

# Les filles plus fortes grâce au foot

## Les chiffres

### 80%

Proportion des jeunes footballeuses qui estiment que jouer en équipe favorise la confiance en soi.

### 54%

Proportion des jeunes footballeuses qui estiment moins se soucier du regard des autres.

### 48%

Proportion des jeunes footballeuses qui pensent que la pratique du football a diminué leurs complexes (40% pour les autres athlètes).

### 48%

Proportion des jeunes footballeuses qui ont une estime de soi supérieure à la moyenne des ados de leur âge (46% pour les autres athlètes).

Patrick Oberli

patrick.oberli@lematindimanche.ch

**V**erra-t-on à l'avenir les parents se ruant vers les clubs de football pour y inscrire leurs filles? Si l'on en croit une étude publiée récemment par l'UEFA, ils y auraient tout intérêt. Car selon l'Université de Birmingham, les adolescentes qui pratiquent le football seraient mentalement plus solides que les autres filles de leur âge. L'enquête réalisée auprès de 4000 adolescentes dans six pays (lire ci-contre) conclut que 80% des footballeuses ont plus confiance en elles depuis qu'elles ont commencé à jouer. Ce taux n'est que de 74% dans les autres sports.

**«Le football bénéficie de plus de visibilité médiatique. Il y a une reconnaissance automatique de la discipline»**

Valérie Andreetto, coach mental à Genève

Les entretiens menés en parallèle de l'étude quantitative donnent des pistes de la source de cette force, dont le fait d'appartenir à une équipe et celui de gagner en s'améliorant. «J'ai commencé à gagner en confiance quand je me suis sentie utile. Quand mes collègues me disaient: «Hey, bien joué, tu nous as sauvés!» Après quelque temps, j'ai remarqué que je ressentais cette confiance aussi dans la vie réelle», a ainsi confié une jeune Polonaise aux enquêteurs.

### Mieux armées face aux autres

Pour les chercheurs, ce sentiment est précieux à une période de la vie où le regard des autres compte plus que tout. Une pression contre laquelle, selon l'étude, les ados footballeuses seraient mieux armées, puisque 54% d'entre elles déclarent moins se soucier de ce que pensent les autres. Sans parler de la détermination à progresser, qui apparaît bien plus élevée, ou du fait de voir les complexes diminuer. Le football serait-il donc la panacée pour franchir au mieux le cap de l'adolescence? Coach mentale spécialisée dans le sport, Valérie Andreetto se réjouit de ces chiffres,

**Étude** Les jeunes footballeuses ont davantage confiance en elles et supportent mieux le regard des autres, révèle une enquête publiée par l'UEFA. Potion magique?



Photos: UEFA - Darrin Vanselow



**Avis de l'expert**

Lydia Nsekera

Membre du conseil de la FIFA et de la commission du football féminin

## «Il y a des régions où les mentalités doivent encore changer»

**Est-ce que la pratique du football par des adolescentes favorise l'estime de soi, comme l'indique l'étude européenne?**

Oui, je pense que les joueuses interrogées disent la vérité. Il faut bien voir que, comme la boxe, le football est toujours considéré comme un sport de garçons par la plupart des sociétés. Alors quand une fille le pratique, elle se démarque. Elle devient exceptionnelle. L'image qu'elle donne lui amène une considération plus grande que si elle pratiquait un sport plus conventionnel, comme la danse ou l'athlétisme. Ce regard étonné, puis souvent un peu

admiratif, favorisera la confiance en elle. L'aspect exceptionnel rend plus fort.

**Est-ce que cette représentation positive est due au changement d'image que l'on observe depuis vingt ans?**

Franchement, je ne le pense pas. Du moins, ce n'est pas la cause principale. Cette étude est européenne. Si le football s'est développé en Europe, il n'est pas le seul. C'est le cas pour beaucoup de disciplines.

**Pensez-vous que les résultats seraient identiques ailleurs qu'en Europe?**

La tendance est planétaire. Mais il existe des régions plus conservatrices, comme l'Amérique du Sud ou l'Afrique, où les mentalités ont encore besoin de changer. Là, la fille va encore cacher qu'elle pratique ce sport, car la société pense qu'elle va devenir «garçon», autrement dit lesbienne. En Afrique, les filles qui jouent au football tirent un trait sur le mariage. Donc, les familles sont réticentes. Elles n'accepteront que si la joueuse ramène de l'argent. Elle sera «sacrifiée» pour le mariage, mais au moins elle contribue à la vie du groupe. Ce n'est pas facile à vivre. Et cela montre qu'il y a encore du chemin à parcourir.

## Plus de 4000 jeunes femmes interrogées

Plus de 4000 jeunes femmes interrogées. Un socle. C'est ce que souhaitait avoir l'UEFA pour construire le développement du football féminin en Europe. Pour ce faire, la Confédération a mandaté le professeur Paul Appleton, de l'Université de Birmingham, pour un large état des lieux. Des universités de six pays (Angleterre, Danemark, Allemagne, Turquie, Espagne et Pologne) ont participé à cette vaste étude. Quatre types de population ont été questionnés: 1266 jeunes joueuses (13-17 ans), 382 joueuses de plus de 18 ans, 1220 athlètes d'autres sports et 1270 non-sportives. Outre un questionnaire écrit (quantitatif), les enquêteurs ont également mené des entretiens oraux (qualitatif) dans le but de valider – ou non – les résultats obtenus dans l'entier du panel. Les indications obtenues doivent permettre de fixer des objectifs, puis d'orienter au mieux la manière dont l'UEFA va tenter de soutenir l'expansion d'un secteur prometteur.

fres, sans verser dans l'euphorie. D'une part, parce que l'étude de l'UEFA tombe à point nommé, en soutien du lancement du programme #WePlayStrong qui vise à faire du football le sport féminin numéro 1 en Europe à l'horizon 2022. Et d'autre part, parce que «les différences avec les autres sports ne sont pas déterminantes. Pour moi, elles s'expliquent essentiellement par la teneur du sport en question. Le football bénéficie de plus de visibilité médiatique. Il y a une reconnaissance automatique de la discipline. Le statut social est extrêmement valorisé par le football, surtout si vous êtes bon. Pour des jeunes défavorisés, il est une bonne façon de trouver un épanouissement que l'on ne rencontre pas forcément dans le privé ou à l'école.»

Selon la spécialiste d'Elite Swiss Coach à Genève, cet environnement influence beaucoup le sentiment d'estime de soi: «Lorsque vous êtes deux dans une équipe de biathlon en Suisse romande sans que l'on ne parle jamais de vous, il est clair que vous allez souffrir d'un manque de reconnaissance.»

### Le vestiaire reste un équilibre fragile

Pas question donc d'inciter toutes les filles à abandonner leur sport pour le football. Tout d'abord, parce qu'un sport se choisit aussi en fonction de son caractère. Et car tout n'est pas rose sur le gazon vert. Le football et la double compétition qu'il génère – contre l'adversaire et à l'intérieur de l'équipe – peuvent en effet aussi casser les caractères les plus trempés. L'étude de plus d'une centaine de pages ne s'attarde pas vraiment sur ce point. Les chercheurs se contentent d'une mise en garde: «Plusieurs facteurs peuvent influencer directement les sentiments de joueuses, comme le style de coaching, le niveau de burnout ou la situation émotionnelle individuelle.»

De plus, «avec le banc des remplaçants, la gestion du groupe est sensible, met en garde Valérie Andreetto. L'équipe est une dynamique entre la cohésion sociale et la cohésion opératoire. Un seul élément change et l'homéostasie est remise en cause.» Autre point que l'étude ne mesure pas vraiment: le football est un sport de masse et une sorte de jungle. Pour s'imposer, l'individu doit crocher, jouer de coudes. Autant il sera heureux en cas de réussite, autant il va disparaître rapidement de la circulation en cas d'échec: «Si cela ne fonctionne pas, on passe à la joueuse suivante.»

Sans états d'âme et avec une violence qui peut secouer n'importe qui, adolescente ou championne confirmée. ●