement de cette dimension chez les individus.

Autres variables de personnalité

Quelques études ont tenté de définir des caractéristiques de la personnalité des pratiquants d'arts martiaux. Celle de Kulhavy et Kurian (1993) montre que les pratiquants du *tae kwon do*, qui ont un temps de pratique plus long, obtiennent un score plus haut à l'échelle indépendance. Pour sa part, Zambo (1993) remarque que les pratiquants avancés du *tang soo do*, un art martial Coréen, sont plus chaleureux, moins

vulnérables, davantage autodisciplinés et plus compétents que les pratiquants débutants et intermédiaires. Enfin, Kroll et Crenshaw (1970) arrivent à la conclusion que les pratiquants du *karate* ont un profil de personnalité distinctif si on les compare à des pratiquants d'activités sportives: les *karateka* seraient davantage tendus, consciencieux, soucieux des règles et plus indépendants que les gymnastes. Comparés aux joueurs de football, ils démontrent davantage d'autosuffisance, de réserve et de détachement.

Quelques recherches (Columbus et Rice, 1991; Daniel et Thornton, 1990; Finkenberg, 1990) indiquent que les arts martiaux peuvent influencer positivement certains traits de personnalité comme l'estime de soi et le concept de soi. L'étude de Egan (1993) reconnaît également que la pratique des arts martiaux a augmenté de façon significative l'acceptation de soi chez les participants. D'autres études signalent que l'entraînement aux arts martiaux modifie l'expérience du contrôle et de la vulnérabilité (Madden, 1990), l'estime de soi (Richman et Rehberg, 1986), le concept de soi (Finkenberg, 1990), la santé physique, la confiance et la relaxation (Konzak et Klavora, 1980). Une autre recherche a décelé chez des pratiquants d'arts martiaux des niveaux plus élevés d'empathie, d'affirmation de soi, d'agression, de respect interpersonnel et, finalement, d'estime de soi (Solis, 1997). Quant à l'étude de Prince (1995), elle arrive à la conclusion que l'entraînement aux arts martiaux peut modifier positivement le concept de soi.

La décision de vérifier la présence de traits de personnalité distinctifs associés à la pratique des arts martiaux constitue le volet exploratoire de l'étude. Ce choix s'appuie sur le fait que des recherches fournissent des pistes dans l'élaboration d'un profil de personnalité associé à la pratique des arts martiaux et sur le savoir issu de l'étude des textes des maîtres des arts martiaux. Un instrument de mesure solidement établi, tel que le 16-PF, permettrait aussi de vérifier plusieurs facteurs de personnalité à la fois.

Objectifs de la présente recherche

De façon générale cette étude cherche à vérifier si les pratiquants des arts martiaux présentent un profil psychologique distinctif lorsqu'on les compare à un groupe de personnes ne les pratiquant pas. Plus spécifiquement, cette recherche vise à tracer des profils psychologiques différentiels des pratiquants de deux arts martiaux, le *karate* et le *judo*, et à évaluer si des différences sont observables entre des pratiquants d'arts martiaux et des non pratiquants sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état, actualisation de soi et sur diverses autres variables de personnalité. De plus, l'étude cherche à établir s'il existe des différences entre les pratiquants avancés et débutants, et cela pour chacun des arts martiaux.

Cette recherche se veut, en grande partie, exploratoire puisqu'elle vise à évaluer plusieurs dimensions psychologiques, dont certaines n'ont pas encore fait l'objet d'études, auprès de pratiquants de deux arts martiaux, le *judo* et le *karate*. Comme il

s'agit d'un domaine d'étude encore relativement vierge, l'élargissement des connaissances semble un objectif d'étude valable en soi.

Hypothèse de Base

- H1 Les pratiquants des disciplines martiales présentent un profil psychologique différent de ceux qui ne les pratiquent pas.

Hypothèses spécifiques:

- H2 Ceux qui pratiquent les disciplines martiales manifestent moins de dépression que ceux qui ne les pratiquent pas.
- H3: Les pratiquants avancés des disciplines martiales manifestent moins de dépression que les pratiquants novices.
- H4: Ceux qui pratiquent les disciplines martiales démontrent moins d'état d'anxiété et de trait d'anxiété que ceux qui ne les pratiquent pas.
- H5: Les pratiquants avancés des disciplines martiales démontrent moins d'état d'anxiété et de trait d'anxiété que les pratiquants novices.

- H6: Ceux qui pratiquent les disciplines martiales se montrent plus actualisés que ceux qui ne les pratiquent pas.
- H7: Les pratiquants avancés des disciplines martiales se montrent plus actualisés que les pratiquants novices.
- H8 : Les pratiquants des disciplines martiales se montrent différents de ceux qui ne les pratiquent pas sur d'autres variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF.
- H9: Les pratiquants avancés des disciplines martiales se montrent différents des pratiquants débutants sur d'autres variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF.
- H10: Il existe des différences spécifiques entre les pratiquants de deux arts martiaux, le judo et le karaté.
- H11: Il existe des différences spécifiques entre les pratiquants débutants et avancés, lorsqu'on tient compte de l'art martial pratiqué (judo ou karaté).

Méthode

Le but de ce chapitre est de présenter en détail les divers éléments ayant servi à la réalisation de la présente recherche. La présentation de la méthodologie a comme principal objectif de permettre, si besoin est, de reproduire cette étude dans son intégralité. De plus, ce chapitre trace le profil de la population qui s'est portée volontaire à l'étude. Il fournit également une description des instruments psychométriques utilisés. Il est à noter que les instruments de mesure les moins connus sont décrits de manière plus exhaustive que les tests qui, eux, sont couramment utilisés en recherche. La partie déroulement a pour but de démontrer la méthode utilisée lors de la cueillette de données. Finalement, le plan de la recherche est présenté.

Participants

L'échantillon ayant servi à cette recherche est composé de 120 adultes ($N=120$). Les participants furent recrutés parmi une population francophone du Québec. La sélection s'est effectuée sur une base volontaire dans les divers clubs ayant accepté de collaborer à cette étude. En ce sens, il s'agit d'un échantillon de convenance et non aléatoire. Il faut aussi ajouter que le judo et le karaté se pratiquent dans plusieurs pays. Puisque l'échantillon est tiré d'une population Québécoise, il faudra faire preuve d'une certaine prudence quant à la généralisation des résultats de l'étude.

Les participants furent divisés, dans un premier temps, en trois groupes. Le premier groupe comprend 41 pratiquants de karaté (n=41), le second comprend 39 pratiquants du judo (n=39) et le troisième est constitué de 40 personnes qui pratiquent une activité physique sur une base régulière (n=40). Le groupe expérimental est constitué des pratiquants du karaté et du judo alors que le groupe contrôle comprend les pratiquants d'une activité physique.

Karaté

Les participants du karaté ont été recrutés parmi les karatékas du style *Shotokan* en raison de son aspect traditionnel. Cette pratique est demeurée très près de l'enseignement original du karaté tel qu'enseigné au Japon. Il est aussi encadré par diverses fédérations dans le monde entier. La fédération qui, à l'origine, popularisa le *karate Shotokan* fut la Japanese Karate Association (JKA); au Québec, elle est représentée par l'Association de Karate Japonais du Québec (AKJQ). Le groupe de 41 personnes pratiquant le karaté *Shotokan* fut divisé en deux sous-groupes. Le premier sous-groupe comprenait 21 pratiquants de karaté avancés, c'est-à-dire détenant une ceinture marron ou le grade de 3^e kyu ou plus, ce qui représente une pratique minimale de 3 ans. Le second sous-groupe fut composé de 20 élèves débutants ayant obtenu une ceinture orange ou un grade de 7^e kyu au maximum. Le temps de pratique considéré, pour un élève débutant, dans cette étude était d'un an et demi et moins.

Judo

Les participants du judo sélectionnés font partie de la Fédération Judo Québec qui enseigne le *judo* traditionnel au Québec. Ce dernier n'étant pas fractionné en style comme le karaté, il n'y a donc pas eu de choix à faire en ce sens. Les 39 participants furent divisés en deux sous-groupes. Le premier sous-groupe fut constitué de 19 avancés, c'est-à-dire ayant une ceinture marron ou le grade de 1^e kyu ou plus et comptant une pratique minimale de 3 ans. Le second sous-groupe fut composé de 20 élèves débutants ayant obtenu une ceinture jaune ou un grade de 5^e kyu en un an et demi de pratique au maximum, tout comme pour le karaté.

Groupe contrôle

Le groupe contrôle a été constitué de 40 personnes physiquement actives et pratiquant de façon régulière une activité physique, cela dans le but explicite de contrôler la variable "activité physique". En effet, comme les personnes qui pratiquent le karaté et le judo étaient physiquement actives, les participants du groupe contrôle devaient aussi l'être. Aucune distinction au niveau du temps de pratique ne fut déterminée en raison de la difficulté à délimiter de façon précise ce qu'était un pratiquant avancé et un débutant dans une activité physique. Le groupe contrôle a été composé de personnes pratiquant le Spinning, une forme d'exercice sur vélo stationnaire, le vélo ainsi que le jogging.

Critères d'exclusions

Les personnes qui pratiquaient ou avaient pratiqué deux arts martiaux de façon simultanée furent exclues. Par contre, si les individus pratiquaient d'autres activités physiques en plus des arts martiaux, comme par exemple la marche, ils étaient retenus. La seule possibilité d'exclusion pour un pratiquant d'art martial consistait à pratiquer plus d'un art martial ou sport de combat. Furent également exclues les personnes n'ayant pas rempli complètement le questionnaire et les pratiquants d'arts martiaux qui ne répondaient pas aux critères de temps de pratique tels que fixés préalablement pour les pratiquants avancés ou débutants. En ce qui a trait au groupe contrôle, toute personne qui pratiquait présentement ou qui avait pratiqué un art martial ou un sport de combat, tel que la boxe, fut exclue.

Instruments de mesure

Cinq instruments furent utilisés pour réaliser cette recherche: un questionnaire sociodémographique et quatre instruments psychométriques soit le CES-D-F, le STAI-Y, le MAP et le 16-PF. A cela s'ajoute un formulaire de consentement (voir Appendice C). Tous ces instruments ont été regroupés dans un questionnaire auquel il fallait répondre de façon individuelle à l'aide d'un crayon et sans consigne orale.

Les variables de personnalité mesurées dans cette recherche sont la dépression, l'anxiété de trait et d'état, l'actualisation de soi et un ensemble de variables de personnalité reconnues.

Le questionnaire sociodémographique

Le questionnaire sociodémographique a pour but de tracer un portrait global des participants de la recherche et de vérifier s'ils correspondent aux critères de sélection. Il comprend 21 items et vise à vérifier les variables suivantes : sexe, date de naissance, état matrimonial actuel, occupation, scolarité, revenu personnel et familial, l'art martial ou l'activité physique pratiqué, la durée et la fréquence de cette pratique ainsi que la motivation à pratiquer. De plus, des questions visant à déterminer si les participants rencontraient ou avaient rencontré un psychologue, s'ils participaient ou avaient participé à des ateliers de croissance personnelle, ont été posées. Le but était de vérifier si des différences observées sur certaines variables comme l'actualisation de soi étaient en lien avec le fait de consulter un psychologue ou de participer à des ateliers d'actualisation de soi plutôt qu'avec la pratique des arts martiaux. Les questions concernant la pratique d'un art martial dans le présent ou dans le passé avaient pour but d'exclure les participants qui pratiquaient simultanément deux arts martiaux, ou qui en avaient pratiqué un dans le passé. En ce qui a trait aux participants du groupe témoin, ceux qui déclaraient avoir déjà reçu un entraînement martial étaient exclus, tel que mentionné précédemment.

Le Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D-F)

Le *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D-F), développé par Radloff (1977), sert à dépister les symptômes dépressifs dans la population générale adulte. Considérant le fait que cette étude portait sur cette catégorie de gens et non sur un échantillon clinique, le choix du CES-D-F semblait tout indiqué. Le questionnaire comprend six composantes : humeur dépressive, sentiments d'impuissance et de désespoir, ralentissement psychomoteur, perte d'appétit, sentiments de culpabilité et d'être sans valeur et troubles du sommeil. La version française du CES-D utilisée (CES-D-F) est celle traduite et validée par Riddle, Blais et Hess (1995) et réalisée selon l'approche transculturelle (Brislin, 1986). Le CES-D est un test auto-administré comprenant 20 items. Les échelles sont de type Likert allant de 0 (rarement) à 3 (la plupart du temps). La cohérence interne de ce test est de .89. La validité convergente entre le CES-D-F et le Psychiatric Symptoms Index est de .88. La fidélité test-retest de la version française du CES-D sur une période d'un mois est de .59. Pour fin d'analyse, seul les cotes brutes seront retenues.

Le State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y)

Le *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI-Y) (forme révisée) de Spielberger (1988) et traduit par Gauthier et Bouchard (1993) a été utilisé. Ce test vise à mesurer l'anxiété de trait et d'état chez les participants. Le nombre d'items de ce test est de 20 pour la

partie mesurant le trait d'anxiété et de 20 items pour la partie mesurant l'état d'anxiété. Les deux parties de ce test comportent les mêmes items. La différence réside dans la formulation des questions. Le questionnaire sur le trait d'anxiété demande de répondre aux items qui décrivent le mieux les sentiments que l'on éprouve généralement, alors que la partie sur l'état d'anxiété demande de répondre aux items qui décrivent le mieux ce que l'on ressent présentement. La cohérence interne de ce test est bonne (alpha de Cronbach de .90). Étant donné son usage courant en recherche, sa validité est établie. Pour fin d'analyse, seules les cotes brutes seront retenues.

La mesure d'actualisation du potentiel (MAP)

La mesure d'actualisation du potentiel (MAP) a été développée par Leclerc, LeFrançois, Dubé, Hébert et Gaulin (1998). L'actualisation se définit, selon ses concepteurs, comme « un processus de développement du potentiel de la personne en congruence avec son image de soi et avec son expérience d'elle-même et de son environnement ». L'instrument de mesure comporte 27 items décrivant un trait typique de personnes qui s'actualisent. L'échelle est de type Likert à 5 degrés. Le questionnaire fut soumis à un examen préliminaire avant d'être validé. L'analyse factorielle a mis en évidence deux dimensions majeures du concept (l'ouverture à l'expérience et la référence à soi) lesquelles se décomposent en cinq autres sous-dimensions : l'adaptation, l'autonomie, l'ouverture à soi, aux autres et à la vie. L'instrument s'administre auprès d'une population adulte et peut être complété en 15 à 20 minutes, seul ou en entrevue

supervisée. Le test atteint un coefficient de stabilité temporelle de .89. La cohérence interne pour l'échelle globale est bonne, l'alpha de Cronbach étant de .90. Pour fin d'analyse, seul les cotes brutes seront retenues.

Le 16 Personality Factors (16-PF)

Le 16-PF version canadienne française du *16 Personality Factors* (Cattell, Eber et Tatsuoka, 1970) est une mesure de différentes variables de personnalité qui comprend 16 facteurs se regroupant en 5 facteurs généraux. Le questionnaire comprend 185 items. Les coefficients de cohérence interne des échelles varient de .71 à .91. La validité de ce questionnaire a été démontrée à maintes reprises et il est utilisé couramment en recherche. Le 16-PF regroupe, comme son nom l'indique, 16 facteurs de personnalité, ainsi que 5 facteurs globaux. Les facteurs de ce test sont les suivants (Tiré de la feuille profil du questionnaire de personnalité 16-PF) :

- Facteur A (Chaleur) : Ouvert, facile à vivre, s'associe aux activités de groupe.
- Facteur B (Raisonnement) : Pensée abstraite.
- Facteur C (Stabilité émotionnelle) : Fait face aux réalités, calme.
- Facteur E (Dominance) : Indépendant, obstiné.
- Facteur F (Vitalité) : Insouciant, enthousiaste.
- Facteur G (Conscient des règles) : Conscientieux, respectueux des lois établies.
- Facteur H (Aventureux) : Hardi en société, spontané.
- Facteur I (Sensibilité) : Doux, sensible, a besoin de beaucoup de protection.
- Facteur L (Vigilance) : Soupçonneux, vigilant.
- Facteur M (Abstraction) : Imaginatif, manque de sens pratique.
- Facteur N (Perspicace) : Perspicace, calculateur, mondain.

Facteur O (Appréhension) : Craintif, inquiet, troublé.

Facteur Q1 (Ouverture au changement) : Chercheur, critique, esprit d'analyse.

Facteur Q2 (Autonomie) : Indépendant, préfère s'en tenir à ses décisions.

Facteur Q3 (Perfectionnisme) : Maître de lui, sait se discipliner et se contraindre.

Facteur Q4 (Tension) : Tendu, agité, tourmenté.

Facteurs globaux :

Extraversion : Extraverti, aime les activités sociales.

Anxiété : Anxieux, perturbé.

Dureté : Déterminé, faible empathie.

Indépendance : Indépendant, persuasif.

Contrôle de soi : Contrôle de soi et de ses pulsions.

Déroulement

La première étape du processus de recherche consistait à prendre contact avec les divers responsables de clubs sportifs et de *dojo* d'arts martiaux afin d'établir un accord préalable. Ce dernier avait pour but d'obtenir l'autorisation de rencontrer les pratiquants d'arts martiaux ou d'activités physiques directement dans les clubs et les *dojo*. Lors de la rencontre, l'expérimentateur se présentait et expliquait le motif de sa visite (voir Appendice B).

Le formulaire de consentement et les questionnaires furent distribués en présence de l'examineur (voir Appendices C et D). Étant donné que le temps de réponse aux questions était de vingt minutes, les questionnaires furent remis aux participants afin

qu'ils les remplissent à la maison. Par la suite, le responsable du *dojo* ou du club sportif devait effectuer la collecte des questionnaires déposés dans deux enveloppes séparées. La première contenait les formulaires de consentement, la seconde, les tests. Enfin, le responsable de l'étude était contacté et revenait chercher les questionnaires en personne ou, encore, les enveloppes lui étaient postées.

Plan de l'expérience

La présente recherche est une étude transversale réalisée selon un schème quasi expérimental avec groupes non équivalents. Les participants de cette recherche sont des pratiquants d'arts martiaux (judo et karaté) et le groupe témoin est constitué de personnes qui pratiquent une activité physique de façon régulière. Il existe cinq variables indépendantes qui sont les suivantes: la pratique d'un art martial, la pratique du judo, la pratique du karaté et le fait d'être un élève débutant ou avancé dans l'entraînement aux arts martiaux. Les variables dépendantes sont les suivantes: la dépression, l'anxiété de trait et d'état, l'actualisation de soi et un ensemble de variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF.

Résultats

L'objectif de ce chapitre est de présenter les résultats de la recherche. Les résultats des tests d'équivalence des groupes sur certaines variables sociodémographiques sont également fournis. La présentation des résultats sur les variables dépendantes (la dépression, l'anxiété de trait et d'état, l'actualisation de soi et d'autres variables de personnalité) suit le plan suivant: différences entre les pratiquants d'arts martiaux et les non pratiquants, différences entre les pratiquants d'arts martiaux avancés et débutants et, finalement, différences intergroupes entre les pratiquants débutants et avancés en tenant compte de l'art martial pratiqué. Les méthodes statistiques qui ont permis de vérifier les hypothèses sont également exposées. La concordance entre les résultats et les hypothèses de recherche sera abordée au chapitre suivant, c'est-à-dire lors de la discussion.

Caractéristiques sociodémographiques des participants

Le Tableau 1 présente les principales caractéristiques sociodémographiques des participants. Certains items du questionnaire n'ont pas été considérés dans les résultats. C'est le cas des questions ciblant le fait de rencontrer un psychologue et de participer à des ateliers de croissance personnelle où les réponses furent négatives pour la plupart des répondants. Ainsi, le Tableau 1 ne présente que les données retenues dans la présente étude. L'équivalence entre les groupes a été vérifiée au moyen de khi carrés

Tableau 1
Caractéristiques sociodémographiques des participants selon le groupe

Variables	Karaté (<u>n</u> = 41)	Judo (<u>n</u> = 39)	Sport (<u>n</u> = 40)	χ^2	Post-hoc
Sexe					
Féminin	41,5%	25,6%	67,5%	14,29 ***	S > K, J
Masculin	58,5%	74,4%	32,5%		
Âge					
17 - 28 ans	43,9%	51,3%	7,5%	19,56 ***	S > K, J
29 - 40 ans	26,8%	20,5%	42,5%		
41 ans et plus	29,3%	28,2%	50,0%		
En couple					
Oui	48,8%	46,2%	82,5%	13,59 **	S > K, J
Non	51,2%	53,8%	17,5%		
Occupation					
Emploi rémunéré	63,4%	51,3%	92,5%	22,38 ***	S > K, J
Sans emploi	2,4%	5,1%	7,5%		
Aux études	34,1%	43,6%	0,0%		
Scolarité					
Secondaire V ou moins	12,2%	25,6%	22,5%	3,99	
Diplôme collégial	39,0%	43,6%	35,0%		
Diplôme universitaire	48,8%	30,8%	42,5%		
Revenu familial					
Moins de 25000\$	31,4%	38,7%	2,9%	18,01 **	S > K, J
25000\$ à 54999\$	34,3%	19,4%	22,9%		
55000\$ et plus	34,3%	41,9%	74,3%		

** $p < .01$. *** $p < .001$.

K = individus pratiquants le karaté. J = individus pratiquants le judo.

S = Individus pratiquants un autre sport.

pour les six variables suivantes: sexe, âge, vie en couple, occupation, scolarité et revenu familial.

Les résultats indiquent des différences significatives entre les groupes de participants. Plus spécifiquement, le groupe témoin se montre différent des deux groupes de pratiquants d'arts martiaux sur les variables suivantes: sexe, âge, vie en couple, occupation, et revenu familial.

Les résultats indiquent que le groupe témoin présente des différences significatives avec les groupes "karaté" et "judo". Plus précisément, les participants du groupe de comparaison sont plus âgés, vivent davantage en couple et gagnent plus, grâce à un emploi rémunéré, que les participants des deux groupes d'arts martiaux. Il sera nécessaire de tenir compte de ces différences entre les groupes dans les analyses comparant les pratiquants d'arts martiaux aux non pratiquants. Afin d'identifier les variables les plus pertinentes à inclure dans les contrôles statistiques, la suggestion de Frigon et Laurencelle (1993) fut retenue. En effet, ces auteurs suggèrent d'effectuer des corrélations entre toutes les variables sociodémographiques et les variables dépendantes (dépression, actualisation de soi, anxiété de trait et d'état et autres variables de personnalité) afin d'identifier celles qui affichent des résultats supérieurs à .30 avec plus d'une variable dépendante. Seule la variable "vie en couple" ou statut matrimonial a généré des corrélations supérieures à .30. Le statut matrimonial fut donc retenu comme

covariable dans les analyses visant à comparer les pratiquants d'arts martiaux au groupe des non pratiquants.

Différences entre les pratiquants d'arts martiaux et les non pratiquants sur les variables
dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi.

Des analyses de covariance en contrôlant pour le statut matrimonial ont permis de vérifier les différences entre les trois groupes sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi. Le Tableau 2 expose les résultats de ces analyses.

La dépression

Les données du CES-D-F ont été transformées par la racine carrée afin de respecter le postulat de normalité et celui d'homogénéité de la matrice de dispersion des variances-covariances. Après transformation, le test de Boxs ($\underline{M} = 30,75$, $p > .05$) s'est avéré non significatif. L'analyse de covariance sur les données du CES-D-F (voir Tableau 2) ne permet pas de dégager de différence significative entre les pratiquants d'arts martiaux et les non pratiquants sur la variable dépression ($F [2,116] = 0,54$, $p > .05$). Ces résultats indiquent que les groupes "karaté" et "judo" ainsi que le groupe témoin ne montrent pas de différences significatives entre eux sur les indices de dépression (\underline{M} : karaté = 11,15; judo = 11,26; gr. témoin = 6,83).

Tableau 2
Analyses de covariance univariées sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation
de soi en contrôlant pour le statut matrimonial

Variables	Karaté (<u>n</u> =41)		Judo (<u>n</u> =39)		Sport (<u>n</u> =40)		<u>F</u>
	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	
Indice de dépression (CES-D-F) ^a	11,15	8,28	11,26	7,58	6,83	8,43	0,54
Anxiété situationnelle (STAI-Y) ^a	37,59	10,27	38,62	8,03	33,53	7,34	1,32
Anxiété de trait (STAI-Y)	36,49	9,69	36,77	8,83	33,05	8,33	0,35
Actualisation (MAP) ^a	3,66	0,40	3,78	0,35	3,80	0,39	0,99
Indice de dépression (CES-D-F) ^a	11,15	8,28	11,26	7,58	6,83	8,43	0,16
Anxiété situationnelle (STAI-Y) ^a	37,59	10,27	38,62	8,03	33,53	7,34	1,32
Anxiété de trait (STAI-Y)	36,49	9,69	36,77	8,83	33,05	8,33	0,35
MAP- Autonomie	3,59	0,47	3,76	0,40	3,69	0,49	1,44
MAP- Adaptation	3,83	0,45	3,82	0,48	3,88	0,46	0,05
MAP- Ouverture à soi ^a	3,58	0,63	3,70	0,65	3,71	0,54	0,44
MAP- Ouverture aux autres ^a	3,64	0,47	3,80	0,45	3,71	0,49	1,26
MAP- Ouverture à la vie ^a	3,73	0,51	3,83	0,57	3,97	0,49	1,66

^a Les données brutes sont présentées même si les scores ont subi une transformation algébrique pour obtenir l'homogénéité des variances.

L'anxiété de trait et d'état

Les données du STAI-Y ont subi une transformation logarithmique pour l'anxiété de trait et une transformation par l'inverse pour l'anxiété situationnelle afin de respecter les postulats de normalité et d'homogénéité de la matrice de dispersion des variances-covariances. Après transformation, le test de Boxs ($\underline{M} = 30,75$, $p > .05$) s'est avéré non significatif. L'analyse de covariance (voir Tableau 2) ne permet pas de dégager de différence significative entre les pratiquants d'arts martiaux et les non pratiquants sur les variables anxiété de trait ($F [2,116] = 0,35$, $p > .05$), (\underline{M} : karaté = 36,49; judo = 36,77; gr. témoin = 33,05) et anxiété d'état ($F [2,116] = 1,32$, $p > .05$), (\underline{M} : karaté = 37,59; judo = 38,62; gr. témoin = 33,53). Ces résultats indiquent que les trois groupes de participants ne sont pas significativement différents au niveau de l'anxiété de trait et d'état.

L'actualisation de soi

Les données du MAP ont été transformées par la racine carrée, toujours dans le but de respecter le postulat de normalité et celui d'homogénéité de la matrice de dispersion des variances-covariances. Après transformation, le test de Boxs ($\underline{M} = 30,75$, $p > .05$) s'est avéré non significatif. L'analyse covariance (voir Tableau 2) ne permet pas de dégager de différence significative entre les pratiquants d'arts martiaux et les non pratiquants sur la variable actualisation de soi ($F [2,116] = 0,99$, $p > .05$). Les analyses

des résultats pour le MAP furent effectuées à deux reprises: une fois pour l'échelle globale et une fois pour les sous-échelles. Cette double analyse a été rendue nécessaire parce que les sous-échelles du MAP présentaient des corrélations très élevées avec l'échelle globale. Les moyennes des scores d'actualisation de soi à l'échelle globale sont de 3,66 pour le groupe "karaté", de 3,78 pour le groupe "judo" et de 3,80 pour le groupe de comparaison. Ces résultats révèlent que les trois groupes de participants ne sont pas significativement différents au niveau de l'actualisation de soi.

De même, les moyennes des scores d'actualisation de soi aux sous-échelles du MAP (voir Tableau 2) ne présentent aucune différence significative entre elles. Les scores d'actualisation de soi obtenus indiquent que les trois groupes se situent dans la moyenne de la population.

Différences intergroupes sur des variables de personnalité

La première hypothèse de recherche, en lien avec le 16-PF, était formulée comme suit: H8 Les pratiquants des disciplines martiales se montrent différents de ceux qui ne les pratiquent pas sur d'autres variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF. Pour être en mesure d'y répondre, des analyses de variance univariées ont été effectuées afin de vérifier les différences entre les trois groupes sur un ensemble de variables de personnalité, telles que mesurées par le 16-PF. Le test de Levene d'homogénéité des variances n'a pas révélé de différence significative ($F [2,115] = .88$,

$p > .05$). Les résultats de ces analyses, apparaissant au Tableau 3, laissent voir des différences significatives entre les groupes sur quatre échelles du 16-PF: facteur B ou Raisonnement, facteur M ou Abstraction, facteur Q2 ou Autosuffisance et Contrôle de soi.

Facteur B ou Raisonnement

L'analyse de variance sur le facteur B ou Raisonnement (voir Tableau 3) indique une différence significative entre les groupes ($F [2,115] = 7,60, p < .01$). Les pratiquants du karaté et du judo sont différents du groupe témoin (M : karaté = 6,59; judo = 6,26; gr. témoin = 5,22). Ces résultats indiquent que les pratiquants des arts martiaux utilisent, de manière générale, un raisonnement plus abstrait, apprennent plus rapidement et manifestent une propension à l'intelligence plus grande que les non pratiquants.

Facteur M ou Abstraction

L'analyse de variance sur le facteur M ou Abstraction (voir Tableau 3) permet d'identifier une différence significative entre les groupes ($F [1,116] = 9,14, p < .01$). Les pratiquants du karaté et du judo sont différents du groupe témoin (M : karaté = 5,21; judo = 5,91; gr. témoin = 4,05). Ces résultats démontrent que les pratiquants des arts martiaux sont, de manière générale, plus imaginatifs, plus absorbés dans leurs pensées et

Tableau 3
Analyses de variance univariées sur les facteurs de personnalité (16-PF) selon le groupe

Variables	Karaté (n=41)		Judo (n=39)		Sport (n=40)		F	Post-hoc
	M	ÉT	M	ÉT	M	ÉT		
Facteur A	5,08	1,60	5,03	1,93	5,16	2,10	0,02	
Facteur B	6,59	1,43	6,26	1,46	5,22	1,40	7,60 ***	S < K,J
Facteur C	6,00	2,03	5,97	1,58	6,89	1,49	2,56	
Facteur E	5,21	1,94	5,51	1,87	5,27	2,09	0,74	
Facteur F	5,21	1,44	5,69	1,39	5,41	1,34	1,20	
Facteur G	5,84	1,25	5,46	1,27	5,57	1,26	1,47	
Facteur H	5,41	1,67	5,69	1,69	5,59	1,72	0,33	
Facteur I	6,10	2,25	5,17	1,89	5,46	1,74	2,53	
Facteur L	5,90	1,41	5,83	1,42	5,32	1,55	1,11	
Facteur M	5,21	1,87	5,91	1,85	4,05	1,06	9,14 ***	S < K, J
Facteur N	5,72	1,38	5,74	1,44	5,86	1,13	0,21	
Facteur O	5,49	1,92	5,26	1,54	4,70	1,53	1,58	
Facteur Q1	6,18	2,38	6,60	2,08	5,65	2,24	1,91	
Facteur Q2	6,49	1,39	5,54	1,24	5,70	1,71	4,57 *	J < K
Facteur Q3	5,74	1,98	5,14	1,52	6,24	1,62	2,66	
Facteur Q4	5,23	1,71	4,94	1,83	4,81	1,41	0,88	

* $p < .05$. *** $p < .001$.

Note. Les facteurs A E et I sont pondérés différemment selon le sexe des répondants.

K = individus pratiquants le karaté. J = individus pratiquants le judo. S = Individus pratiquants un autre sport.

moins pratiques que les non pratiquants qui ont davantage le sens pratique et qui s'avèrent plus conventionnels.

Facteur Q2 ou Autosuffisance

L'analyse de variance sur le facteur Q2 ou Autosuffisance (voir Tableau 3) dévoile une différence significative entre les groupes ($F [2,115] = 4,57, p < .05$). Les pratiquants du karaté sont différents des pratiquants du judo (M : karaté = 6,49; judo = 5,54; gr. témoin = 5,70). Les résultats signifient que les pratiquants du karaté sont davantage autosuffisants, qu'ils préfèrent leurs propres décisions, comparativement aux pratiquants du judo qui se montrent plus orientés et dépendants envers le groupe.

Des analyses de variance univariées ont été réalisées pour vérifier les différences entre les trois groupes sur les facteurs globaux du 16-PF. Le test de Boxs a permis de vérifier l'homogénéité des variances; il s'est avéré non significatif ($M = 31,116, p > .05$). Les résultats des analyses de variance apparaissent au Tableau 4 et laissent voir une différence significative entre les groupes.

Contrôle de soi

L'analyse de variance sur la variable Contrôle de soi (voir Tableau 4) permet de dégager une différence significative entre les pratiquants du judo, les pratiquants du

karaté et le groupe témoin ($F [2,116] = 5,16, p < .01$). Les pratiquants du judo apparaissent différents des pratiquants du karaté et du groupe témoin (M : karaté = 5,87; judo = 5,16; gr. témoin = 6,17). Plus spécifiquement, les pratiquants du judo manifestent moins de contrôle d'eux-mêmes que les karatékas et que les non pratiquants des arts martiaux.

En somme, les résultats obtenus démontrent que les pratiquants des arts martiaux sont différents des non pratiquants en ce sens qu'ils utilisent davantage un type de raisonnement abstrait et qu'ils sont plus imaginatifs et absorbés dans leur idées. Des différences sont aussi observables entre les groupes "karaté" et "judo". Alors que les pratiquants du karaté sont davantage autosuffisants et démontrent une plus grande capacité de contrôle de soi, les pratiquants du judo se révèlent plus soumis, accommodants et agréables. Ils font également preuve de moins de contrôle de soi et de leurs pulsions que ceux du groupe "karaté".

Tableau 4
Analyse de variance univariées sur les facteurs globaux de personnalité selon le groupe

Variables	Karaté		Judo		Sport		F	Post-hoc
	(n=41)		(n=39)		(n=40)			
	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>		
Extraversion	4,39	1,40	5,42	1,42	5,19	1,37	1,27	
Anxiété	5,18	2,10	5,00	1,54	4,31	1,43	1,36	
Dureté	5,28	2,05	5,33	1,83	5,81	1,68	0,88	
Indépendance	5,54	1,89	6,05	1,57	5,37	1,89	1,50	
Contrôle de soi	5,87	1,31	5,16	1,21	6,17	1,30	5,16 **	J<K, S

** $p < .01$.

K = Individus pratiquants le karaté. J= Individus pratiquants le judo. S = Individus pratiquants un sport

Différences entre les pratiquants d'arts martiaux avancés et débutants sur les variables
dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi.

Le Tableau 5 présente les résultats des analyses multivariées T2 de Hotelling sur les variables dépression, anxiété d'état et de trait et actualisation de soi en fonction du niveau d'art martial.

La dépression

Les données du CES-D-F ont été transformées par la racine carrée afin de respecter le postulat de normalité et celui d'homogénéité. Après transformation, le test de

Tableau 5

T² de Hotelling sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi de soi en fonction du niveau d'art martial

Variables	Débutants (n=40)		Avancés (n=40)		T ²
	M	ÉT	M	ÉT	
Indice de dépression (CES-D-F)	10,08	7,60	12,33	8,12	1,04
Anxiété situationnelle (STAI-Y)	35,78	9,10	40,40	8,81	4,45 *
Anxiété de trait (STAI-Y) ^a	34,28	7,65	38,98	10,13	4,33 *
Actualisation (MAP)	3,82	0,33	3,62	0,40	5,04 *
Indice de dépression (CES-D-F)	10,08	7,60	12,33	8,12	1,04
Anxiété situationnelle (STAI-Y)	35,78	9,10	40,40	8,81	4,45 *
Anxiété de trait (STAI-Y) ^a	34,28	7,65	38,98	10,13	4,33 *
MAP- Autonomie	3,72	0,39	3,63	3,49	0,62
MAP- Adaptation	3,89	0,51	3,76	0,40	1,28
MAP- Ouverture à soi	3,82	0,58	3,45	0,65	6,57 *
MAP- Ouverture aux autres	3,77	0,41	3,68	0,52	0,76
MAP- Ouverture à la vie	3,92	0,48	3,64	0,56	5,22 *

* $p < .05$.

^a Les données brutes sont présentées même si les scores ont subi une transformation algébrique pour obtenir l'homogénéité des variances.

Boxs ($\underline{M} = 30,75$, $p > .05$) s'est avéré non significatif. L'analyse multivariée (voir Tableau 5) ne permet pas de dégager de différence significative entre les pratiquants débutants et les pratiquants avancés des arts martiaux sur la variable dépression ($\underline{F} [1,77] = 1,04$, $p > .05$), (\underline{M} : avancés = 12,33; débutants = 10,08). Les résultats indiquent que les deux groupes se ressemblent sur la variable dépression.

L'anxiété de trait et d'état

Afin de respecter le postulat de normalité et celui d'homogénéité de la matrice de dispersion des variances-covariances, les données du STAI-Y ont subi une transformation logarithmique. Après transformation, le test de Boxs ($\underline{M} = 18,36$, $p > .05$) s'est avéré non significatif. Les analyses multivariées (voir Tableau 5) indiquent des différences significatives entre les pratiquants d'arts martiaux débutants et les pratiquants avancés sur l'échelle d'anxiété de trait ($\underline{F} [1,77] = 4,33$, $p < .05$), (\underline{M} : avancés = 38, 98; débutants = 34,28) et d'anxiété situationnelle ($\underline{F} [1,77] = 5,04$, $p < .05$), (\underline{M} : avancés = 40,40; débutants = 35,78). Ces résultats signalent que les pratiquants avancés manifestent davantage d'anxiété de trait et d'état que les débutants.

Actualisation de soi

Les données du MAP ont été transformées de façon logarithmique afin de respecter le postulat de normalité et celui d'homogénéité des variances. Après

transformation, le test de Boxs ($\underline{M} = 18,36$, $p > .05$) s'est avéré non significatif. Les analyses multivariées (voir Tableau 5) sur les échelles du MAP furent effectuées à deux reprises, une fois pour l'échelle globale et une fois pour les sous-échelles.

L'analyse sur l'échelle globale du MAP (voir Tableau 5) permet d'identifier une différence significative entre les pratiquants débutants d'arts martiaux et les pratiquants avancés sur la variable actualisation de soi ($\underline{F} [1,77] = 5,04$, $p < .05$), (\underline{M} : avancés = 3,62; débutants = 3,82). Ces résultats indiquent que les pratiquants avancés des arts martiaux présentent un niveau d'actualisation de soi inférieur aux pratiquants débutants.

L'analyse sur les sous-échelles du MAP (voir Tableau 5) permet de préciser la nature des différences observées entre les pratiquants avancés des arts martiaux et les pratiquants débutants. Des différences significatives apparaissent à deux échelles: l'échelle Ouverture à soi ($\underline{F} [1,77] = 6,57$, $p < .05$), (\underline{M} : avancés = 3,45; débutants = 3,82) et l'échelle Ouverture à la vie ($\underline{F} [1,77] = 5,22$, $p < .05$), (\underline{M} : avancés = 3,64; débutants = 3,92). Ces résultats signifient que les pratiquants avancés des arts martiaux manifestent une moins grande ouverture à soi et à la vie que les pratiquants débutants. De plus, les analyses univariées (voir Tableau 6) permettent de dégager un effet d'interaction significatif (voir Figure 1) entre les deux groupes de pratiquants d'arts martiaux sur l'échelle Autonomie ($\underline{F} [1,77] = 6,67$, $p < .05$), (\underline{M} : karaté avancés = 3,76; karaté débutants = 3,43; judo avancés = 3,84; judo débutants = 3,68). Ces résultats indiquent que les pratiquants avancés du karaté manifestent une moins grande autonomie

que les pratiquants débutants du karaté alors que pour le judo c'est le contraire qui se produit, c'est-à-dire que les avancés du judo manifestent davantage d'autonomie que les débutants.

Différences entre les pratiquants débutants et avancés sur des variables de personnalité en tenant compte de l'art martial pratiqué

La seconde hypothèse de recherche en lien avec le 16-PF a été formulée comme suit: H9 Les pratiquants avancés des disciplines martiales se montrent différents des pratiquants débutants sur d'autres variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF. Les analyses de variance univariées ont été effectuées afin de vérifier cette hypothèse. Le test de Levene d'homogénéité des variances n'a pas révélé de différence significative ($T [2,115] = .95, p > .05$). Les résultats obtenus sur les scores du 16-PF et apparaissant au Tableau 7 laissent voir des différences significatives entre les groupes sur sept échelles: facteur C ou Stabilité émotionnelle, facteur F ou Vitalité, facteur I ou Sensibilité, facteur Q2 ou Autosuffisance, Extraversion, Contrôle de soi et Dureté.

Facteur C ou Stabilité émotionnelle

Les résultats de l'analyse univariée sur le facteur C ou Stabilité émotionnelle (voir Tableau 7) permettent d'identifier une différence significative entre les groupes de

Tableau 6

Analyses de variance univariées sur les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi selon le groupe et le niveau d'art martial

Variables	Karaté				Judo				G X N	Groupe	Niveau
	Débutants		Avancés		Débutants		Avancés				
	(n=20)	(n=21)	(n=20)	(n=19)	(n=20)	(n=19)	(n=20)	(n=19)			
	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>			
Indice de dépression (CESD-F)	9,30	8,66	12,90	7,70	10,85	6,52	11,68	8,72	0,61	0,01	1,56
Anxiété situationnelle (STAI-Y)	34,20	9,58	40,81	10,07	37,35	8,55	39,95	7,42	0,99	0,32	5,23 *
Anxiété de trait (STAI-Y)	33,20	6,35	39,62	11,34	35,35	8,80	38,26	8,86	0,75	0,04	5,32 *
Actualisation (MAP)	3,81	0,32	3,52	0,42	3,82	0,34	3,73	0,35	1,37	1,84	5,52 *
Indice de dépression (CESD-F) ^a	9,30	8,66	12,90	7,70	10,85	6,52	11,68	8,72	0,61	0,01	1,56
Anxiété situationnelle (STAI-Y) ^a	34,20	9,58	40,81	10,07	37,35	8,55	39,95	7,42	0,99	0,32	5,23 *
Anxiété de trait (STAI-Y)	33,20	6,35	39,62	11,34	35,35	8,80	38,26	8,86	0,49	0,06	5,06 *
MAP- Autonomie	3,76	0,38	3,43	0,50	3,68	0,41	3,84	0,39	6,67*	2,88	0,54
MAP- Adaptation	3,81	0,53	3,85	0,36	3,98	0,48	3,66	0,43	2,84	0,01	2,45
MAP- Ouverture à soi ^a	3,83	0,57	3,35	0,62	3,82	0,61	3,57	0,68	0,68	0,55	6,95 *
MAP- Ouverture aux autres ^a	3,77	0,41	3,52	0,50	3,77	0,42	3,84	0,50	2,50	2,53	1,02
MAP- Ouverture à la vie ^a	3,89	0,38	3,58	0,58	3,95	0,58	3,69	0,54	0,01	0,68	5,81 *

* $p < .05$.

^a Les données brutes sont présentées même si les scores ont subi une transformation algébrique pour obtenir l'homogénéité des variances.

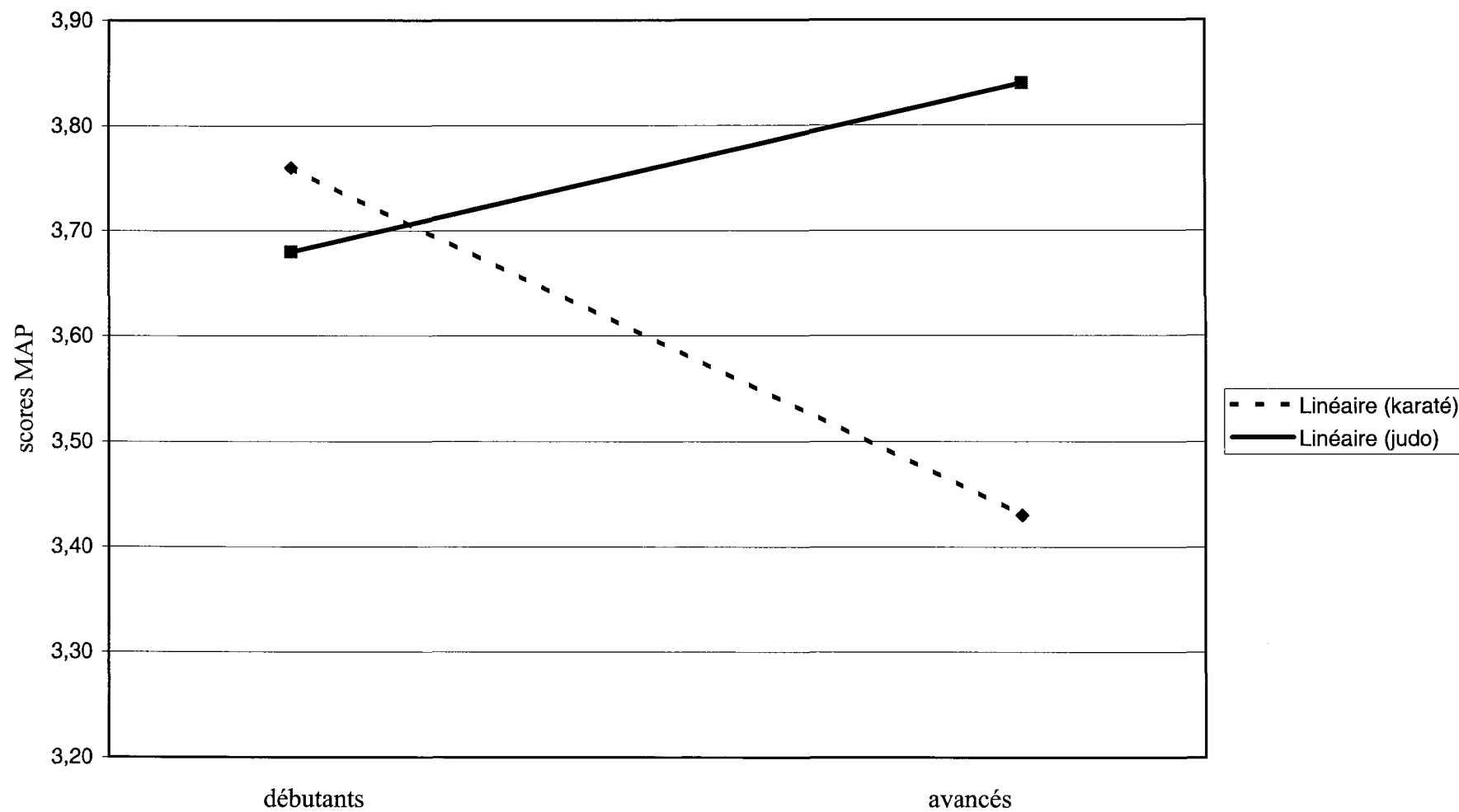


Figure 1 . MAP - Autonomie: Graphique des moyennes obtenus à l'échelle Autonomie du MAP pour les groupes débutants et avancés du karaté et du judo.

pratiquants des arts martiaux débutants et avancés ($F [2,115] = 4,41, p < .05$), (M : karaté avancés = 5,32; karaté débutants = 6,65; judo avancés = 5,71; judo débutants = 6,22).

Ces résultats dévoilent que les pratiquants des arts martiaux avancés semblent plus affectés par leurs émotions, changeants et moins stables au niveau émotif que les pratiquants débutant.

Facteur F ou Vitalité

Les résultats de l'analyse univariée sur le facteur F ou Vitalité (voir Tableau 7) mettent en évidence un effet d'interaction significatif (voir Figure 2) entre les deux groupes de pratiquants d'arts martiaux ($F [2,115] = 4,98, p < .05$), (M : karaté avancés = 4,68; karaté débutants = 5,70; judo avancés = 5,71; judo débutants = 5,67). Ces résultats indiquent que les pratiquants avancés du karaté sont plus sobres, prudents, sérieux, silencieux et introspectifs comparativement aux pratiquants débutants du karaté qui manifestent une plus grande vitalité, davantage d'enthousiasme, d'impulsivité et sont plus expressifs et parleurs. En judo, il n'y a pas de différence entre les avancés et les débutants.

Tableau 7

Analyses de variance univariées sur les facteurs de personnalité (16-PF) selon le groupe et le niveau d'art martial (16-PF)

Variables	Karaté				Judo				G X N	Groupe	Niveau
	Débutants		Avancés		Débutants		Avancés				
	(n=20)		(n=21)		(n=20)		(n=19)				
	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>			
Facteur A	5,35	1,69	4,79	1,47	4,83	2,12	5,24	1,75	2,03	0,02	0,06
Facteur B	6,50	1,35	6,68	1,53	6,67	1,28	5,82	1,55	2,73	0,40	1,03
Facteur C ^a	6,65	1,57	5,32	2,26	6,22	1,83	5,71	1,26	0,20	0,07	4,41 *
Facteur E	5,65	1,31	4,74	2,38	5,17	1,65	5,88	2,06	3,95	1,29	0,08
Facteur F	5,70	1,08	4,68	1,60	5,67	1,33	5,71	1,49	4,98 *	2,30	1,95
Facteur G	5,95	1,15	5,74	1,37	5,50	1,15	5,41	1,42	0,01	2,65	0,34
Facteur H	5,70	1,38	5,11	1,91	5,72	1,87	5,65	1,54	0,44	0,64	0,71
Facteur I	6,55	2,31	5,63	2,14	5,50	2,04	4,82	1,70	0,17	4,70 *	1,92
Facteur L	5,70	1,30	6,11	1,52	5,83	1,25	5,82	1,63	0,01	0,07	0,29
Facteur M	4,95	1,96	5,47	1,78	6,11	2,17	5,71	1,49	0,81	3,19	0,01
Facteur N	5,45	1,39	6,00	1,33	5,44	1,54	6,06	1,30	0,01	0,01	2,32
Facteur O	5,30	2,20	5,68	1,60	5,44	1,98	5,06	0,90	0,08	0,14	0,00
Facteur Q1	6,95	2,16	5,37	2,39	6,83	2,18	6,35	2,00	1,83	1,09	3,29
Facteur Q2	6,05	1,10	6,95	1,54	5,22	1,22	5,88	1,22	0,09	9,98 **	4,43 *
Facteur Q3	5,75	1,68	5,74	2,31	5,56	1,65	4,71	1,26	0,16	1,32	0,72
Facteur Q4	5,30	1,98	5,16	1,42	4,50	1,86	5,41	1,73	1,20	0,26	0,35

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Note . Les facteurs A E et I sont pondérés différemment selon le sexe des répondants.

^a Les données brutes sont présentées même si les scores ont subi une transformation algébrique pour obtenir l'homogénéité des variances.

Facteur I ou Sensibilité

Les résultats de l'analyse univariée sur le facteur I ou Sensibilité (voir Tableau 7) présentent une différence significative entre les groupes "karaté" et "judo" ($F [2,115] = 4,70, p < .01$), (M : karaté avancés = 5,63; karaté débutants = 6,55; judo avancés = 4,82; judo débutants = 5,50). Cela démontre que les pratiquants du karaté seraient ainsi plus sensibles, sentimentaux, intuitifs, raffinés et dépendants, alors que, pour leur part, les pratiquants de judo sont davantage réalistes, durs, objectifs et moins portés sur les sentiments.

Facteur Q2 ou Autosuffisance

Les résultats de l'analyse univariée sur le facteur Q2 ou Autosuffisance (voir Tableau 7) affichent une première différence significative entre les groupes "karaté" et "judo" ($F [2,115] = 9,98, p < .01$), (M : karaté avancés = 6,95; karaté débutants = 6,05; judo avancés = 5,88; judo débutants = 5,22). Ces résultats signifient que les pratiquants du karaté seraient davantage autosuffisants, préfèrent suivre leurs propres décisions alors que, pour leur part, les pratiquants du judo seraient plus orientés vers le groupe et dépendants envers celui-ci. Les résultats des analyses univariées attestent également d'une seconde différence significative entre les groupes "pratiquants d'art martiaux avancés" et alors que les pratiquants avancés seraient plus autosuffisants et préfèrent

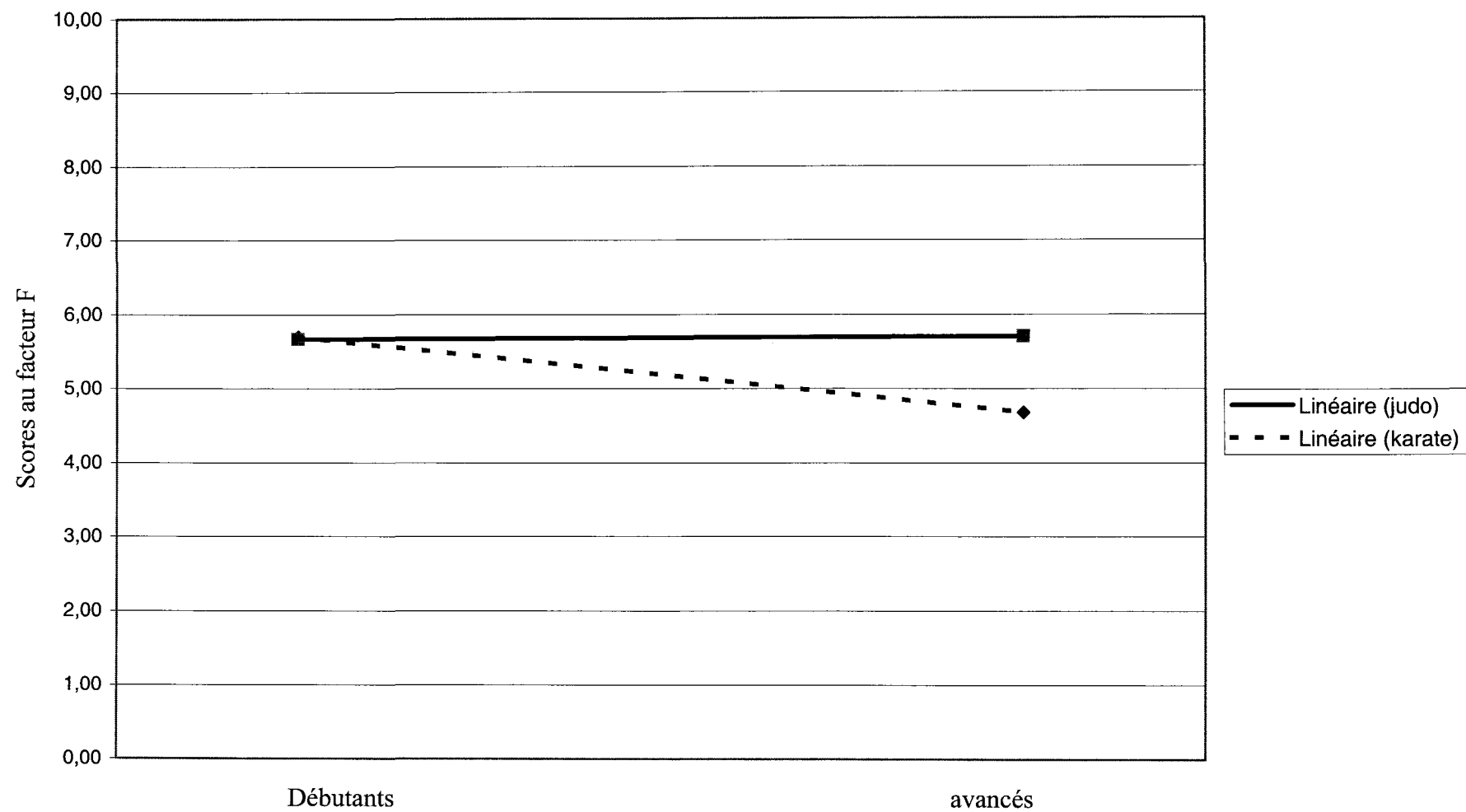


Figure 2 . 16-PF- Facteur F: Graphique des moyennes obtenues au facteur Vitalité du 16-PF pour les groupes débutants et avancés du karaté et du judo.

suivre leurs propres décisions, les pratiquants débutants seraient davantage orientés vers le groupe et dépendants envers celui-ci

D'autres analyses de variance univariées ont permis de vérifier la présence de différences entre les groupes sur les facteurs globaux du 16-PF. Afin de vérifier l'homogénéité des variances, le test de Boxs a été effectué; il s'est avéré non significatif ($M = 31,116$, $p > .05$). Les résultats des anova apparaissent au Tableau 8.

Extraversion

Les analyses de variance univariées (voir Tableau 8) permettent de dégager une différence significative entre les pratiquants débutants des arts martiaux et les pratiquants avancés sur la variable extraversion ($F [2,116] = 4,70$, $p < .05$), (M : karaté avancés = 4,38; karaté débutants = 5,41; judo avancés = 5,23; judo débutants = 5,58). Ces résultats attestent que les pratiquants avancés des arts martiaux seraient plus introvertis et plus inhibés socialement comparativement aux pratiquants débutants qui seraient, pour leur part, davantage extravertis et portés vers les activités sociales.

Dureté

Les analyses de variance univariées (voir Tableau 8) présentent aussi une différence significative entre les pratiquants débutants des arts martiaux et les

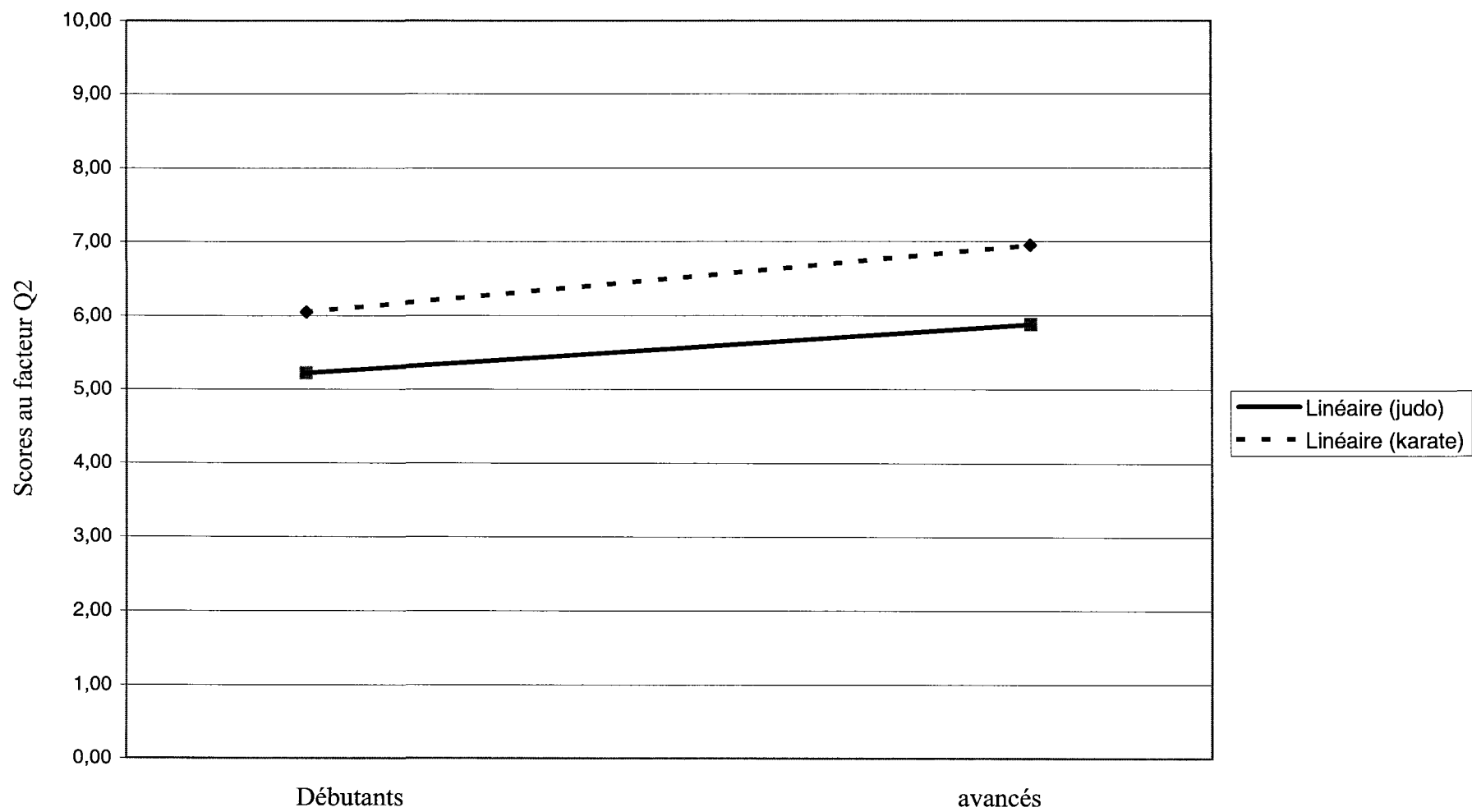


Figure 3. 16-PF- Facteur Q2: Graphique des moyennes obtenues au facteur autosuffisance du 16-PF pour les groupes débutants et avancés du karaté et du judo.

Tableau 8

Analyses de variance univariées sur les facteurs globaux de personnalité selon le groupe et le niveau d'art martial

Variables	Karaté				Judo				G X N	Groupe	Niveau
	Débutants		Avancés		Débutants		Avancés				
	(n=20)		(n=21)		(n=20)		(n=19)				
	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>	<u>M</u>	<u>ÉT</u>			
Extraversion	5,41	1,22	4,38	1,45	5,58	1,49	5,23	1,33	1,11	2,61	4,70 *
Anxiété	4,94	2,12	5,69	1,99	4,70	1,88	5,30	1,06	0,03	0,56	2,57
Dureté	4,45	1,92	6,04	1,89	5,07	2,02	5,76	1,66	1,09	0,15	6,90 *
Indépendance	6,13	1,45	5,01	2,22	5,88	1,45	6,09	1,78	2,72	1,08	1,25
Contrôle de soi	5,91	1,06	5,86	1,58	5,38	1,30	5,04	1,07	0,25	5,19 *	0,42

* $p < .05$.

pratiquants avancés des arts martiaux sur la variable dureté ($F [2,116] = 6,90, p < .05$), (M : karaté avancés = 6,04; karaté débutants = 4,44; judo avancés = 5,76; judo débutants = 5,07).

Ces résultats attestent que les pratiquants avancés des arts martiaux sont davantage résolus, moins empathiques et plus axés sur la pensée comparativement à leurs vis-à-vis débutants qui seraient, pour leur part, davantage réceptifs, intuitifs, ouverts d'esprit et portés sur l'émotion.

En résumé, en comparant les pratiquants avancés des arts martiaux aux pratiquants débutants, tout en considérant l'art martial pratiqué, plusieurs différences significatives apparaissent. Les pratiquants avancés sont moins portés sur les émotions et sont davantage autosuffisants, introvertis et inhibés socialement. De plus, ils seraient aussi plus résolus, moins empathiques et plus axés sur la pensée plutôt que sur l'émotion.

D'autre part, des différences apparaissent aussi entre les karatékas et les judokas. Alors que les pratiquants du karaté se montrent davantage autosuffisants et préfèrent suivre leurs propres décisions, les pratiquants du judo se révèlent davantage orientés vers le groupe et dépendants envers celui-ci. Aussi, les pratiquants avancés du karaté manifestent moins d'enthousiasme et d'impulsivité et se montrent également moins expressifs et parleurs lorsqu'ils sont comparés aux pratiquants débutants. Les pratiquants

de judo avancés sont, quant à eux, plus enthousiastes, parleurs, expressifs, et impulsifs que les pratiquants de judo débutants.

Discussion

Ce chapitre vise à approfondir la compréhension des résultats obtenus dans la présente étude et à discuter de la confirmation des hypothèses formulées précédemment. Par souci de clarté de la discussion, les résultats concernant les variables dépression, anxiété de trait et d'état et actualisation de soi seront regroupés par variables plutôt qu'hypothèse par hypothèse. Les résultats du 16-PF seront discutés, non pas par variable mais, par groupe de participants. Des profils psychologiques ont également été élaborés pour chacun des groupes s'adonnant aux arts martiaux. Ce chapitre traitera par la suite des pistes de recherche que cette étude laisse entrevoir. Finalement, les forces et les faiblesses de la présente recherche seront abordées afin de mettre en perspective les résultats obtenus.

Cette recherche de type transversale ne permet pas de démontrer que la pratique des arts martiaux puisse accentuer un trait de personnalité chez les adeptes de ces disciplines, tout comme elle ne permet pas de vérifier la présence d'un effet de sélection à l'intérieur des groupes. En effet, des facteurs de personnalité peuvent influencer à la base le choix même d'un art martial (Anyanjan, 1981; Knoblauch, 1985). Il est probable que les personnes qui ont davantage d'affinités et d'intérêts avec le karaté ou le judo continueront cette pratique sur une plus longue période de temps, alors que ceux qui en ont moins cesseront l'entraînement. N'oublions pas que la présente recherche est la première à tenter de dresser des comparaisons entre des personnes pratiquant le karaté, le judo et des non pratiquants. Par conséquent, la majorité des résultats obtenus sont sans

précédent, d'où l'impossibilité d'établir des comparaisons avec d'autres recherches. Chaque fois qu'une recherche scientifique sera en lien avec une des variables à l'étude, il en sera fait mention. Dans le cas contraire, cela indique qu'il n'existe pas de comparatif.

Les variables psychologiques à l'étude

Les analyses statistiques ont démontré qu'il existe des différences significatives entre les personnes pratiquant les arts martiaux et le groupe témoin. Ainsi, l'hypothèse de base de la présente étude (H1), à savoir que les pratiquants des arts martiaux représentent une population avec un profil psychologique différent des non pratiquants a été partiellement confirmée, certaines hypothèses spécifiques ayant été aussi confirmées. De plus, des différences ont été remarquées entre les groupes s'adonnant au judo et au karaté et même entre les pratiquants avancés et débutants de ces deux disciplines.

La dépression

En ce qui concerne la variable dépression, deux hypothèses furent formulées au départ. La première était la suivante: H2 Ceux qui pratiquent les disciplines martiales manifestent moins de dépression que ceux qui ne les pratiquent pas. La seconde hypothèse était celle-ci: H3 Les pratiquants avancés des disciplines martiales manifestent moins de dépression que les pratiquants novices. Ces deux hypothèses n'ont

pas été confirmées par les analyses statistiques. Les résultats n'ont révélé aucune différence significative entre les groupes sur la variable dépression.

Bien que des recherches scientifiques se soient intéressées au lien possible entre la pratique des arts martiaux et la dépression, leurs résultats ne concordent pas avec ceux de la présente recherche. En étudiant plus à fond ces recherches, il est possible de constater qu'elles diffèrent en plusieurs points de la présente étude. La recherche de Zambo (1993) indique que les pratiquants de niveau avancé du tang soo do, un art martial Coréen, sont moins déprimés que les novices. Cette recherche a été réalisée auprès d'une population d'adeptes du tang soo do et non pas auprès d'individus pratiquant le karaté ou le judo. Même si le karaté et le tang soo do partagent un grand nombre de ressemblances au niveau technique (Losik, 1999), le tang soo do est néanmoins un art martial différent du karaté. Il semble donc que les conclusions de Zambo (1993) en ce qui concerne la pratique du tang soo do ne puissent s'étendre à la pratique du karaté et du judo.

Une seconde recherche indique qu'une courte période de formation en karaté et en autodéfense a pour effet d'augmenter le sentiment de contrôle des participants et de réduire la dépression (Kroll et Carlson, 1967). Cette étude n'est pas une recherche comparative effectuée entre des pratiquants d'arts martiaux et un groupe témoin, mais une étude qui mesurait la dépression avant et après une brève formation en karaté et en

autodéfense. Cette différence entre l'étude de Kroll et Carlson (1967) et la présente recherche pourrait expliquer la non concordance des résultats.

Les résultats concernant la variable dépression ne permettent pas de conclure que les personnes pratiquant un art martial et ce, peu importe le temps de pratique, soient différentes de celles pratiquant une autre activité physique. Par conséquent, tout porte à croire que les effets bénéfiques de la pratique d'un art martial au niveau de la dépression ne sont pas différents de ceux qui pourraient être attribuables à la pratique d'une activité physique.

L'anxiété de trait et d'état

Deux hypothèses en lien avec la variable anxiété de trait et d'état furent formulées. La première était la suivante: H4 Ceux qui pratiquent les disciplines martiales démontrent moins d'anxiété de trait et d'état que ceux qui ne les pratiquent pas. La seconde était celle-ci: H5 Les pratiquants avancés des disciplines martiales démontrent moins d'anxiété de trait et d'état que les pratiquants novices. Ces deux hypothèses n'ont pas été confirmées par les analyses statistiques.

Des recherches scientifiques se sont intéressées aux arts martiaux et à l'anxiété en lien avec le temps de pratique. L'étude de Layton (1990) qui portait sur des pratiquants du karaté shotokan indiquait que les étudiants novices n'ayant pas la ceinture noire

manifestaient davantage d'anxiété d'état et de trait que ceux ayant obtenu le grade de ceinture noire ou plus. Il faut mentionner que la population de l'étude de Layton (1990) n'a pas été divisée selon les mêmes critères que ceux retenus pour la présente recherche; donc, la composition des groupes n'est pas équivalente. En effet, Layton (1990) a séparé sa population en deux groupes. Le premier était constitué de tous les pratiquants qui n'avaient pas atteint le grade de ceinture noire alors que le second groupe était composé de pratiquants qui avaient atteint le grade de ceinture noire. Les groupes des pratiquants des arts martiaux de la présente étude sont composés (1) de pratiquants débutants qui ont un temps de pratique inférieur à 18 mois, (2) de pratiquants avancés qui ont le grade de ceinture marron et de ceinture noire. La présente recherche ne comprend pas de pratiquants de grades intermédiaires, seulement des débutants et des avancés. De plus, l'étude de Layton (1990) porte uniquement sur le karaté. La composition différente des groupes pourrait expliquer les différences dans les résultats obtenus.

Par ailleurs, Rothpearl (1980) a mis en évidence une corrélation négative entre l'anxiété et le grade en karaté en révélant que les pratiquants avancés du karaté sont moins anxieux que les débutants. Les résultats de Foster (1997) vont dans le même sens puisque dans son étude les pratiquants du karate ont des scores d'anxiété de trait plus bas que les pratiquants d'aikido et de golf. L'étude de Foster (1997) portait sur des pratiquants de l'aikido, du karaté et des joueurs de golf. Les différentes populations étudiées pourraient peut-être expliquer la non concordance des résultats.

Finalement, l'étude de Trulson (1986), portant sur une population de jeunes délinquants qui ont bénéficié d'un entraînement aux arts martiaux, arrive à la conclusion que l'entraînement au tae kwon do est en lien avec des scores d'anxiété plus bas. La différence réside tant dans la population choisie que dans l'art martial étudié. De plus, Trulson (1986) a effectué des mesures avant et après l'entraînement aux arts martiaux, ce qui n'est pas le cas de la présente recherche.

Les résultats associés à la première hypothèse (H4) indiquent que les pratiquants des arts martiaux ne sont pas différents des pratiquants d'une activité physique au niveau de la variable anxiété. Il est permis de conclure que les effets bénéfiques de la pratique d'un art martial au niveau de l'anxiété ne diffèrent pas de ceux que peut procurer la pratique d'une activité physique.

Concernant la seconde hypothèse relative à l'anxiété (H5), les résultats indiquent que les pratiquants avancés des arts martiaux manifestent davantage d'anxiété de trait et d'état que les pratiquants débutants des arts martiaux et ce, peu importe l'art martial.

Bien que ces résultats ne concordent pas avec les études énumérées précédemment, il faut néanmoins évoquer certains faits. Le premier est qu'il existe encore peu d'études qui se sont intéressées à la pratique des arts martiaux et à l'anxiété. Le second est que, dans sa forme actuelle, la présente recherche est une première, limitant ainsi les possibilités de comparaison. Autre fait, le groupe de pratiquants

avancés du karaté et du judo obtiennent tous les deux des scores supérieurs aux échelles d'anxiété de trait et d'état. Ces résultats semblent indiquer une direction claire dans notre étude: les pratiquants des arts martiaux avancés manifestent plus d'anxiété que les pratiquants débutants, et ce, indépendamment de l'art martial pratiqué.

Afin de mieux comprendre ces résultats, deux explications peuvent être formulées. La première est en lien avec les effets possibles d'une exposition à des dangers physiques sur une longue période de temps. Autrement dit, les pratiquants d'arts martiaux avancés sont exposés plus régulièrement à des risques de blessures physiques. Il est évident que les blessures importantes sont rares, mais il n'en demeure pas moins que les risques de coups, de contusions, de foulures, d'entorses et autres existent. Ce constat ramène de nouveau à la définition de l'anxiété donnée par Spielberg:

État émotionnel transitoire, caractérisé par un sentiment subjectif et conscient de tension, d'appréhension, de nervosité, d'inquiétude, et une augmentation du système nerveux autonome. (Spielberger, 1988, p. 448). (Dans Gauthier et Bouchard, 1993, p. 560).

Certains éléments de cette définition offrent des similitudes avec les effets psychologiques et physiologiques présents dans une situation de combat et cela, même si ce dernier se déroule en prenant certaines précautions pour assurer la sécurité des participants. Par exemple, un sentiment de tension, d'appréhension et une augmentation du système nerveux autonome ne sont pas des manifestations étrangères au combat. Spielberg mentionne également que:

L'anxiété de trait peut aussi refléter les différences individuelles quant à la fréquence et à l'intensité des états anxieux passés et à venir. (Spielberger, 1993, p. 8). (Dans Gauthier et Bouchard, 1993, p. 560).

Il est possible que les pratiquants avancés des arts martiaux soient exposés plus fréquemment à des états anxieux du simple fait de prendre part à des activités de combat. L'exposition à ces situations génératrices d'anxiété pourrait constituer un élément important dans les différences observées au niveau de l'état et du trait d'anxiété.

La seconde explication pourrait être que les personnes qui manifestent davantage d'anxiété continuent sur une plus longue période à pratiquer les arts martiaux en raison des effets psychologiques bénéfiques ressentis lors de la pratique. En effet, des recherches indiquent que la pratique des arts martiaux, comme toute autre activité physique, a pour effet de diminuer l'anxiété (Dunn, Trivedi, et O'Neal, 2001; Morgan, 1979). Il est ainsi possible de penser que les personnes qui manifestent davantage d'anxiété voient ce niveau diminuer temporairement pendant l'entraînement. Par conséquent, il pourrait se produire un effet de renforcement positif. La diminution de l'anxiété, étant la conséquence agréable de l'entraînement, pourrait être en soi un renforcement suffisant pour que certaines personnes continuent de pratiquer les arts martiaux. Il est permis de penser que les personnes les plus anxieuses seraient peut-être celles qui retirent davantage de bien-être suite à un entraînement aux arts martiaux, ce qui les amènerait à continuer. Cette hypothèse pourrait expliquer pourquoi davantage de personnes anxieuses de trait et d'état se retrouvent dans le groupe des pratiquants

avancés. Cependant, pour le confirmer, il serait pertinent de procéder à des études longitudinales et d'effectuer des mesures de l'anxiété avant et après la pratique du karaté et du judo afin de vérifier si l'on retrouve des variations des niveaux d'anxiété chez les participants.

L'actualisation de soi

En ce qui concerne la variable actualisation de soi, deux hypothèses ont été formulées. La première stipulait que: H6 Ceux qui pratiquent les disciplines martiales se montrent plus actualisés que ceux qui ne les pratiquent pas, la seconde indiquait que: H7 Les pratiquants avancés des disciplines martiales se montrent plus actualisés que les pratiquants novices.

Les résultats associés à la première hypothèse (H6) indiquent que les groupes de pratiquants du karaté et du judo ne sont pas significativement différents du groupe témoin sur la variable actualisation de soi.

Peu de recherches se sont intéressées à l'actualisation de soi en lien avec les arts martiaux. En fait, seulement deux recherches ont été recensées (Foster, 1986; Hannon, 1998). La recherche de Foster (1986) mesurait, à l'aide du POI (Personal Orientation Inventory), l'actualisation de soi de pratiquants de karaté, de l'aikido et d'activités physiques. Son étude indique que seuls les pratiquants de l'aikido se démarquent. Par

conséquent, selon cet auteur, les pratiquants du karaté ne seraient pas différents des personnes qui pratiquent une autre activité physique sur la variable actualisation de soi. Les résultats de Foster (1986) vont donc dans la même direction que ceux obtenus dans la présente étude en ce qui concerne les pratiquants du karaté et d'une activité physique. Quant à Hannon (1998), son étude porte uniquement sur une population de pratiquants d'aikido ce qui n'est pas le cas de la présente étude. Ceci pourrait expliquer la non concordance des résultats entre les deux études.

De manière générale, les résultats obtenus dans la présente étude, en ce qui a trait à l'actualisation de soi, ne semblent pas concorder avec les écrits des maîtres des arts martiaux qui font état de changements chez les pratiquants s'apparentant à ceux observés chez les personnes qui s'actualisent (Otake, 2001; Ueshiba, 1938; Lowry, 1986a; Funakoshi, 1972; Funakoshi 2001).

En ce qui a trait aux résultats concernant la seconde hypothèse (H7), ils indiquent que les pratiquants avancés dans les arts martiaux présentent un niveau d'actualisation de soi inférieur aux pratiquants débutants sur l'échelle globale du MAP et sur les sous-échelles Ouverture à soi et Ouverture à la vie. Il apparaît également un effet d'interaction significatif sur l'échelle Autonomie (voir Figure 1, p. 71).

À la sous-échelle Autonomie, les résultats indiquent que les élèves avancés en karaté manifesteraient une moins grande autonomie que les débutants dans cette

discipline, alors que les pratiquants avancés du judo manifesteraient plus d'autonomie que les pratiquants débutants du judo. L'échelle Autonomie du MAP ressemble à l'échelle "inner directed" du test POI et fait référence au fait d'être centré sur soi plutôt qu'à l'extérieur de soi pour décider et agir (Shostrom, 1966). Les pratiquants avancés du karaté ainsi que les élèves débutants du judo seraient davantage centrés à l'extérieur d'eux-mêmes comparativement aux karatékas débutants et aux judokas avancés qui réfèrent davantage à eux-mêmes lorsque vient le temps de choisir et d'agir.

La seconde sous-échelle du MAP qui laisse voir des résultats significatifs est celle de l'Ouverture à soi. Les scores indiquent que les pratiquants avancés des arts martiaux manifestent une moins grande ouverture à soi que les pratiquants débutants du même groupe. L'ouverture à soi est en lien avec la capacité d'accueillir et d'exprimer ses émotions. Ainsi, les pratiquants avancés des arts martiaux ont généralement tendance à moins s'ouvrir à eux-mêmes que les pratiquants débutants. Finalement, les résultats indiquent que les pratiquants d'arts martiaux avancés obtiennent des scores plus bas à l'échelle Ouverture à la vie que les pratiquants débutants. Ils auraient plus de difficultés à donner un sens à leur vie puisque le concept d'ouverture à la vie fait référence à cette capacité. En résumé, les pratiquants avancés des arts martiaux actualisent moins leur potentiel que les pratiquants débutants, surtout en ce qui concerne l'autonomie conçue comme référence à soi, l'ouverture à soi et l'ouverture à la vie. L'ensemble des résultats obtenus pourrait s'expliquer par le fait que la pratique des arts martiaux se rapproche plus d'une pratique sportive ou récréative. En ce sens, les pratiquants des arts martiaux

ne s'engagent peut-être pas davantage que les pratiquants d'une activité physique. Cette explication semble être supportée par une citation de Otake (2001), l'instructeur en chef de la plus ancienne école d'art martiaux au Japon. Il mentionne que:

Le nombre des pratiquants augmente [...], mais les budo actuels ont perdu leur essence, la technique et l'esprit n'ont pratiquement plus de rapport avec la science guerrière du Japon d'autrefois, ils ne sont plus que pratique ludique au service de la masse. (Otake, 2001, p.6).

De plus, Columbus et Rice (1994) indiquent que:

Certains chercheurs suggèrent que la signification psychologique et culturelle des arts martiaux asiatiques peut changer lorsque les arts martiaux se pratiquent en Amérique du nord. (Columbus et Rice, 1994, p.25)

Les conclusions de Columbus et Rice (1994) sont également les mêmes que celles de plusieurs auteurs (Dann, 1977; Foster, 1986; Keenan, 1989; Wagner, 1990). De plus, Otake (2001) aborde le fait que, pour qu'il se produise un changement chez le pratiquant d'arts martiaux, il doit y avoir un engagement quotidien et à long terme dans cette pratique:

[...]l'art de la guerre (budo) est l'art de la paix[...]mais par la répétition des entraînements, on obtient naturellement un cœur juste, et ce n'est qu'après des années de pratique quotidienne et sincère que l'on comprend finalement le sens de l'art de la paix. (Otake, 2001, p. 20).

Les citations précédentes permettent de déduire que la pratique des arts martiaux s'est probablement transformée afin d'être accessible à plus de gens, ce qui pourrait expliquer les résultats de la présente recherche à l'effet que les pratiquants d'un art martial ne s'actualisent pas davantage que les non pratiquants. L'absence de différence pourrait s'expliquer par le fait que la pratique d'un art martial ou d'une activité physique n'est peut-être pas en lien avec une actualisation de soi supérieure à la moyenne de la population. De même, il est possible que l'engagement des pratiquants des arts martiaux ne soit plus aussi important qu'il ne l'était autrefois et que, pour bon nombre d'élèves, la pratique des arts martiaux se rapproche davantage d'un loisir ou d'une activité physique. Également, il est possible que certains arts martiaux, tel l'aïkido, favorisent une plus grande actualisation de soi comme le mentionne Foster (1986) et Hannon (1998), mais que ce ne soit pas le cas pour le karaté et le judo.

En conclusion, il apparaît pertinent d'explorer davantage cette variable lors de recherches futures. Également, les concepts associés aux sous-échelles du MAP auraient avantage à être explicités afin de faciliter la compréhension des résultats obtenus.

Les variables de personnalité du 16-PF

Différences intergroupes

En ce qui concerne les variables de personnalité mesurées par le 16-PF, trois hypothèses ont été formulées. La première avance que: H8 Les pratiquants des disciplines martiales se montrent différents de ceux qui ne les pratiquent pas sur d'autres variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF. La seconde stipule que: H9 Les pratiquants avancés des disciplines martiales se montrent différents des pratiquants débutants sur d'autres variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF. La troisième avance : H10 qu'il existe des différences spécifiques entre les pratiquants de deux arts martiaux, le judo et le karaté.

En ce qui concerne les résultats en lien avec la première hypothèse, ils laissent voir des différences significatives entre les groupes sur quatre échelles du 16-PF: Raisonnement, Abstraction, Autosuffisance et l'échelle globale Contrôle de soi.

Facteur B ou Raisonnement. Les résultats ont révélé que les pratiquants des arts martiaux utilisent, de manière générale, un raisonnement plus abstrait, qu'ils apprennent plus rapidement et qu'ils manifestent une plus grande propension à l'intelligence que les non pratiquants. La propension à l'intelligence fait référence à la capacité de saisir

rapidement les idées et d'apprendre rapidement. Ces derniers utiliseraient un raisonnement plus concret et auraient une moins grande rapidité d'apprentissage.

Afin d'expliquer ces résultats, une hypothèse a été formulée en lien avec la nature même des arts martiaux. L'enseignement des arts martiaux comporte un aspect philosophique et historique qui le distingue d'une activité physique ou d'un sport. Par conséquent, l'apprentissage d'un art martial nécessite la compréhension de plusieurs principes abstraits, d'un vocabulaire provenant d'une langue étrangère et de références à l'histoire. À ceci, il faut ajouter que le karaté et le judo exigent l'apprentissage d'un nombre élevé de techniques et de *kata*, c'est-à-dire une série de mouvements prédéterminés qui s'effectuent seul en karaté ou à deux en judo. Il existe 10 *kata* en judo (Arpin, 1971) et 32 *kata* pour le karaté Shotokan (Funakoshi, 2001). Il est facile d'imaginer que la mémoire et la capacité à apprendre rapidement sont des atouts importants dans la pratique de ces arts et que les personnes qui recherchent un entraînement physique nécessitant peu d'apprentissage ne seront peut-être pas attirées ou portées à poursuivre la pratique de ces deux disciplines. Donc, en supposant que la mémoire et la capacité à apprendre soient sollicitées de façon régulière lors de la pratique des arts martiaux, le fait de devoir mémoriser et apprendre un grand nombre de techniques pourrait se refléter sur les scores du facteur Raisonnement des pratiquants des arts martiaux.

Facteur M ou Abstraction. Les résultats obtenus lors de cette recherche indiquent que les pratiquants des arts martiaux sont, de manière générale, plus imaginatifs, plus absorbés dans leurs pensées et moins pratiques que les non pratiquants. Ces derniers ont davantage le sens pratique et sont plus conventionnels.

Une autre hypothèse basée, sur le concept d'abstraction développé par Cattell (1989), a été retenue afin d'expliquer ces résultats. En effet, cet auteur indique que les personnes qui obtiennent un résultat plus élevé au facteur Abstraction sont souvent intéressées par les arts et les théories. Il ne faut pas oublier que les arts martiaux sont une forme d'art, d'où le nom même. Comme il a été mentionné auparavant, les arts martiaux comportent un bagage théorique, philosophique et historique. En ce sens, ils seraient peut-être davantage pratiqués par des gens qui apprécient une activité physique incluant de tels aspects artistiques et théoriques. Inversement, il est pensable que les personnes ayant un score plus bas au facteur Abstraction ne s'intéresseront pas ou ne pratiqueront pas sur une longue période les arts martiaux. Il est permis de penser que la pratique des arts martiaux favorise le développement du facteur Abstraction. Des études longitudinales supplémentaires seront nécessaires pour corroborer cette hypothèse.

Facteur Q2 ou Autosuffisance. Les résultats de la présente étude indiquent que les pratiquants du karaté sont différents des pratiquants du judo. Ces résultats confirment donc l'hypothèse H10 qui stipule qu'il existe des différences spécifiques entre les pratiquants de deux arts martiaux: le judo et le karaté. Ainsi, les karatékas sont

davantage autosuffisants et préfèrent suivre leurs propres décisions comparativement aux pratiquants du judo qui sont davantage orientés et dépendants envers le groupe.

En ce qui concerne les écrits des maîtres d'arts martiaux, il existe une référence qui fait mention d'un lien entre le karaté et l'autosuffisance. En effet, avant sa mort, l'ancien responsable du karaté Shotokan (J.K.A.), Masatoshi Nakayama, affirmait lors d'une entrevue que le karaté développerait l'autosuffisance (Franck, 1985).

Une recherche scientifique a obtenu des résultats qui offrent des similitudes avec ceux de la présente recherche. Kroll et Crenshaw (1970) arrivent à la conclusion que les pratiquants du karaté ont un profil de personnalité distinctif si on les compare à d'autres pratiquants de sports. Ils seraient plus indépendants que les gymnastes, ce qui s'apparente aux résultats de la présente étude en ce qui concerne le facteur Autosuffisance. En effet, l'indépendance et l'autosuffisance sont deux concepts qui semblent très similaires. Il est donc permis de penser qu'il existe une tendance chez les pratiquants de karaté à manifester plus d'indépendance ou d'autosuffisance que les pratiquants du judo, de gymnastique et d'autres activités physiques.

Une autre hypothèse explicative, faisant référence au type d'entraînement que l'on retrouve en karaté et déjà énoncée plus haut, laisse voir certains éléments qui amènent une meilleure compréhension des résultats au facteur Autosuffisance. En effet, contrairement à la pratique du judo qui nécessite un partenaire pour exécuter les

techniques et s'entraîner au *kata*, le karaté peut se pratiquer seul. En effet, tous les *kata* en karaté se pratiquent seul. Ainsi, toutes les techniques au karaté peuvent se pratiquer sans l'aide d'un partenaire. Il est possible que les gens qui ont des scores supérieurs à l'échelle autosuffisance s'intéressent ou continuent plus longtemps la pratique du karaté en raison de la possibilité de s'entraîner seuls. À l'inverse, les personnes plus sociables et plus orientées vers les groupes se tournent peut-être davantage vers un art martial qui se pratique avec un partenaire et où les échanges sociaux sont plus fréquents. Il faut également reconnaître la possibilité que la pratique du karaté ou du judo ait un impact sur les pratiquants et que celui-ci se reflète sur les scores de l'échelle Autosuffisance.

Contrôle de soi. Les résultats indiquent que les pratiquants du karaté et du groupe témoin manifestent davantage de contrôle d'eux-mêmes et de leurs pulsions que les pratiquants de judo.

À défaut d'études scientifiques en psychologie portant sur la variable contrôle de soi, la littérature des arts martiaux fournit de précieuses informations. Le fondateur du karaté Shotokan, Gichin Funakoshi (1972), indique clairement que la pratique du karaté a pour effet d'amener un meilleur contrôle de soi:

Le karaté n'est pas différent des autres arts martiaux en ce qui concerne le développement des traits tel que [...] le contrôle de soi, par ceux qui ont trouvé son essence. (Funakoshi, 1972, p.13).

Le même auteur mentionne également l'importance du contrôle de soi afin d'éviter que les pratiquants du karaté utilisent cette discipline à mauvais escient (Funakoshi, 2001). Il semble qu'historiquement la variable contrôle de soi soit en lien avec la pratique du karaté. Cette citation indique également que tous les arts martiaux développent le contrôle de soi. Une personne qui manifesterait un très faible contrôle d'elle-même pourrait difficilement pratiquer les arts martiaux avec un partenaire sans qu'il y ait danger de le blesser gravement.

En ce qui concerne les résultats des pratiquants du judo, l'explication la plus plausible qui permettrait de comprendre les résultats fait référence au type d'entraînement que l'on retrouve en judo. En effet, il semble que le combat que l'on retrouve en judo nécessite moins de contrôle qu'en karaté. Dans sa définition la plus simple, il constitue une forme de lutte à deux dont le but est d'immobiliser, de projeter ou de faire tomber l'adversaire. Pour ce faire, les combattants doivent s'engager suffisamment dans l'exécution de la technique afin de projeter l'adversaire par terre. Il est donc possible que l'entraînement au judo attire ou maintienne dans la pratique une population qui manifeste moins de contrôle de soi ou que la pratique du judo entraîne une certaine diminution du contrôle de soi.

Différences entre les pratiquants débutants et avancés des arts martiaux

La neuvième hypothèse de recherche se lit comme suit: H9 Les pratiquants avancés des disciplines martiales se montrent différents des pratiquants débutants sur d'autres variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF. Les résultats laissent voir sept différences significatives entre les groupes sur les échelles du 16-PF: Stabilité émotionnelle, Vitalité, Sensibilité, Autosuffisance, Extraversion, Contrôle de soi et Dureté.

Facteur C ou Stabilité émotionnelle

Selon les résultats, les pratiquants des arts martiaux avancés seraient plus affectés par leurs émotions, changeants et moins stables au niveau émotif que les pratiquants débutants. Ces derniers seraient plus stables sur le plan émotif, plus calmes et plus matures.

Il faut tout d'abord mentionner que les résultats obtenus ne sont pas corroborés par les écrits sur les arts martiaux. Après maintes lectures sur le sujet, aucun expert ne fait référence au fait que les pratiquants avancés devraient être moins stables émotivement, ils affirment plutôt le contraire. L'imperturbabilité ou esprit stable (*fudoshin*) est un thème fréquemment abordé dans la littérature des arts martiaux (Sôhō, 1986; Cauhépe, 2000; Fabian, 1995). De plus, les maîtres des arts martiaux et les grands guerriers sont souvent dépeints comme étant des personnes courageuses, calmes et

stables. Les résultats révélés par cette recherche vont à l'encontre de ceux annoncés par les maîtres d'arts martiaux.

Une hypothèse pourrait expliquer ces résultats. Il est possible que la pratique, à long terme, des arts martiaux produise chez les pratiquants une baisse de la stabilité émotionnelle. N'y aurait-il pas un lien à faire avec le fait que les pratiquants avancés des arts martiaux sont également plus anxieux que les débutants? Il est aussi envisageable que le fait d'être exposé sur de longues périodes à des situations axées sur le combat produise, chez certaines personnes, une augmentation de l'anxiété et une baisse de la stabilité émotionnelle. Dans tous ces cas, les résultats laissent entendre que les pratiquants avancés des arts martiaux manifestent non seulement davantage d'anxiété, mais qu'ils sont probablement davantage affectés par celle-ci que les pratiquants débutants. Comme pour les autres facteurs, des études longitudinales permettraient peut-être de vérifier si la pratique des arts martiaux est responsable ou non de cette diminution de la stabilité émotionnelle ou si les personnes les moins stables persistent davantage dans la formation aux arts martiaux.

Facteur F ou Vitalité

Les résultats de la présente étude indiquent que les pratiquants avancés du karaté seraient plus sobres, prudents, sérieux, silencieux et introspectifs si on les compare aux pratiquants débutants qui manifestent une plus grande vitalité, davantage

d'enthousiasme, d'impulsivité et qui sont plus expressifs et parleurs. En judo, c'est le contraire qui se produit. Les pratiquants avancés démontrent davantage d'enthousiasme et d'impulsivité. Ils sont également plus expressifs et parleurs que les pratiquants débutants qui sont plus sobres, plus prudents, plus sérieux, plus silencieux et davantage introspectifs. Un graphique illustre ces résultats (voir Figure 2, p. 75). L'hypothèse H11, stipulant qu'il existe des différences spécifiques entre les pratiquants débutants et avancés, lorsqu'on tient compte de l'art martial pratiqué (judo ou karaté), est ainsi confirmée pour cette variable.

Les résultats des pratiquants avancés du karaté ainsi que ceux des pratiquants débutants du judo semblent concorder avec les écrits des experts des arts martiaux (Franck, 1985; Hayes, 1984; Lowry, 1986a). La pratique d'un art martial devrait normalement nécessiter de l'étudiant une certaine discipline et une rigueur personnelle (Lowry, 1986a). Des comportements tels qu'être silencieux, sobre ou introspectif semblent liés à l'apprentissage d'une discipline martiale. La nécessité d'être prudent est abordée par Hayes (1984). Il indique que lors de l'entraînement les élèves se doivent de faire preuve de prudence et d'être attentifs non seulement au professeur mais à tout ce qui se passe autour d'eux afin d'éviter les accidents. De plus, Lowry (1986b) cite les préceptes ou lois du *dojo* selon Gichin Funakoshi, le fondateur du karaté Shotokan. Un de ces préceptes fait référence à l'obligation d'être prudent: "garde toi de toute imprudence". Lowry (1986a) insiste également sur la nécessité de réfléchir sur ses forces et ses faiblesses en tant qu'individu afin de mieux se connaître soi-même. Le fait que les

pratiquants avancés du karaté soient plus introspectifs pourrait bien être en lien avec la pratique de cette réflexion sur soi préconisée par certains maîtres d'arts martiaux traditionnels.

De plus, certains écrits des maîtres incitent à penser qu'il existe des différences au sein de l'environnement dans lequel se pratiquent le karaté et le judo. En ce qui concerne le karaté Shotokan, le respect de l'étiquette japonaise constitue une composante importante de l'apprentissage de cette discipline, comme l'a explicitement mentionné maître Nakayama lors d'une entrevue (Franck, 1985). Contrairement au karaté, l'environnement où se pratique le judo semble moins formel. Adams (1970), citant Jigoro Kano, fondateur du judo, indique que le judo devrait être "une voie de développement humain qui puisse être comprise par tous les gens à travers le monde" (Adams, 1970, p. 21)¹.

Il est fort probable que, dans un effort pour le rendre accessible et compris par tous, l'importance de l'étiquette japonaise et d'une forte discipline dans la pratique du judo a diminué et ce, contrairement au karaté.

Les résultats portent à croire que les personnes qui manifestent des caractéristiques associées à des scores plus bas à l'échelle Vitalité s'adaptent plus facilement à l'enseignement du karaté. Cela expliquerait pourquoi l'on retrouve

¹ Traduction libre de: A way of human development understandable by people all over the world. Kano, J. cité dans Adams (1970), p. 21.

davantage de pratiquants avancés du karaté qui partagent cette caractéristique. Inversement, la pratique du karaté pourrait aussi être responsable des scores plus bas que l'on retrouve à l'échelle Vitalité.

En ce qui a trait à la pratique du judo, pour mieux comprendre pourquoi les pratiquants avancés démontrent plus de vitalité, d'enthousiasme et d'impulsivité que les débutants, on peut les relier à d'autres résultats, notamment à des scores plus bas à l'échelle Contrôle de soi. Ainsi, les résultats révèlent que les judokas avancés sont plus impulsifs et qu'ils se contrôlent plus difficilement.

Considérant le fait que le karaté et le judo sont des arts martiaux relativement différents, il est probable qu'ils ne favorisent pas l'émergence des mêmes comportements ou encore qu'ils n'intéressent pas la même clientèle. Encore là, des études échelonnées dans le temps pourraient fournir des réponses sur les déterminants de tels résultats.

Facteur I ou Sensibilité

Les résultats de la présente étude indiquent que les pratiquants du karaté seraient plus sensibles, sentimentaux, intuitifs, raffinés et dépendants, tandis que les pratiquants du judo seraient davantage réalistes, durs, objectifs et moins portés sur les sentiments. Cattell (1989) explique le facteur Sensibilité de cette façon: "le facteur I est la tendance à répondre aux événements, aux idées et aux expériences soit par l'émotion ou en

pensant" (Cattell, 1989, p. 152). Toujours selon lui, les personnes qui ont un score I plus élevé démontrent de la compassion et sont sensibles, elles sont également sensibles à leur propre vulnérabilité. À l'inverse, les personnes avec un score I plus bas considèrent que la réalité est dure et qu'elle doit être acceptée comme telle. Ces personnes sont aussi moins indulgentes envers les autres et elles-mêmes et ont des valeurs utilitaires plutôt qu'esthétiques.

Les écrits des maîtres des arts martiaux fournissent un appui aux résultats obtenus dans la présente recherche. Selon eux, il existerait un lien entre la pratique des arts martiaux et la sensibilité. Une citation de maître Otake (2001) indique que:

Le véritable budo est un système martial impliquant des sentiments humains et des règles de conduite. C'est pourquoi il est enseigné que simplement gagner le combat n'est pas une victoire. La véritable victoire c'est d'avoir atteint l'objectif de ne pas utiliser d'armes, de ne pas combattre. (Otake, 2001, p. 21).

Lowry (1986c), pour sa part, cite une phrase attribuée à Miyamoto Musashi, un des plus célèbres pratiquants d'arts martiaux du 16^e Siècle: "En regardant les événements de ma vie, je remarque maintenant que j'ai commencé à comprendre la voie du guerrier lorsque j'ai ressenti pour la première fois la compassion¹". Il est permis d'en déduire que les pratiquants du karaté correspondent, au niveau de la sensibilité, à ce qui est attendu traditionnellement des pratiquants des arts martiaux.

¹ Traduction libre de: In looking back over the events of my life, I can see now that I began to understand the way of the warrior when first I began to feel compassion. (Miyamoto Musashi, cité dans Lowry, 1986c, p. 7).

Afin de faciliter la compréhension des résultats obtenus, deux hypothèses explicatives ont été retenues. La première est en lien avec les résultats obtenus par les pratiquants du karaté. Comme il a été mentionné auparavant, les résultats des pratiquants du karaté semblent concorder davantage avec ce qui est attendu des pratiquants des arts martiaux traditionnels. Ce qui laisse supposer que l'enseignement du karaté accorde une certaine importance à la sensibilité chez ses pratiquants. Par contre, il est aussi possible que le karaté attire une population plus sensible et compatissante que celle du judo.

Une deuxième hypothèse pourrait expliquer les résultats obtenus par les judokas. Considérant le fait que le judo est non seulement un art martial mais aussi un sport de combat olympique, la compétition sportive entre les élèves et avec d'autres écoles de judo est prédominante. Cet accent mis sur la compétition a peut-être pour effet d'attirer vers le judo des personnes plus réalistes, dures, objectives et moins portées sur les sentiments ou encore de maintenir dans la pratique les personnes qui démontrent ces traits de caractère. Cette pratique pourrait également être responsable de la diminution de la sensibilité chez ses pratiquants. En effet, on peut penser que ces traits de personnalité s'accroissent suite à la pratique régulière de combats dont le but n'est plus le progrès personnel par l'entraînement, mais de remporter des compétitions sportives.

Facteur Q2 ou Autosuffisance

Les résultats indiquent que les pratiquants avancés des arts martiaux seraient plus autosuffisants et préféreraient suivre leurs propres décisions alors que, pour leur part, les pratiquants débutants seraient davantage orientés vers le groupe et dépendants envers celui-ci.

L'étude de Kulhavy et Kurian (1993) aide à comprendre ces résultats. Elle indique que les pratiquants du tae kwon do, un art martial Coréen qui partage beaucoup de points communs avec le karaté, qui ont un temps de pratique plus long, obtiennent un score plus haut à l'échelle indépendance. Considérant le fait que l'indépendance et l'autosuffisance sont des concepts très rapprochés, on peut affirmer que les résultats de ces deux chercheurs vont donc dans le sens de ceux obtenus par la présente étude.

Les résultats laissent croire que les gens qui manifestent plus d'autosuffisance sont davantage attirés par le karaté ou vont continuer plus longtemps leur pratique. Inversement, il est probable que les personnes plus sociales et plus dépendantes envers le groupe se tourneront peut-être davantage vers un art martial qui se pratique avec un partenaire et où les échanges sociaux sont plus fréquents comme cela semble être le cas au judo. Il est aussi possible que la pratique du karaté ou du judo ait un impact sur les pratiquants et que cette influence se reflète sur les scores de l'échelle autosuffisance.

Extraversion

Les résultats obtenus par la présente recherche indiquent que les pratiquants avancés des arts martiaux seraient davantage introvertis et plus inhibés socialement alors que les pratiquants débutants seraient, pour leur part, davantage extravertis et portés vers les activités sociales.

Les écrits traditionnels sur les arts martiaux fournissent un élément d'explication concernant les résultats à l'échelle Extraversion. En effet, Otake (2001) mentionne la nécessité d'une pratique rigoureuse et quotidienne afin d'obtenir une plus grande compréhension de la pratique des arts martiaux. Cette affirmation amène à penser que si un élève désire progresser dans les arts martiaux, il devra s'entraîner de façon régulière et avec une certaine intensité. Par conséquent, il est plus que probable que les pratiquants avancés des arts martiaux doivent consacrer davantage de temps à leur pratique que les élèves débutants et mettre de côté certaines activités sociales.

Il faut également inclure la possibilité que les personnes qui ont des traits de personnalité plus introvertis, donc moins portés vers les activités sociales, s'accommodent plus facilement du fait de devoir pratiquer régulièrement et, par conséquent, renoncer à certaines activités. Ils auraient tendance à consacrer plus de temps à la pratique de leur art que les pratiquants extravertis. À l'inverse, les personnes qui recherchent une activité où elles peuvent échanger à leur guise avec les autres ne

trouveront pas dans la pratique des arts martiaux un environnement qui favorise ces échanges. Ce qui porte à croire que les personnes plus extraverties auront tendance à abandonner cette pratique. Cette hypothèse semble la plus probable, bien qu'il soit aussi possible que la pratique des arts martiaux ait une incidence sur l'accentuation de ce trait de personnalité.

Dureté

Les résultats relatifs à la variable dureté indiquent que les pratiquants avancés des arts martiaux sont davantage résolus, moins empathiques et davantage axés sur la pensée alors que leurs vis-à-vis débutants qui seraient davantage réceptifs, intuitifs, ouverts d'esprit et portés sur l'émotion. Cattell (1989) indique à ce sujet que:

Des scores plus bas à la variable dureté indiquent que la personne possède une acuité corticale plus faible et qu'elle répond moins bien aux stimuli externes et elle est davantage centrée sur ses réponses subjectives, en particulier sur ses sentiments. (Cattell, 1989, p. 314)¹.

Cette citation apporte des éléments importants dans la compréhension des résultats obtenus. Si les personnes qui ont des scores plus bas à l'échelle dureté sont moins réceptifs aux stimuli externes, à première vue cela pourrait poser des problèmes lors de la pratique des arts martiaux à des niveaux plus avancés. En effet, la pratique du

¹ Traduction libre de: Person who score at the low pole (emotionality) lack cortical acuity. Less responsive to external stimuli, they are attuned to their subjective responses, especially their feelings. (Cattell, 1989, p. 314).

combat exige de réagir très rapidement aux stimuli externes. De plus, rappelons que la vitesse d'un coup de poing de pratiquants avancés est de 5.06 mètres/seconde pour les karatékas ayant le grade de 4^e Dan. Le combat exige des pratiquants du karaté et du judo de bons réflexes et la faculté de réagir rapidement aux stimuli externes afin de se défendre et de contre-attaquer rapidement.

Il est donc possible que les personnes qui sont plus résolues, moins empathiques et plus axées sur la pensée s'adaptent plus facilement à la pratique du combat comparativement aux autres qui sont davantage portées sur l'émotion et qui réagissent moins facilement aux stimuli externes. Par conséquent, il est logique de penser qu'il s'opère, à la longue, une sélection à l'intérieur des pratiquants des arts martiaux. Ceux qui sont plus durs continuent plus longtemps à pratiquer les arts martiaux, car ils s'adaptent probablement plus facilement à cet environnement, tandis que les personnes qui ont des scores moins élevés à cette échelle ne parviennent pas à s'y conformer et cessent leur pratique.

L'hypothèse voulant que la pratique des arts martiaux soit responsable d'une accentuation de ce trait de personnalité laisse penser qu'à la longue, la pratique de ces arts amène les pratiquants à développer des caractéristiques psychologiques en lien avec la dureté et, surtout, à réagir rapidement aux stimuli externes. Dans cette optique, la pratique des arts martiaux pourrait, avec le temps, accentuer ce trait de personnalité chez les pratiquants ce qui expliquerait pourquoi les élèves avancés obtiennent des scores

plus élevés à l'échelle dureté. Seule une étude longitudinale permettrait d'en savoir davantage sur le lien qui existe entre la pratique des arts martiaux et la variable dureté.

Profil psychologique des différents groupes

Conformément aux objectifs de la présente recherche, des profils psychologiques des pratiquants d'arts martiaux ont pu être dressés. Ils sont basés sur les différences significatives entre les groupes sur les différentes échelles administrées. Cette section portant sur les caractéristiques psychologiques des groupes à l'étude se divise en sept parties. Essentiellement, les profils psychologiques de tous les groupes de pratiquants d'arts martiaux sont dressés à titre de synthèse des résultats.

Profil psychologique des pratiquants d'arts martiaux

Les pratiquants des arts martiaux se différencient du groupe témoin sur deux échelles du 16-PF: le facteur Raisonnement et le facteur Abstraction. Les pratiquants des arts martiaux, comparativement au groupe témoin, utilisent de manière générale un raisonnement plus abstrait, apprennent plus rapidement et manifestent une plus grande propension à l'intelligence. Ils sont également plus absorbés dans leurs pensées, plus imaginatifs et moins pratiques. En somme, les pratiquants des disciplines martiales se

différencient essentiellement du groupe témoin sur des variables cognitives ou sur le mode de pensée utilisé généralement.

Profils psychologiques des pratiquants débutants et avancés des arts martiaux

Les pratiquants avancés des arts martiaux diffèrent des pratiquants débutants en ce sens qu'ils manifestent plus d'anxiété de trait et d'état. Les élèves avancés s'actualisent généralement moins, plus spécifiquement ils présentent une moins grande ouverture à eux-mêmes et à la vie et affichent une plus faible autonomie, conçue comme référence à soi.

Les pratiquants avancés se montrent également moins stables émotionnellement, moins calmes et moins matures que les pratiquants débutants. Ils sont aussi plus indépendants envers les groupes et préfèrent suivre leurs propres décisions. Ils se révèlent également plus inhibés socialement et introvertis, plus résolus, moins empathiques et plus axés sur la pensée que les élèves débutants.

Certaines variables semblent pouvoir se regrouper dans deux catégories: "aspect émotif" et la "relation avec les autres". Ainsi, les pratiquants avancés des arts martiaux sont plus anxieux et moins portés sur l'émotion. Ils sont plus introvertis et autosuffisants et ont tendance à démontrer moins d'empathie comparativement aux pratiquants débutants. En somme, ce qui différencie principalement les pratiquants avancés des arts

martiaux des débutants touche les deux catégories pré-citées: l'émotivité et la relation aux autres.

Profil psychologique des pratiquants du karaté

Les résultats indiquent que les pratiquants du karaté sont différents des pratiquants du judo. Les pratiquants du karaté sont plus autosuffisants et préfèrent suivre leurs propres décisions. De plus, ils manifestent davantage de contrôle d'eux-mêmes et de leurs pulsions. Finalement, ils sont généralement plus sensibles, intuitifs et raffinés. Les facteurs Sensibilité et Contrôle de soi font référence à l'émotivité des pratiquants du karaté alors que l'autosuffisance semble être davantage liée à leur mode de relation aux autres.

Profils psychologiques des débutants et avancés du karaté

En ce qui a trait aux différences des profils psychologiques entre les pratiquants débutants et avancés du karaté, une seule différence spécifique est apparue. Les pratiquants avancés du karaté sont plus prudents, sérieux, silencieux et davantage introspectifs que les pratiquants débutants du karaté qui sont plus enthousiastes, impulsifs et parleurs.

Profil psychologique des pratiquants du judo

Selon les résultats obtenus, les pratiquants du judo se différencient des pratiquants du karaté et du groupe témoin sur trois échelles du 16-PF: Autosuffisance, Sensibilité et Contrôle de soi. Ils sont davantage orientés vers le groupe et dépendants envers celui-ci. Sur le plan de l'émotivité, ils manifestent moins de contrôle d'eux-mêmes et de leurs pulsions. Ils sont également plus réalistes, durs, objectifs et moins portés sur les sentiments. Dans leurs relations avec les autres, les pratiquants du judo tendent à être plus dépendants.

Profils psychologiques des débutants et avancés du judo

Les pratiquants débutants et avancés du judo ne présentent qu'une différence spécifique. Alors que les avancés sont plus impulsifs, enthousiastes et parleurs, les débutants du judo se montrent plus sobres, prudents, sérieux et silencieux et davantage introspectifs.

En résumant les grandes lignes des profils psychologiques des pratiquants des arts martiaux, il en ressort que cette population se distingue des personnes qui ne les pratiquent pas. Il s'agit essentiellement de différences au niveau cognitif ou dans leur façon de penser. Ce qui distingue les avancés des débutants touche principalement leur façon de vivre et d'exprimer leurs émotions et, également, leurs relations avec les autres.

Bien que les hypothèses de recherche n'aient pas été toutes confirmées par les résultats, il n'en demeure pas moins que l'hypothèse de base, à savoir que les pratiquants des arts martiaux présentent un profil psychologique différent de ceux qui ne les pratiquent pas, a été partiellement confirmée.

Forces et limites de la recherche

La présente étude comporte des forces ainsi que certaines limites. La principale force est sans doute l'originalité de la recherche. En effet, aucune recherche recensée n'a porté à la fois sur le judo et le karaté. Également, l'étude présente une méthodologie relativement rigoureuse: l'échantillon de cette recherche fut composé à partir d'un bon nombre de pratiquants d'arts martiaux; les groupes furent aussi divisés selon des critères clairs; les diverses variables psychologiques mesurées dans cette étude l'ont été au moyen d'instruments de mesure présentant des qualités psychométriques solides et maintes fois utilisés en recherche; finalement, les analyses statistiques qui ont permis d'obtenir les résultats de la présente étude sont sérieuses. Néanmoins, la présente recherche comporte aussi des limites. La principale concerne le type même de recherche qui a été utilisé; il s'agit d'une étude transversale. Un des avantages de ce type de recherche est qu'elle est économique et rapide comparativement à une recherche longitudinale. Cependant, elle ne donne pas de renseignements sur le développement des sujets dans le temps. Les conclusions de la présente recherche ne peuvent indiquer si les différences observées entre les pratiquants débutants et avancés des arts martiaux sont

dues à un processus de sélection qui s'opérerait parmi ces derniers ou encore, si c'est la pratique des arts martiaux qui favorise la modification de diverses variables psychologiques et accentue, avec le temps, certains traits de personnalité. Seule, une étude longitudinale permettrait de vérifier si les maîtres des arts martiaux sont dans le vrai lorsqu'ils affirment que la pratique de ces arts a pour effet, à la longue, d'apporter des changements psychologiques chez les pratiquants.

Avenues de recherche

Différentes avenues de recherche pourraient être développées afin de poursuivre les études sur les arts martiaux. Premièrement, il serait souhaitable d'entreprendre des recherches longitudinales pour mieux saisir l'impact de cette pratique sur les personnes qui s'y adonnent. Deuxièmement, concernant les variables dépression et anxiété, des études auprès de populations cliniques constituées de personnes dépressives et anxieuses, engagées dans des formations aux arts martiaux, permettraient de vérifier si le fait de pratiquer les arts martiaux peut améliorer l'état de ces personnes. Troisièmement, s'il s'avère que la pratique des arts martiaux tend à accentuer l'émergence de certains traits de personnalité comme le pensent les maîtres de ces disciplines, il serait intéressant de cibler des échantillons spécifiques permettant ainsi de mieux comprendre les liens entre la pratique des arts martiaux et des variables psychologiques telles l'agressivité ou l'affirmation de soi et ainsi, de comparer les effets différentiels de plusieurs arts martiaux. Par la suite, divers programmes thérapeutiques

pourraient être instaurés afin d'aider, par exemple, les jeunes délinquants à manifester des valeurs et des comportements moins antisociaux. À titre d'exemple, la présente recherche a démontré la présence d'un lien entre la pratique du karaté et l'autosuffisance. S'il s'avère que la pratique du karaté est responsable d'une augmentation de ce trait chez ceux qui s'adonnent à cette activité, on peut, en toute logique, penser que les personnes qui désireraient diminuer leurs traits de dépendance pourraient bénéficier d'une telle activité. De plus, comme le karaté est en lien avec un meilleur contrôle de soi et de ses pulsions, une clientèle manifestant des difficultés à cet égard pourrait utiliser cette pratique afin d'améliorer le contrôle de soi. Néanmoins, avant d'aborder de manière plus approfondie l'impact possible des arts martiaux sur le plan thérapeutique, il semble primordial de mieux comprendre les relations causales entre la pratique des arts martiaux et certaines variables psychologiques. L'étude des arts martiaux en psychologie offre donc une foule d'avenues de recherche à explorer dans l'avenir.

Conclusion

La présente recherche s'est intéressée au phénomène de la pratique des arts martiaux, plus précisément au karaté et au judo. L'intérêt d'un tel sujet de recherche provient du fait que la pratique des arts martiaux est relativement populaire en Amérique du Nord. Toutefois, le phénomène des arts martiaux en tant que sujet de recherche en psychologie ne jouit pas d'une aussi grande popularité. Comme les arts martiaux sont fréquemment associés à des changements, tant sur le plan physique que psychologique, chez les personnes qui les pratiquent, il y a lieu de vérifier si les prétentions des maîtres de ces disciplines et des chercheurs se confirment. Existe-t-il un lien entre l'entraînement aux arts martiaux et des variables psychologiques? En d'autres mots, ceux qui pratiquent les arts martiaux sont-ils différents psychologiquement de ceux qui ne les pratiquent pas? Comme les réponses sont fort peu nombreuses, le but de la présente recherche est de mieux comprendre la psychologie des pratiquants des arts martiaux et de faire avancer les connaissances dans ce domaine.

À ce jour, les études portant sur les dimensions psychologiques de la pratique des arts martiaux sont peu nombreuses. De plus, plusieurs études n'ont porté que sur un art martial et, parfois même, sans considérer le temps de pratique de ceux qui s'adonnent à ces activités. La présente recherche s'est donc inscrite dans un objectif général de développement des connaissances en psychologie relatives aux arts martiaux. Plus spécifiquement, il s'agissait de mesurer certaines variables psychologiques auprès d'une population de pratiquants d'arts martiaux et de non pratiquants. Cette étude voulait aussi

vérifier si le temps de pratique des arts martiaux laissait voir des différences sur ces mêmes variables psychologiques. Ces variables sont la dépression, l'anxiété de trait et d'état, l'actualisation de soi et un ensemble de variables de personnalité telles que mesurées par le 16-PF.

Le présent mémoire affiche un caractère d'originalité, puisqu'il constitue la première étude permettant de mesurer à la fois la dépression, l'anxiété, l'actualisation de soi et d'autres variables de personnalité auprès d'une population de pratiquants d'arts martiaux. De plus, cette recherche est également la première à dresser des profils psychologiques comparatifs de personnes pratiquants deux disciplines martiales à savoir le karaté et le judo et ce, tout en considérant le temps de pratique. En ce sens, le présent mémoire contribue indéniablement à l'avancement des connaissances sur les dimensions psychologiques de la pratique des disciplines martiales. Toutefois, comme il s'agit d'une étude transversale, il n'est pas possible de déterminer si les différences observées sont attribuables à la formation et à la pratique dans les arts martiaux. Il faudra donc davantage de recherches pour confirmer ou infirmer les prétentions des experts d'arts martiaux qui affirment que c'est la pratique des arts martiaux qui modifie le pratiquant.

Sur le plan méthodologique, il s'agit d'une étude transversale réalisée auprès de 120 participants volontaires. L'échantillon de convenance a été constitué de 41 karatékas, 39 judokas et 40 personnes pratiquant une activité physique sur une base régulière composant ainsi le groupe de contrôle. Les tests utilisés aux fins de l'étude sont

le CES-D-F (dépression), le STAI-Y (anxiété de trait et d'état), le MAP (actualisation de soi) et le 16-PF (un ensemble de variables de personnalité).

Les résultats de cette recherche ont confirmé l'hypothèse générale selon laquelle les pratiquants des arts martiaux présentent un profil différent des non pratiquants. En effet, les analyses statistiques ont démontré qu'il existe des différences significatives entre les personnes pratiquant les arts martiaux et les non pratiquants (physiquement actifs). Les pratiquants d'art martiaux si on les compare au groupe témoin seraient plus émotifs et individualistes, imaginatifs et auraient un mode de pensée plus abstrait. Ce qui différencie principalement les adeptes des arts martiaux des non pratiquants ce sont des différences d'ordre cognitif et d'ordre relationnel. Les résultats indiquent aussi que les pratiquants avancés des arts martiaux sont différents des pratiquants novices au niveau de l'anxiété de trait et d'état. En effet, les pratiquants avancés seraient davantage anxieux que les pratiquants novices. De plus, ils seraient moins actualisés, plus spécifiquement au niveau de l'autonomie (référence à soi), de l'ouverture à soi et de l'ouverture à la vie que les novices. Les karatékas présenteraient comme caractéristique propre d'être plus indépendants. En ce qui a trait aux différences entre les judokas et les karatékas, ces derniers sont apparus plus autosuffisants, sensibles, démontrant également un meilleur contrôle de soi. Puisqu'il existe des différences entre les pratiquants avancés et débutants de ces deux disciplines, le temps de pratique est donc une variable importante permettant de différencier les personnes pratiquant un même art martial.

Comme les résultats de la présente recherche démontrent qu'il existe des différences significatives en lien avec un art martial spécifique tel que le karaté ou le judo, on peut logiquement penser que de telles différences existent pour bon nombre d'écoles ou de styles d'arts martiaux tels que l'aikido ou le kendo. Ainsi, les recherches subséquentes qui porteront sur les arts martiaux devraient considérer les arts martiaux non seulement comme une pratique distincte des sports, mais également comme un regroupement de divers arts différents les uns des autres et qui auraient avantage à être étudiés en tant qu'entités propres. À ceci, il faut ajouter que les résultats de la présente étude démontrent que des différences importantes existent entre les pratiquants avancés et débutants des arts martiaux. Par conséquent, les recherches futures devraient aussi tenir compte de cette variable. Finalement, il semble nécessaire que d'autres études portant sur les dimensions psychologiques de la pratique des arts martiaux soient effectuées afin d'élargir le corpus de recherches sur le sujet, ce qui permettra de comparer des résultats, une tâche actuellement difficile, sinon impossible.

Même s'il fut démontré que les personnes qui pratiquent les arts martiaux présentent un profil psychologique avec des caractéristiques distinctives, il n'en demeure pas moins que certaines hypothèses de recherche du présent mémoire n'ont pas été confirmées. Les pratiquants des disciplines martiales ne présentent pas moins de dépression, d'anxiété de trait et d'état et ne s'actualisent pas davantage que ceux qui ne les pratiquent pas. En fait, certains résultats se sont révélés contraires à ceux attendus. En effet, les pratiquants avancés des arts martiaux démontrent davantage d'anxiété et

s'actualisent moins que le groupe témoin, contrairement aux prétentions des maîtres de ces disciplines et aux résultats de certaines recherches. Les résultats les plus étonnants sont sans doute ceux associés à une plus faible actualisation de soi de la part des pratiquants avancés des arts martiaux. En effet, les arts martiaux et, plus spécialement, ceux de type budo sont considérés au Japon comme un moyen de se dépasser en tant qu'individu. Une des explications plausibles à de tels résultats est que la pratique des arts martiaux s'est peut-être modifiée avec le temps et, qu'actuellement ces disciplines se rapprochent davantage d'un loisir ou d'une activité sportive pour la plupart des élèves. En ce sens, il est possible que les maîtres des disciplines martiales soient dans le vrai lorsqu'ils exposent les bénéfices relatifs à la pratique de ces arts tels la paix intérieure, le courage et le calme. Cependant, les modifications qu'a subies la pratique des arts martiaux en occident et le fait que le pratiquant moyen d'aujourd'hui ne s'investit probablement pas autant que les guerriers du passé ont fort probablement atténué ces effets. Néanmoins, une réflexion est peut-être de mise de la part des entraîneurs et des pratiquants de ces disciplines sur le but originel de ces arts. Si les arts martiaux tels que pratiqués en Amérique se départissent de leurs aspects historique, philosophique et moral, c'est la nature même de ces arts qui en est altérée. Par conséquent, les arts martiaux risquent peut-être de perdre leurs caractéristiques les plus positives.

Bref, les résultats de ce mémoire confirment que la pratique des arts martiaux n'est pas uniquement une activité ayant pour but de demeurer en santé et d'apprendre à se défendre, mais qu'elle est indéniablement liée à des dimensions psychologiques

importantes. En ce sens, les maîtres de ces traditions pourraient voir juste lorsqu'ils affirment que la pratique des arts martiaux dépasse le cadre d'une simple activité physique.

Références

- Adams, A. (1970, Mars). Jigoro Kano the quiet giant. *Black Belt Magazine*, 21-25.
- Aljancic, A., Banckaert, A., Bonifacj, A., Bruguière, C., & Carter, L. (2002). *Le Petit Larousse illustré*. Paris: Larousse.
- Amdur, E. (1997). Koryu meets the west. Dans D. Skoss. (Éd.), *Koryu Bujutsu: Classical warrior traditions of Japan* (vol. 1), (pp. 155-176). New Jersey: Koryu books.
- Amdur, E. (2002). Renovation and innovation in tradition. Dans D. Skoss. (Éd.), *Keiko Shokon: Classical warrior traditions of Japan* (vol. 3), (pp. 145-178). New Jersey: Koryu books.
- Anyanjor, F. M. (1981). Expressive and instrumental power value orientations of university student participants in the martial arts. *Dissertation Abstracts International*, 42(1-A), 130-131.
- American Psychiatric Association. (1996). *DSM-IV: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (4^e éd.) (version internationale) (Washington, DC, 1995). Traduction française par J.D. Guelfi et al., Masson: Paris.
- Armstrong, H. B. (1997). The koryu bujutsu experience. Dans D. Skoss. (Éd.), *Koryu Bujutsu: Classical warrior traditions of Japan* (Vol. 1), (pp.19-37). New Jersey: Koryu books.
- Arpin, L. (1971). *Le guide du judo au sol: Ne Waza*. Montréal: Les Éditions de l'Homme.
- Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. Dans W. Lonner, & J. Berry. (Éds), *Field methods in cross-cultural research*, (pp.137-164). Beverly Hills: Sage.
- Cattell, H. B. (1989). *The 16PF: Personality in depth*. Champaign: Institute for Personality and Ability Testing, Inc.
- Cattle, R. B., Eber, H. W., & Tatsuoka, M. M. (1970). Handbook for the 16PF. Champaign: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cauhépé, J. P. (2000). Aritomo Murashige ou l'état de "fudoshin". *Les arts martiaux traditionnels d'Asie*, 47, 46-50.

- Columbus, P., & Rice, D. (1991). Psychological research on the martial arts: an addendum to Fuller's review. *British Journal of Medical Psychology*, 64, 127-135.
- Columbus, P., & Rice, D. (1994). Phenomenological meaning of martial arts participation. *Journal of Sport Behavior*, 21, 16-29.
- Dalton, S. (2001). Aikido and depression. *Aikido Today Magazine*, 15, 21-24.
- Daniel, C. (1988). Weapons training: where, how & why? *Ninja*, 33, 28-30.
- Daniel, K., & Thornton, E. W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, 8, 95-101.
- Dann, J. (1977). Japanese martial culture and styles of swordmanship in martial arts. Dans Salter, M. A. (Éd.), *Anthropological Perspectives*. New York: Leisure Press.
- Draeger, D. F. (1973a). *Classical Bujutsu: The martial arts and ways of Japan*. New York: Weatherhill.
- Draeger, D. F. (1973b). *Classical Budo: The martial arts and ways of Japan*. New York: Weatherhill.
- Draeger, D. F., & Smith, R. W. (1969). *Asian fighting arts*. Tokyo: Kodansha International.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 587-597.
- Egan, M. (1992). The effects of martial training on self-acceptance and anger reactivity with young adult. *Disertation Abstracts International*, 53 (09b), 4951.
- Fabian, S. M. (1995, Hiver). Some identifying characteristics of Nihon jujutsu. *Shudokan Martial Arts Association Newsletter*, 7-8.
- Finkenberg, M. E. (1990). Effect of participation in Taekwondo on college women's self-concept. *Perceptual and motor skills*, 71, 891-894.

- Foster, Y. A., (1997). Brief Aikido training versus Karate and golf training and university student scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger. *Perceptual and motor skills*, 84, 609-610.
- Foster, Y. A. (1986). The nature of the martial arts and their change in the west. Dans S, Kleinman. (Éd.), *Mind and body: East meets West*. Illinois: Human Kinetics.
- Franck, L. (1985, Décembre). Masatoshi Nakayama speaks out! *Black Belt Magazine*, 12-16.
- Frigon, J. Y., & Laurencelle, L. (1993). Analysis of covariance: A proposed algorithm. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 1-18.
- Funakoshi, G. (1972). *Karate-Dô Kyôhan*. Tokyo: Kodansha International.
- Funakoshi, G. (2001). *Karate Jutsu*. Tokyo: Kodansha International.
- Gauthier, J., Bouchard, S. (1993). Adaptation canadienne-française de la forme révisée du State-Trait Anxiety Inventory de Spielberger. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(4), 559-578.
- Gorbel, L. B., (1990). The martial arts and mental health: Psychotherapeutic effects of modified karate training upon behaviorally disordered adolescents. *Dissertation Abstracts International*, 51(10B), 5026.
- Haines, B. A. (1962). *Karate and its development in Hawaii to 1959*. Hawaii: University of Hawaii.
- Haines, B. A. (1997). *Karate's history and traditions* (revised edition). Tokyo: Charles E. Tuttle Company.
- Hall, D. H. (1997). Marishiten: Buddhist influences on combative behavior. Dans D. Skoss. (Éd.), *Koryu Bujutsu: Classical warrior traditions of Japan* (vol. 1), (pp. 87-119). New Jersey: Koryu books.
- Hannon, G. (1998). The relationship between self-actualisation and Aikido. *Dissertation Abstracts International*, 59(12b), 6509.
- Hargrave, T. (1996). *The development of combative arts and the ways within Japan's modern educational system*. Masters degree thesis, University of Hawaii.

- Hayes, S. (1984). *Ninjutsu: The art of invisible warrior*. California: Ohara Publications.
- Hayes, S. (1991). *Spirit of the warrior*. California: Ohara Publications.
- Higuchi., T., & Mason, G. (1987). Judo's Ninja connection. *Ninja*, 26, 18-73.
- Keeley, L. (1997). Kato Takashi: Reflections of the Tatsumi-ryu headmaster. Dans D. Skoss. (Éd.), *Koryu Bujutsu: Classical warrior traditions of Japan* (vol. 1), (pp. 155-176). New Jersey: Koryu books.
- Keenan, J. P. (1989). Spontaneity in western martial arts: A yogacara critique of mushin (no mind). *Japanese Journal of Religious Studies*, 16, 285-298.
- Keishichi, I. (1958). *Karate ayai wakari*. Tokyo.
- Knoblauch, T. M. (1985). Personality traits and motivations of women selecting internal and external martial arts. *Dissertation Abstracts International*, 45(11-B), 3622.
- Konzak, B., & Klavara, P. (1980). Some social psychological dimension of Karate participation: An examination of personality characteristics within the training context of a traditional martial art. Dans Klovora, P., & Wipper, K. (Éds), *Psychological and sociological factors in sport*. Toronto: University of Toronto Press.
- Kroll, W., & Carlson, B. R. (1967). Discriminant function and hierarchical grounding analysis of Karate participants' personality profiles. *Research Quarterly*, 38, 405-411.
- Kroll, W., & Crenshaw, W. (1970). Multivariate personality profile analysis of four athletic groups. Dans G.S. Kenyon. (Éd.), *Contemporary psychology of sport*. (pp.97-106). Chicago: Athletic Institute.
- Kulhavy, R., & Kurian, M. (1993). Personality characteristics and duration of ATA Taekwondo training. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 363-366.
- Layton, C. (1990). Anxiety in black-Belt and nonblack-belt traditional karateka. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 905-906.
- Leclerc, G., LeFrançois, R., Dubé, M., Hébert, R., & Gaulin, P. (1998). *Manuel d'utilisation de la mesure de l'actualisation du potentiel (MAP)*. Sherbrooke: Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke.

- Losik, L. (1999). *Tang Soo Do Korean empty hand self defense: complete set of hyung*. Florida: Salen Publishing.
- Lowry, D. (1986a). *Bokken: The art of the japanese sword*. California: Ohara Publications.
- Lowry, D. (1986b, Janvier). Satsujinken/ Katsujinken (The Sword that takes life/ the sword that gives life). *Black Belt Magazine*, 7-8.
- Lowry, D. (1986c, Octobre). Funakoshi's dojo kun. *Black Belt Magazine*, 9-10.
- Lowry, D. (2002). Promise and peril: The potential of following multiple koryu. Dans D. Skoss. (Éd.), *Keiko Shokon: Classical warrior traditions of Japan* (vol. 3), (pp. 35-61). New Jersey: Koryu books.
- Madden, M. E. (1990). Attributions of control and vulnerability at the begining and end of a karate course. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 787-794.
- Morgan, W. P. (1979). Anxiety reduction following acute physical activity. *Psychiatric annals*, 9, 36-45.
- Musashi, M. (2001). *A way to victory: The annotated books of five rings*. Traduction anglaise par Ochiai, H. New York: The Overlook Press.
- Nakao, S. (1995). *Random House japanese-english dictionary*. New York: Ballantine Books.
- Nakayama, M. (1977). *Best Karate: Comprehensive*. Tokyo: Kodansha International.
- Nakayama, M. (1983). *Best Karate: Bassai, Kankû*. Tokyo: Kodansha International.
- Nakayama, M. (1986). *Dynamic Karate*. Tokyo: Kodansha International.
- Otake, R. (1978). *The Deity and the sword: Katori Shinto Ryu, Naginata, Sojutsu*. Tokyo: Kodansha International.
- Otake, R. (2001). *Katori Shinto Ryu: le sabre et le Divin*. Paris: Budo Édition.
- Prince, D. (1995). Self concept in martial arts students. *Dissertation Abstracts International*, 57(02b), 1451.

- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Ratti, O., & Westbrook, A. (1999). *Secrets of the samurai: A survey of the martial arts of feudal Japan*. Boston: Castle Books.
- Reid, H., & Croucher, M. (1991). *The way of the warrior: The paradox of the martial arts*. New York: Overlook Press.
- Rey-Debove, J., & Rey, A. (2002). *Le nouveau petit Robert: Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*. Paris: Dictionnaire Le Robert.
- Richman, C. L., & Rehberg, H. (1986). The development of self-esteem through the martial arts. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 234-239.
- Riddle, A. S., Blais, M. R., & Hess, U. (1995). Development of a french version of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D-F). Manuscrit inédit.
- Rothpearl, A. (1980). Personality traits in martial artists: A descriptive approach. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 395-401.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Shostrom, E. L. (1966). *Manual for the Personal Orientation Inventory*. San Diego: Educational and industrial testing service.
- Skoss, D. (1997a). Keiko Shokon. Dans D. Skoss. (Éd.), *Koryu Bujutsu: Classical warrior traditions of Japan* (vol. 1), (pp. 11-18). New Jersey: Koryu books.
- Skoss, D. (1997b). A field guide to the classical japanese martial arts. Dans D. Skoss. (Éd.), *Koryu Bujutsu: Classical warrior traditions of Japan*, (vol. 1), (pp. 59-86). New Jersey: Koryu books.
- Sôhôt, T. (1986). *The unfettered mind*. Tokyo: Kodansha International.
- Spielberger, C. D. (1988). State-Trait Anxiety Inventory (form Y). Dans M. Hersen & A.S. Bellack (Éds), *Dictionnary of behavioral assessment techniques*. (pp. 448-450). New-York: Pergamon Press

- Spielberger, C. D. (1993). *Inventaire d'anxiété État-Trait Forme Y (STAI-Y)*. Paris: Les Éditions du Centre de Psychologie Appliqués.
- Solis, V. (1997). A comparison of personal skills between martial artists and non-martial artists. *Dissertation Abstracts International*, 35(06), 1902.
- Taisen, D. (1983). *Zen & arts martiaux*. Paris : Albin Michel.
- Trulson, M. E. (1986). Martial arts training : a novel cure for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39, 1131-1140.
- Ueshiba. M. (1938). *Budo*. Japan: Tokyo: Budostore.
- Ueshiba. K. (1987). *The spirit of Aikido*. Tokyo: Kodansha International.
- Di Villadorata, M. N. (1975). *La voie du guerrier: Du yoga aux arts martiaux*. Montréal: Les Éditions de l'Homme.
- Wagner, E. A. (1990). Sport in Asia and Africa: americanization or mundialization? *Sociology of Sport Journal*, 7, 399-402.
- Zambo, B. L. (1993). Variation in selected personality traits among traditional martial arts practitioners. *Dissertation Abstracts International*, 32 (04), 1220.

Appendice A

Critères diagnostiques de la dépression selon le DSM-IV (1996)

Trouble dépressif majeur

A. Au moins cinq des symptômes suivants doivent avoir été présents pendant une même période d'une durée de deux semaines et avoir présenté un changement par rapport au fonctionnement antérieur; au moins un des symptômes est soit (1) une humeur dépressive, soit (2) une perte d'intérêt ou de plaisir.

- (1) Humeur dépressive présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours, signalée par le sujet (p. ex. Se sent triste ou vide) ou observée par les autres (p. ex. Pleure). NB. Éventuellement irritabilité chez l'enfant et l'adolescent.
- (2) Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir dans toutes ou presque toutes les activités, pratiquement toute la journée, presque tous les jours (signalée par le sujet ou par les autres).
- (3) Perte ou gain de poids significatif en l'absence de régime (p. ex. modification du poids corporel en un mois excédant 5 %), diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours. NB. Chez l'enfant, prendre en compte l'absence de l'augmentation de poids attendue.
- (4) Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours.
- (5) Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours (constaté par les autres, non limité à un sentiment subjectif de fébrilité ou de ralentissement intérieur).
- (6) Fatigue ou perte d'énergie presque chaque jour.
- (7) Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (qui peut être délirante) presque tous les jours (pas seulement se faire grief ou se sentir coupable d'être malade).

- (8) Diminution de l'aptitude à penser ou de se concentrer ou indécision presque à tous les jours (signalée par le sujet ou observée par les autres).
- (9) Pensées de mort récurrentes (pas seulement une peur de mourir), idées suicidaires récurrentes sans plan précis, ou tentative de suicide ou plan précis pour se suicider.
- B. Les symptômes ne répondent pas aux critères d'épisode mixte.
- C. Les symptômes induisent une souffrance cliniquement significative ou altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.
- D. Les symptômes ne sont pas imputables aux effets physiologiques directs d'une substance (p. ex. une substance donnant lieu à abus, un médicament) ou d'une affection médicale générale (p. ex. hypothyroïdie).
- E. Les symptômes ne sont pas mieux expliqués par un deuil, c.à.d. après la mort d'un être cher, les symptômes persistent pendant plus de deux mois ou s'accompagnent d'une altération marquée du fonctionnement, de préoccupations morbides de dévalorisation, d'idées suicidaires, de symptômes psychotiques ou d'un ralentissement psychomoteur.

Appendice B

Description de la recherche

Le but de cette étude est de mieux connaître l'effet de la pratique d'un art martial (ou d'une activité physique, selon le cas). Également, elle vise à mieux connaître les personnes qui les pratiquent. Il s'agit d'une étude scientifique dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en psychologie. À cette fin, divers tests mesurant des variables de personnalité vous seront distribués sous la forme de questionnaires. Seules les moyennes de groupes seront utilisées; ce ne sont donc pas les résultats individuels qui sont étudiés. Il vous est possible de vous retirer de l'étude à tout moment. Dans ce cas, ne ramenez pas votre questionnaire. La collecte des questionnaires se fera par le responsable de votre *dojo* (ou club sportif). Vous devrez lui remettre votre questionnaire sans la feuille de consentement dans l'enveloppe utilisée afin de recueillir les questionnaires. Le formulaire de consentement est le seul document où l'on retrouve des données nominales. Il devra être remis seul et dans la seconde enveloppe prévue à cet effet.

Appendice C

Formulaire de consentement

Appendice D

Questionnaire

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DE PARTICIPATION À L'ÉTUDE SUR LES ARTS MARTIAUX

Je consens à participer à l'étude sur les arts martiaux. Je reconnais que je participe volontairement à cette étude. J'ai été informé(e) que cette étude vise à identifier les variables de personnalité chez les pratiquants d'arts martiaux.

J'ai été informé(e) que ma participation à l'étude requiert de remplir un questionnaire portant sur différentes variables de personnalité.

J'ai été informé(e) qu'il m'est possible à tout moment de mettre fin à ma participation à l'étude sans subir de préjudice. De plus, j'ai été informé(e) que tous les renseignements à mon sujet demeureront strictement confidentiels. Seuls des moyennes de groupes serviront uniquement aux fins de l'étude.

Je signe _____

Nom(s), Prénoms: _____

Adresse: _____

Numéro de téléphone: (____) _____

Date: _____ / _____ / _____

Jour

Mois

Année

Responsable de l'étude sur les arts martiaux:

Jimmy Francoeur
(418) 693-8746 (À Chicoutimi)
e-mail: forlorn@sympatico.ca
Maîtrise en psychologie
Département des sciences de l'éducation
Université du Québec à Chicoutimi
555, boul. de l'Université
Chicoutimi, Québec
G7H 2B1

Appendice D

Questionnaire

Veillez cocher la réponse qui correspond à votre situation

DIRECTIVES

Utiliser uniquement un crayon à mine de plomb et encerclez la lettre vis-à-vis la réponse qui vous décrit le mieux.

Section 1. Informations Générales

1. Êtes-vous?

(1) Femme

(2) Homme

2. Quelle est votre date de naissance?

 |_|_| |_|_| 19|_|_|
 jour mois année

3. Quel est votre état matrimonial actuel?

(1) Marié(e), y compris en union libre

(2) Célibataire

(3) Séparé(e) / Divorcé(e)

(4) Veuf / Veuve

4. Présentement, quelle est votre principale occupation?

(1) Emploi à temps plein

(2) Emploi à temps partiel

(3) Chômage

(4) Retraite

(5) Étude à temps plein

(6) À la maison (entretien de la maison et/ou soins des enfants)

(7) Autre, précisez _____

5. Quel est le plus haut niveau d'instruction que vous avez complété présentement?

- (1) Aucune scolarité
- (2) Primaire non complété (moins d'une septième année)
- (3) Primaire complété
- (4) Secondaire non complété (moins d'un secondaire V)
- (5) Secondaire complété
- (6) Études collégiales non complétées
- (7) Études collégiales complétées
- (8) Certificat universitaire
- (9) Baccalauréat universitaire non complété
- (10) Baccalauréat universitaire complété
- (11) Maîtrise, doctorat

6. Quelle est votre estimation de votre revenu personnel total au cours des 12 derniers mois?

- (1) Moins de 15 000\$
- (2) Entre 15 000\$ et moins de 25 000\$
- (3) Entre 25 000\$ et moins de 35 000\$
- (4) Entre 35 000\$ et moins de 45 000\$
- (5) Entre 45 000\$ et moins de 55 000\$
- (6) 55 000\$ et plus
- (7) Aucun revenu
- (8) Ne sais pas
- (9) Ne veux pas répondre

7. Quelle est votre estimation de votre revenu familial total (les deux conjoints réunis avant impôt) au cours des 12 derniers mois?

- (1) Moins de 15 000\$
- (2) Entre 15 000\$ et moins de 25 000\$
- (3) Entre 25 000\$ et moins de 35 000\$
- (4) Entre 35 000\$ et moins de 45 000\$
- (5) Entre 45 000\$ et moins de 55 000\$
- (6) 55 000\$ et plus
- (7) Aucun revenu
- (8) Ne sais pas
- (9) Ne veux pas répondre

8. Quels art(s) martial(aux) ou sports de combat pratiquez-vous présentement de depuis combien de temps (indiquez en années et mois de pratique)?

- (1) Aikido depuis _____ année(s) _____ mois
- (2) Karate depuis _____ année(s) _____ mois
- (3) Judo depuis _____ année(s) _____ mois
- (4) Ju-jitsu depuis _____ année(s) _____ mois
- (5) Ninjutsu depuis _____ année(s) _____ mois
- (6) Kung-fu depuis _____ année(s) _____ mois
- (7) Taichi depuis _____ année(s) _____ mois
- (8) Taekwondo depuis _____ année(s) _____ mois
- (9) Boxe depuis _____ année(s) _____ mois
- (10) Kick boxing depuis _____ année(s) _____ mois
- (11) Escrime depuis _____ année(s) _____ mois
- (12) Kendo depuis _____ année(s) _____ mois
- (13) Autres _____ depuis _____ année(s) _____ mois

9. Quel est votre grade actuel dans l'art martial que vous pratiquez présentement?
(Les Kyu sont le nombres de ceinture qu'il vous reste à passer avant d'obtenir la ceinture noire).

- (1) 9° Kyu
- (2) 8° Kyu
- (3) 7° Kyu
- (4) 6° Kyu
- (5) 5° Kyu
- (6) 4° Kyu
- (7) 3° Kyu
- (8) 2° Kyu
- (9) 1° Kyu
- (10) Shodan (ceinture noire)
- (11) Nidan
- (12) Sandan
- (13) Yondan
- (14) Godan
- (15) Je n'ai obtenu aucun grade présentement
- (16) Je ne le sais pas

10. Depuis combien de temps vous entraînez-vous dans l'art martial que vous pratiquez actuellement? (Si vous avez arrêté de vous entraîner pendant une certaine période de temps, inscrivez également le temps d'arrêt)

11. À quelle fréquence (nombre de fois par semaine) pratiquez-vous votre art martial?

- (1) Moins d'une fois par semaine
- (2) Une fois à deux fois par semaine
- (3) Trois à quatre fois par semaine
- (4) Quatre à cinq fois par semaine
- (5) Cinq à six fois par semaine
- (6) Six à sept fois par semaine
- (7) Plus de sept fois

12. Quel est votre motivation principale à pratiquer les arts martiaux?

- (1) Améliorer la forme physique
- (2) Prévention des problèmes de santé (ex. maladies cardiaque, embonpoint).
- (3) Permet de rencontrer des gens
- (4) Capacité de se défendre
- (5) La philosophie et les valeurs que prône les arts martiaux (ex. respect, humilité).
- (6) La compétition
- (7) Le défi personnel
- (8) Autre _____

13. Est-ce que présentement vous participez à des activités ou ateliers de croissance personnelle?

- (1) Oui
- (2) Non

14. Est-ce que vous rencontrez présentement un psychologue à des fins de thérapie?

- (1) Oui
- (2) Non
- (3) Ne veux pas répondre

15. Avez-vous pratiqué un autre art martial dans le passé?

(1) Oui

(2) Non (si la réponse est non, ne répondez aux question 16 et 17).

16. Si vous avez répondu oui à la question 16, quel art martial avez vous pratiqué dans le passé?

(1) Aikido.

(2) Karate

(3) Judo

(4) Ju-jitsu

(5) Ninjutsu

(6) Kung-fu

(7) Taichi

(8) Taekwondo

(9) Boxe

(10) Kick-boxing

(11) Escrime

(12) Kendo

(12) Autres _____

17. Pendant combien de temps avez vous pratiqué cet art martial (indiquez le nombre de mois ou d'années)?

_____ année(s)

_____ mois

18. Est-ce que dans le passé vous avez participé à des activités ou ateliers de croissance personnelle? (si votre réponse est non, ne pas répondre à la question 19).

(1) Oui

(2) Non

19. Si vous avez participé, dans le passé, à des activités de croissance personnelle, pendant combien de temps l'avez vous fait de façon régulière?

20. Est-ce que dans le passé vous avez rencontré un psychologue à des fins de thérapie?

(1) Oui

(2) Non (Si la réponse est non, ne pas répondre à la question 21)

(3) Ne veux pas répondre (Ne pas répondre à la question 21)

21. Si vous avez rencontré un psychologue dans le passé, pendant combien de temps l'avez-vous rencontré de façon régulière?

(MAP)

Ce questionnaire comprend une liste d'énoncés avec plusieurs choix de réponses. Nous vous demandons de choisir la réponse qui correspond le mieux à ce que vous pensez présentement.

- Indiquez seulement une réponse par question
- Notez qu'il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse.

Procédure à suivre:

- Chaque énoncé se complète à l'aide des choix de réponse placés en dessous.
- Lisez attentivement chaque énoncé.
- Identifiez la réponse qui vous décrit le mieux.
- Mettez un crochet (✓) dans le carré qui correspond à votre réponse.

Voici un exemple:

La vie me semble _____ Intéressante.				
<input type="checkbox"/> très rarement	<input type="checkbox"/> rarement	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> très souvent

Dans cet exemple, la personne qui répond dit que la vie lui semble **rarement** intéressante.

Notez bien...

- Il est préférable d'utiliser un crayon à mine de plomb.
- Répondez comme si vous vous parliez à vous même.
- Il est important de répondre à tous les énoncés.
- Les réponses spontanées sont les meilleures.
- Évitez de revenir en arrière pour changer vos réponses

⇒ TOURNEZ LA PAGE POUR COMMENCER À RÉPONDRE

Cochez votre réponse dans le carré approprié.

01. Je suis une personne qui s'estime _____.

Très peu Peu Assez Beaucoup Énormément

02. En toute circonstance, je peux _____ exprimer mes émotions.

Très Difficilement Difficilement Assez facilement Facilement Très facilement

03. Je suis capable de prévoir mes réactions.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

04. Je crois que la vie est bonne pour moi.

Très peu Peu Assez fortement Fortement Très fortement

05. Je m'adapte _____ au changement.

Très difficilement Difficilement Assez difficilement Facilement Très facilement

06. Pour connaître ma valeur, je me base _____ sur ce que pensent les autres.

Très peu Peu Assez Beaucoup Énormément

07. Quoiqu'il m'arrive, je fais _____ confiance à ce que je ressens.

Très peu Peu Assez Beaucoup Énormément

08. J'ai l'impression d'être _____ responsable de ma vie.

Très peu Peu Assez fortement Fortement Très fortement

09. Pour moi, le moment présent compte _____.

Très peu Peu Assez Beaucoup Énormément

10. Je connais _____ mes forces et mes limites.

Très mal Mal Assez bien Bien Très bien

11. Je suis _____ porté(e) à suivre l'exemple des autres.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

12. J'écoute _____ mes émotions.

Très peu Peu Assez Beaucoup Énormément

13. J'essaie _____ de me mettre dans la peau de quelqu'un pour le comprendre.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

14. Je crois _____ que les gens sont fondamentalement bons.

Très peu Peu Assez fortement Fortement Très fortement

15. Je peux _____ agir spontanément sans perdre le contrôle.

Très difficilement Difficilement Assez difficilement Facilement Très facilement

16. Je tiens _____ à prendre moi-même mes décisions.

Très peu Peu Assez Beaucoup Énormément

17. Je partage mes joies et mes peines avec un(e) confident(e).

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

18. En réfléchissant sur ma vie passé, il m'arrive _____ de comprendre tout à coup pourquoi certaines choses se sont produites.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

19. Par ma façon de voir, je donne _____ un sens à ma vie.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

20. Habituellement, je passe _____ à travers les échecs importants.

Très difficilement Difficilement Assez difficilement Facilement Très facilement

21. Les critiques m'empêchent _____ de réaliser ce que j'ai le goût faire.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

22. Avec les autres, je me montre _____ comme je suis.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

23. Je suis _____ porté(e) à m'engager dans des causes importantes.

Très peu Peu Assez Beaucoup Énormément

24. J'arrive _____ à donner une sens à ma vie.

Très difficilement Difficilement Assez difficilement Facilement Très facilement

25. Dans les situations difficiles, je reste _____ fidèle à moi-même.

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

26. J'exprime _____ mes opinions.

Très difficilement Difficilement Assez difficilement Facilement Très facilement

27. Je peux _____ m'intéresser aux problèmes des autres sans penser aux miens.

Très difficilement Difficilement Assez difficilement Facilement Très facilement

Questionnaire d'évaluation personnelle
IASTA (Forme Y-1)

Consignes: Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'énoncés qui ont déjà été utilisés par des gens pour se décrire. Lisez chaque énoncé, puis en encerclant le chiffre approprié à droite de l'énoncé, indiquez comment vous vous sentez maintenant, c'est-à-dire à ce moment précis. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne vous attardez pas trop longtemps sur un énoncé ou l'autre mais donnez la réponse qui vous semble décrire le mieux les sentiments que vous éprouvez présentement.

1	2	3	4
Presque Jamais	Quelquefois	Souvent	Presque toujours

21. Je me sens bien	1	2	3	4
22. Je me sens nerveux(se) et agité(e)	1	2	3	4
23. Je me sens content(e) de moi-même	1	2	3	4
24. Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.	1	2	3	4
25. J'ai l'impression d'être un(e) raté(e)	1	2	3	4
26. Je me sens reposé(e)	1	2	3	4
27. Je suis d'un grand calme	1	2	3	4
28. Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter	1	2	3	4
29. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine	1	2	3	4
30. Je suis heureux(se)	1	2	3	4
31. J'ai des pensées troublantes	1	2	3	4
32. Je manque de confiance en moi	1	2	3	4
33. Je me sens en sécurité	1	2	3	4
34. Prendre des décisions m'est facile	1	2	3	4
35. Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation	1	2	3	4
36. Je suis satisfait(e)	1	2	3	4
37. Des idées sans importances me passent par la tête et me tracassent	1	2	3	4
38. Je prends les désappointements tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit	1	2	3	4
39. Je suis une personne qui a les nerfs solides	1	2	3	4
40. Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents	1	2	3	4

Questionnaire d'évaluation personnelle
IASTA (Forme Y-2)

Consignes: Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'énoncés qui ont déjà été utilisés par des gens pour se décrire. Lisez chaque énoncé, puis en encerclant le chiffre approprié à droite de l'énoncé, indiquez comment vous vous sentez en général. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne vous attardez pas trop longtemps sur un énoncé ou l'autre mais donnez la réponse qui vous semble décrire le mieux les sentiments que vous éprouvez en général.

1 Presque Jamais	2 Quelquefois	3 Souvent	4 Presque toujours
---------------------	------------------	--------------	-----------------------

21. Je me sens bien	1	2	3	4
22. Je me sens nerveux(se) et agité(e)	1	2	3	4
23. Je me sens content(e) de moi-même	1	2	3	4
24. Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.	1	2	3	4
25. J'ai l'impression d'être un(e) raté(e)	1	2	3	4
26. Je me sens reposé(e)	1	2	3	4
27. Je suis d'un grand calme	1	2	3	4
28. Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter	1	2	3	4
29. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine	1	2	3	4
30. Je suis heureux(se)	1	2	3	4
31. J'ai des pensées troublantes	1	2	3	4
32. Je manque de confiance en moi	1	2	3	4
33. Je me sens en sécurité	1	2	3	4
34. Prendre des décisions m'est facile	1	2	3	4
35. Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation	1	2	3	4
36. Je suis satisfait(e)	1	2	3	4
37. Des idées sans importances me passent par la tête et me tracassent	1	2	3	4
38. Je prends les désappointements tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit	1	2	3	4
39. Je suis une personne qui a les nerfs solides	1	2	3	4
40. Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents	1	2	3	4

Version française du «CESD-F»

Pouvez-vous nous dire à quelle fréquence au cours de la dernière semaine, vous vous êtes senti(e) ou comporté(e) de la façon suivante: (Encerclez la réponse qui vous convient le mieux).

	Rarement ou jamais	Parfois ou peu souvent (1-2 jours)	Occasionnelle- ment ou modérément (3-4 jours)	La plupart du temps ou tout le temps (5-7 jours)
1) J'étais dérangé(e) par des choses qui habituel- lement ne me dérangent pas.	0	1	2	3
2) Je n'avais pas envie de manger; j'avais peu d'appétit.	0	1	2	3
3) Je sentais que je ne pouvais pas me défaire de mes idées noires même avec l'aide de ma famille ou de mes amis(es).	0	1	2	3
4) Je me sentais aussi bon(ne) que les autres personnes.	0	1	2	3
5) J'avais de la difficulté à me concentrer sur ce que je faisais.	0	1	2	3
6) Je me sentais déprimé(e).	0	1	2	3
7) Je sentais que tout ce que je faisais me demandait un effort.	0	1	2	3
8) Je me sentais plein d'espoir vis-à-vis l'avenir.	0	1	2	3
9) Je sentais que ma vie était un échec.	0	1	2	3
10) Je me sentais craintif(ve).	0	1	2	3
11) Mon sommeil était agité.	0	1	2	3
12) J'étais heureux(se).	0	1	2	3
13) Je parlais moins qu'à l'habitude.	0	1	2	3
14) Je me sentais seul(e).	0	1	2	3
15) Les gens n'étaient pas amicaux.	0	1	2	3
16) Je profitais de la vie.	0	1	2	3
17) J'avais des crises de larmes.	0	1	2	3
18) Je me sentais triste.	0	1	2	3
19) Je sentais que les gens ne m'aimaient pas.	0	1	2	3
20) Je ne parvenais pas à "aller de l'avant".	0	1	2	3

DIRECTIVES

Utiliser uniquement un crayon à mine de plomb et encerclez la lettre vis-à-vis la réponse qui vous décrit le mieux.

Exemples de questions

ExX. J'aime regarder les matchs en équipe.

- a. vrai
- b. ?
- c. faux

ExY. Je préfère des amis qui sont:

- a. tranquilles
- b. ?
- c. plein d'énergie

Les deux questions susmentionnées ressemblent à celles auxquelles vous allez répondre dans ce test. Quand l'administrateur vous demande de commencer, veuillez répondre aux questions en gardant les 5 points suivants en mémoire:

1. Lisez chaque énoncé et choisissez la réponse qui vous décrit le mieux. Pour la plupart des questions il n'y a pas de réponse "bonne" ni "mauvaise". Vous devez choisir ce qui vous décrit le mieux.
2. Ne consacrez pas trop de temps sur une question. Répondez naturellement en choisissant la première réponse qui vous vient à l'esprit.
3. Répondez à toutes les questions. Si vous changez une de vos réponses, veuillez effacer l'ancienne complètement.
4. Dans la mesure du possible, essayez de choisir soit la réponse <<a>> soit la réponse <<c>>. Il faut noter que la réponse <> est un point d'interrogation. Veuillez choisir cette réponse uniquement quand ni <<a>> ni <<c>> ne vous conviennent.
5. Répondez franchement. Il est important d'être attentif(ve) et honnête avec vous-même afin de pouvoir choisir les réponses qui vous décrivent le mieux. Ne choisissez pas une réponse parce qu'il vous semble que ce serait la meilleur à donner ou bien parce qu'elle traduit ce que vous voudriez être.

Si vous avez besoin de plus de détails, posez vos questions maintenant.

Commencez ici.

1. J'aimerais mieux être conseiller qu'être architecte.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
2. Quand quelque chose me dérange, généralement j'arrive à m'en sortir assez rapidement.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
3. Quand les gens font quelque chose qui me dérange, généralement je:
 - a. laisse tomber.
 - b. ?
 - c. leur en fait part.
4. Je crois qu'il est plus important:
 - a. d'être sérieux dans la vie de tous les jours.
 - b. ?
 - c. de rire et d'être heureux la plupart du temps.
5. Je préfère les familles qui:
 - a. imposent des règles de comportement assez strictes.
 - b. ?
 - c. n'ont pas trop de règles.
6. J'aime bien prendre le temps de parler des activités sociales et des fêtes entre amis:
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
7. J'ai plus d'admiration pour:
 - a. une personne de capacité moyenne qui a des principes solides.
 - b. ?
 - c. une personne très douée qui n'est pas toujours responsable.
8. Pendant mon enfance je passais plus de temps libre à:
 - a. faire ou construire quelque chose.
 - b. ?
 - c. lire ou à rêver.
9. D'habitude je m'intègre tout de suite quand j'arrive dans un nouveau groupe.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
10. Les bonnes pièces de théâtre et les bon romans me passionnent.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
11. Habituellement, il y a une grande différence entre ce que les gens disent qu'ils vont faire et ce qu'ils font.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
12. Mes amis pensent que je suis un peu distrait(e) et que je n'ai pas toujours le sens pratique.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
13. Beaucoup de personne <<vont te poignarder dans le dos>> pour s'avancer.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
14. J'ai des ennuis parce qu'il m'arrive de poursuivre mes idées sans en discuter avec les autres personnes concernées.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
15. Je parle facilement de ma vie même s'il s'agit de sujets que certaines personnes peuvent trouver assez personnels.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
16. Je suis prêt(e) à aider les gens.
 - a. vrai
 - b. ?
 - c. faux
17. Mes pensées sont trop profondes et compliquées pour être comprises par tout le monde.
 - a. rarement
 - b. ?
 - c. souvent

18. Je préfère:
- parler de mes problèmes avec mes amis.
 - ?
 - garder mes problèmes pour moi-même.
19. J'ai tendance à être trop sensible et à trop m'inquiéter des choses que j'ai déjà faites.
- presque jamais
 - ?
 - souvent
20. Je préférerais avoir affaire à des personnes qui sont:
- conventionnelles et qui s'expriment poliment.
 - ?
 - directes et qui parlent des problèmes qu'elles voient.
21. Si les gens agissent comme si je ne leur plais pas:
- cela ne me touche pas
 - ?
 - généralement, je me sens blessé(e)
22. J'aime trouver de meilleurs façons de faire les choses plutôt que de suivre celles qui ont déjà fait leurs preuves.
- vrai
 - ?
 - faux
23. J'ai déjà dit des choses qui ont blessé les autres.
- vrai
 - ?
 - faux
24. Si je devais cuisiner ou construire quelque chose, je suivrais les instructions à la lettre.
- vrai, pourquoi courir des risques
 - ?
 - faux, j'essayerais probablement de rendre la tâche plus intéressante.
25. Ce que je préfère le plus c'est d'être entouré(e) de gens.
- vrai
 - ?
 - faux
26. Il me semble:
- qu'il n'est pas nécessaire d'accomplir tout travail avec un soin égal.
 - ?
 - que si on décide de le faire, tout travail mérite d'être bien fait.
27. Habituellement, je préfère planifier mes activités moi-même, sans recevoir des suggestions et sans être interrompu(e).
- vrai
 - ?
 - faux
28. Il est difficile d'être patient(e) quand les gens me critiquent.
- vrai
 - ?
 - faux
29. Je peux être assez à l'aise même dans un environnement qui n'est pas structuré.
- vrai
 - ?
 - faux
30. Si mes projets, soigneusement mis au point, doivent être modifiés à cause d'autres personnes:
- cela me dérange.
 - ?
 - je suis content de changer mes plan.
31. Je préférerais être:
- dans un bureau d'affaires, à rencontrer des gens et à organiser des choses.
 - ?
 - un(e) architecte, en train de dessiner des plans dans un endroit calme.
32. Quand toutes les petites choses vont mal, une après l'autre:
- je me sens incapable de le supporter
 - ?
 - je continue ma vie comme d'habitude.
33. J'aime m'occuper des besoins des autres.
- vrai
 - ?
 - faux

34. Je m'amuse parfois à faire des remarques un peu farfelues pour étonner les autres.
a. vrai
b. ?
c. faux
35. Quand vient le temps de faire une activité que j'avais planifiée et que j'anticipais avec beaucoup de plaisir, il m'arrive de ne plus avoir le goût.
a. vrai
b. ?
c. faux
36. Dans une situation où je suis responsable, je me sens à l'aise de donner des ordres.
a. vrai
b. ?
c. faux
37. Je préférerais passer une soirée:
a. occupé(e) à un passe-temps calme.
b. ?
c. à une fête animée.
38. Les gens me trouvent plutôt:
a. coopératif(ve)
b. ?
c. affirmé(e)
39. J'aime beaucoup l'humour osé et les farces piquantes de certaines émissions à la télévision.
a. vrai
b. ?
c. faux
40. Je valorise plus le respect des règles et des bonnes manières que le laisser aller.
a. vrai
b. ?
c. faux
41. Je suis timide et prudent(e) lorsqu'il s'agit de me lier d'amitié avec de nouvelles connaissances.
a. vrai
b. ?
c. faux
42. Pour faire du sport, je choiserais:
a. l'escrime ou la danse
b. ?
c. la lutte ou le base-ball
43. Il m'est toujours important d'être attentif(ve) aux desseins et motifs des autres.
a. vrai
b. ?
c. faux
44. Je trouverais plus intéressant d'être musicien(ne) que d'être mécanicien(ne).
a. vrai
b. ?
c. faux
45. Les gens se forment une opinion sur moi trop rapidement.
a. presque jamais
b. ?
c. souvent
46. Je suis le genre de personne:
a. qui fait toujours les choses pratiques qui doivent être accomplies.
b. ?
c. qui rêve et qui agit selon ses propres idées.
47. Certaines personnes pensent qu'il est difficile de s'approcher de moi.
a. vrai
b. ?
c. faux
48. Je peux tromper les gens en me montrant amical(e) quand, en réalité, je ne les aime pas du tout.
a. vrai
b. ?
c. faux
49. Mes pensées sont plutôt orientées vers les choses réalistes et concrètes.
a. vrai
b. ?
c. faux
50. J'ai tendance à être réservé(e) et à garder mes problèmes pour moi.
a. vrai
b. ?
c. faux
51. Même après avoir pris une décision, je continue à me demander si j'ai eu tort ou raison.
a. vrai
b. ?
c. faux

52. Je n'aime pas vraiment les personnes <<différentes>> ou qui sortent de l'ordinaire.
- vrai, normalement elles ne me plaisent pas**
 - ?
 - faux, d'habitude je les trouve intéressantes**
53. Je m'intéresse davantage à:
- trouver un sens à ma vie**
 - ?
 - un travail permanent qui paye bien**
54. Quand les gens se disputent, cela me dérange habituellement plus que cela n'affecte les autres.
- vrai**
 - ?
 - faux**
55. Ce qu'il faut dans le monde c'est:
- d'avantage de gens sérieux et stables**
 - ?
 - d'avantage de réformateurs(trices) qui ont des idées sur la façon d'améliorer le monde.**
56. Je préfère les jeux:
- d'équipe ou à deux**
 - ?
 - que l'on pratique seul(e)**
57. Habituellement, je laisse certaines choses au hasard au lieu de faire des projets détaillés.
- vrai**
 - ?
 - faux**
58. Souvent je vis des périodes où il est difficile d'arrêter de m'apitoyer sur mon sort.
- vrai**
 - ?
 - faux**
59. Les meilleurs heures de la journée sont généralement celles où je me trouve seul(e) avec mes pensées et mes projets.
- vrai**
 - ?
 - faux**
60. Si les gens m'interrompent quand je suis en train de faire quelque chose, cela ne me dérange pas.
- vrai**
 - ?
 - faux**
61. Je veille toujours à ce que mes affaires soient en parfait état.
- vrai**
 - ?
 - faux**
62. parfois, les gens me frustrant trop rapidement.
- vrai**
 - ?
 - faux**
63. Je ne suis pas à l'aise à parler ou à démontrer mon affection ou mon amour.
- vrai, je ne suis pas à l'aise**
 - ?
 - faux, je suis à l'aise**
64. Dans ma vie personnelle, j'atteins presque toujours les objectifs que je me fixe.
- vrai**
 - ?
 - faux**
65. Pour le même salaire, je préférerais être scientifique que d'être directeur(trice) des ventes.
- vrai**
 - ?
 - faux**
66. Généralement, je dis ce que je pense aux personnes qui font quelque chose de mal.
- vrai**
 - ?
 - faux**
67. Je sens que mes besoins émotionnels:
- ne sont pas tellement satisfaits.**
 - ?
 - sont assez satisfaits.**
68. Normalement, j'aime bien être au centre de beaucoup d'animation et d'action.
- vrai**
 - ?
 - faux**

69. Les gens devraient insister davantage pour que les principes moraux soient strictement respectés.
- vrai**
 - ?
 - faux**
70. Je préfère m'habiller:
- proprement et sobrement**
 - ?
 - avec du style et d'une manière qui attire le regard.**
71. Si je deviens tout à coup le point de mire dans un groupe, j'ai tendance à devenir gêné(e).
- vrai**
 - ?
 - faux**
72. Cela m'ennuie quand les gens insistent pour que je suive à la lettre toutes les moindres mesures de sécurité.
- vrai, ce n'est pas toujours nécessaire.**
 - ?
 - faux, il est important de faire les choses correctement.**
73. Entamer une conversation avec des étrangers:
- ne me pose jamais de problèmes.**
 - ?
 - est difficile pour moi**
74. Si j'étais journaliste je préférerais m'occuper:
- de la chronique de cinéma ou de littérature.**
 - ?
 - du sport ou de la politique.**
75. Je me laisse déranger par les petites choses.
- parfois**
 - ?
 - rarement**
76. Il est sage de se méfier des beaux parleurs car ils peuvent nous exploiter.
- vrai**
 - ?
 - faux**
77. Dans la rue, j'aime mieux m'arrêter pour observer un(e) artiste en train de peindre que la construction d'un immeuble.
- vrai**
 - ?
 - faux**
78. Sachant qu'ils peuvent s'en tirer, les gens sont paresseux au travail.
- presque jamais**
 - ?
 - souvent**
79. Il me vient à l'esprit toutes sortes de choses, des idées nouvelles trop nombreuses pour les mettre en pratique.
- vrai**
 - ?
 - faux**
80. Quand je parle avec une nouvelle connaissance, je ne livre pas plus d'informations qu'il est nécessaire.
- normalement vrai**
 - ?
 - rarement vrai**
81. J'accorde plus d'importance:
- aux choses pratiques qui m'entourent.**
 - ?
 - aux pensées et à l'imagination.**
82. Quand on me critique en public, je me sens très abattu(e) et blessé(e).
- presque jamais**
 - ?
 - souvent**
83. Je trouve les gens plus intéressants quand ils ont des points de vue différents de la majorité.
- vrai**
 - ?
 - faux**
84. Pour traiter avec les gens, il vaut mieux:
- <<jouer carte sur table>>**
 - ?
 - <<cacher son jeu>>**
85. Parfois j'ai envie de me venger plutôt que de pardonner et d'oublier.
- vrai**
 - ?
 - faux**

86. J'aime bien les gens qui:
- sont stables et ont des intérêts conventionnels.**
 - ?
 - analysent vraiment leur vision de la vie.**
87. Parfois je me sens trop responsable de ce qui se passe autour de moi.
- vrai**
 - ?
 - faux**
88. Le travail routinier:
- m'ennuie et m'endort**
 - ?
 - me sécurise et me donne confiance.**
89. Je travaille mieux seul(e) qu'en groupe.
- vrai**
 - ?
 - faux**
90. Généralement, je ne m'en fais pas si ma chambre est en désordre.
- vrai**
 - ?
 - faux**
91. Même quand les gens sont lent à comprendre tout de suite ce que j'explique, je suis facilement patient(e),
- vrai**
 - ?
 - faux**
92. J'aime me joindre à des gens qui s'organisent comme pour aller au parc ou visiter un musée.
- vrai**
 - ?
 - faux**
93. Je suis quelque peu perfectionniste et j'aime que les choses soient faites parfaitement.
- vrai**
 - ?
 - faux**
94. Quand je dois faire la file longtemps, je ne deviens pas aussi impatient(e) et agité(e) que les autres.
- vrai**
 - ?
 - faux**
95. Les gens ne me traitent pas aussi bien que mes bonnes intentions le mériteraient.
- vrai**
 - ?
 - faux**
96. J'apprécie les gens qui démontrent leurs sentiments ouvertement.
- vrai**
 - ?
 - faux**
97. Je ne me laisse pas décourager par des insignifiances.
- vrai**
 - ?
 - faux**
98. Si je collaborerais à une invention utile, je préférerais:
- effectuer le travail dans un laboratoire.**
 - ?
 - démontrer aux gens comment l'utiliser.**
99. Si le fait d'être aimable et poli(e) ne suffit pas, je peux me montrer sévère et dur(e).
- vrai**
 - ?
 - faux**
100. J'aime aller aux spectacles très souvent.
- vrai**
 - ?
 - faux**
101. Je ne suis pas satisfait de moi-même.
- vrai**
 - ?
 - faux**
102. Si nous étions perdus dans une grande ville et que mes amis ne partageaient pas mon idée quant à la direction à prendre:
- je n'en ferais pas de cas et je les suivrais.**
 - ?
 - je leur dirais que je crois que mon idée est la meilleure.**
103. Les gens pensent que je suis une personne plutôt facile à vivre et insouciant(e).
- vrai**
 - ?
 - faux**

154. J'aime planifier les choses à l'avance de façon à ne pas perdre de temps entre mes tâches.
a. **rarement**
b. ?
c. **souvent**
155. Quand je suis tendu(e), même les petites choses m'énervent.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
156. En construisant ou en réalisant quelque chose, je préférerais travailler:
a. **en groupe**
b. ?
c. **tout(e) seul(e)**
157. Dans l'exécution d'une tâche, je ne suis satisfait(e) que quand je suis attentif(ve) aux moindres détails.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
158. Je me suis conditionné(e) à rester patient(e) avec toute sorte de personnes.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
159. J'aime mieux écouter les gens parler de leurs sentiments personnels que d'autres sujets.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
160. Il m'arrive parfois d'être d'humeur à ne pas voir les autres.
a. **très rarement**
b. ?
c. **très souvent**
161. Dans une entreprise, il serait plus intéressant d'être responsable:
a. **de la machinerie ou de la mise à jour des dossiers.**
b. ?
c. **de rencontrer et d'embaucher les gens.**
162. Dans la vie quotidienne, il est rare que je rencontre un problème que je n'arrive pas à surmonter.
a. **vrai, j'y arrive facilement**
b. ?
c. **faux**
163. Si je remarque que le raisonnement de quelqu'un est faux, généralement je:
a. **lui fais remarquer.**
b. ?
c. **laisse tomber.**
164. J'aime bien recevoir des invités et les amuser.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
165. J'aime bien avoir de la compétition dans ce que je fais.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
166. La plupart des lois sont là pour être transgressées quand il y a de bonnes raisons qui s'imposent.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
167. Je trouve qu'il est difficile de parler devant un grand groupe.
a. **vrai, je trouve cela très difficile.**
b. ?
c. **faux, cela ne me dérange pas.**
168. Quand je prends une décision, je réfléchis soigneusement à ce qui est juste et correct.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
169. Dans les réunions sociales, j'ai tendance à me sentir gêné(e) et peu sûr de moi.
a. **vrai**
b. ?
c. **faux**
170. À la télévision, je préfère regarder:
a. **une émission sur les nouvelles inventions utiles**
b. ?
c. **un(e) artiste célèbre en concert**

N.B. Les questions suivantes portent sur la résolution de problèmes. Il n'y a qu'une seule et unique bonne réponse à chaque question. En cas d'incertitude, choisissez la réponse qui vous semble la meilleure. (N'utilisez aucune aide extérieure pour répondre à ces questions).

Par exemple:

Ex. Adulte est à enfant ce que chat est à :

- a. chaton
- b. chien
- c. bébé

Vous notez que la bonne réponse <<a>> (chaton) est la plus logique.

Question portant sur la résolution de problèmes.

171. Minute est à l'heure ce que seconde est à:

- a. minute
- b. milliseconde
- c. heure

172. Têtard est à grenouille ce que larve est à:

- a. araignée
- b. ver
- c. insecte

173. Volaille est à poulet ce que porc est à:

- a. cochon
- b. veau
- c. agneau

174. Glace est à eau ce que roche est à:

- a. lave
- b. sable
- c. huile

175. Mieux est à pire ce que <<plus lent>> est à:

- a. rapide
- b. très lent
- c. plus vite

176. Lequel des termes suivants ne va pas avec les deux autres?

- a. terminal
- b. saisonnier
- c. cyclique

177. Lequel des termes suivants ne va pas avec les deux autres?

- a. chat
- b. près
- c. soleil

178. Le contraire de <<gauche>> est le contraire de:

- a. droit
- b. propre
- c. maladroit

179. Lequel des termes suivants ne va pas avec les deux autres?

- a. vraisemblablement
- b. probablement
- c. possiblement

180. Le contraire du contraire <<d'imprécis>> est :

- a. au hasard
- b. précis
- c. approximatif

181. Quel chiffre doit suivre la série suivante: 1, 4, 9, 16 ?

- a. 20
- b. 25
- c. 32

182. Qu'est-ce qui doit suivre dans la série de lettres suivantes: A B D G ?

- a. H
- b. K
- c. J

183. Qu'est-ce qui doit suivre dans la série de lettres suivantes: E I L

- a. M
- b. N
- c. P

184. Quel chiffre doit suivre dans la série suivante: 1/2, 1/6, 1/3, 2/3 ?

- a. 3/4
- b. 4/3
- c. 3/2

185. Quel chiffre doit suivre dans la série suivante: 1, 2, 0, 3, -1 ?

- a. 5
- b. 4
- c. -3

104. Si les banques oubliaient de me charger des frais, je me sentrais:
- obligé(e) de le leur dire et de payer.
 - ?
 - que ce n'est pas mon devoir de leur dire.
105. J'ai toujours eu à me battre pour vaincre ma trop grande timidité.
- vrai
 - ?
 - faux
106. Les professeurs, les ministres et d'autres consacrent trop de temps à essayer d'empêcher les gens de faire ce qu'ils veulent faire.
- vrai
 - ?
 - faux
107. Quand je suis dans un groupe, la plupart du temps, je m'assois et j'écoute les autres parler.
- vrai
 - ?
 - faux
108. J'apprécie généralement plus la beauté d'un poème qu'une bonne stratégie de football.
- vrai
 - ?
 - faux
109. Quand les gens sont francs et ouverts, les autres ont tendance à profiter d'eux.
- vrai
 - ?
 - faux
110. Je m'intéresse beaucoup à la mécanique et je suis assez doué(e) dans ce domaine.
- vrai
 - ?
 - faux
111. Parfois, je suis tellement pris(e) dans mes pensées que, si je ne fais pas attention, j'égare des choses, je fais des gaffes, et je perds la notion du temps.
- vrai
 - ?
 - faux
112. J'ai l'impression que plus de la moitié des gens que je connais ne sont pas dignes de confiance.
- vrai, ils ne le sont pas.
 - ?
 - faux, on peut leur faire confiance.
113. Je trouve que je connais les gens mieux qu'ils me connaissent.
- vrai
 - ?
 - faux
114. Les gens disent souvent que mes idées sont réalistes et pratiques.
- vrai
 - ?
 - faux
115. Je fais des remarques ironiques et mordantes aux personnes qui, selon moi, l'ont bien mérité.
- quelquefois
 - ?
 - jamais
116. Parfois je me sens comme si j'avais fait quelque chose de mal, sans même l'avoir vraiment fait.
- vrai
 - ?
 - faux
117. Je parle des choses que je ressens:
- facilement, quand les gens ont l'air d'être intéressés.
 - ?
 - seulement si je n'ai pas le choix.
118. J'aime réfléchir aux changements qui pourraient être faits afin d'améliorer le monde.
- vrai
 - ?
 - faux
119. Je pense à ce que j'aurais dû dire, mais je n'ai pas dit,
- presque jamais
 - ?
 - souvent
120. Dans un journal, je préfère lire:
- les articles qui traitent des problèmes sociaux courants.
 - ?
 - toutes les nouvelles locales.

121. Je préfère passer une soirée libre à:
 a. lire ou travailler seul(e) sur un projet.
 b. ?
 c. exécuter une tâche avec des amis.
122. Si j'ai une tâche à accomplir, il est probable que:
 a. j'attende qu'il soit nécessaire de la faire.
 b. ?
 c. je commence à le faire tout de suite.
123. Je préfère déjeuner:
 a. en groupe
 b. ?
 c. tout(e) seul(e)
124. Je suis patient(e) avec les gens, même quand ils sont impolis et ne respectent pas mes sentiments.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
125. Avant d'entreprendre un projet, habituellement, je prends le temps de réfléchir à ce dont j'aurai besoin.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
126. Je deviens impatient(e) quand on prend trop de temps pour m'expliquer quelque chose.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
127. Mes amis me décriraient probablement comme:
 a. une personne chaleureuse et réconfortante.
 b. ?
 c. une personne formaliste et impartiale.
128. Habituellement, je me couche étant satisfait(e) de ma journée.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
129. Comme passe-temps agréable, je préférerais:
 a. faire ou construire quelque chose.
 b. ?
 c. travailler en groupe ou offrir des services à la communauté.
130. Je crois qu'il faut se plaindre quand le service ou bien la nourriture dans un restaurant laisse à désirer.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
131. Mon tempérament est plus changeant que celui de la plupart des personnes que je connais.
 a. habituellement vrai
 b. ?
 c. habituellement faux
132. Quand les autres ne voient pas les choses du même œil que moi j'arrive habituellement à les convaincre.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
133. Je pense que la liberté de faire ce que je veux est plus importante que les bonnes manières et le respect des règles.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
134. J'aime bien faire rire les gens avec des histoires spirituelles.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
135. Je dirais que je suis une personne audacieuse et socialement sortante.
 a. vrai
 b. ?
 c. faux
136. Si une personne est assez audacieuse pour contourner les lois sans que cela ne paraisse, elle devrait:
 a. le faire s'il y a une raison bien particulière.
 b. ?
 c. ne pas le faire.

137. Normalement, je suis la personne que fait les premiers pas quand il s'agit de se faire de nouveaux amis,
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
138. Je préfère lire des histoires d'action réalistes et dures plutôt que des romans qui sont sensibles et pleins d'imagination.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
139. Je soupçonne que les personnes qui semblent gentilles et amicales avec moi pourraient me trahir et parler << dans mon dos >>.
 a. **presque jamais**
 b. ?
 c. **souvent**
140. À l'école j'ai préféré (je préfère) les mathématiques plus que le français.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
141. Beaucoup de personnes sont trop pointilleuses et sensibles; elles devraient s'endurcir pour leur propre bien.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
142. Je me passionne tellement pour les idées, que parfois j'en oublie les détails pratiques.
 a. **vrai**
 b. ?
 d. **faux**
143. Si on me pose une question trop personnelle, j'essaie prudemment d'éviter d'y répondre.
 a. **habituellement vrai**
 b. ?
 c. **habituellement faux**
144. Quand on me demande de faire du bénévolat, je réponds que je suis trop occupé(e).
 a. **parfois**
 b. ?
 c. **rarement**
145. Parfois je m'intègre pas très bien dans certains groupes car mes idées ne sont ni conventionnelles, ni banales.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
146. Je dirais que je ne m'inquiète pas autant que la plupart des gens.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
147. Plus d'ennuis surviennent à cause des personnes qui:
 a. **remettent en question et changent les méthodes qui ont fait leurs preuves,**
 b. ?
 c. **refusent des nouvelles approches prometteuses.**
148. Je suis très prudent(e) dans le choix des personnes à qui je vais me dévoiler.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
149. Quand je diffère d'opinion avec quelqu'un sur un sujet social, je préfère:
 a. **discuter de la différence de point de vue qui nous sépare.**
 b. ?
 c. **parler d'autre chose.**
150. Les gens disent que je suis trop critique envers moi-même.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
151. Je préfère un repas composé de mets familiers de tous les jours, plutôt que des aliments nouveaux et exotiques.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
152. Je peux facilement passer toute une matinée sans avoir envie de parler à quelqu'un.
 a. **vrai**
 b. ?
 c. **faux**
153. Je profite des autres.
 a. **quelquefois**
 b. ?
 c. **jamais**