

DÉCEMBRE 2022 – VOL. 12 N° 2

EFFET DE LA PRATIQUE DU JIUJITSU BRÉSILIEN SUR LA SANTÉ MENTALE

Cinthia DENIS^{1*}, Laurie BISAILLON¹, Isabelle FOURNEL¹, Jessica LEBEL¹, Isabelle DENIS^{1,2,3}
et Guillaume FOLDES-BUSQUE^{1,2,4}

¹ École de psychologie, Université Laval

² Centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches

³ Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles

⁴ Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

*cinthia.denis.2@ulaval.ca

Pour citer l'article

Denis, C., Bisailon, L., Fournel, I., Lebel, J., Denis, I., & Foldes-Busque, G. (2022). Effet de la pratique du Jiu-jitsu brésilien sur la santé mentale. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 12(2), 5-6.

EFFET DE LA PRATIQUE DU JIUJITSU BRÉSILIEN SUR LA SANTÉ MENTALE

Cinthia DENIS^{1*}, Laurie BISAILLON¹, Isabelle FOURNEL¹, Jessica LEBEL¹, Isabelle DENIS^{1,2,3} et Guillaume FOLDES-BUSQUE^{1,2,4}
¹École de psychologie, Université Laval, ²Centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches, ³Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles, ⁴Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec
 *cinthia.denis.2@ulaval.ca

Mots-clés : Jiu-jitsu brésilien, arts martiaux, santé mentale, prévention, détresse psychologique

La pratique des arts martiaux pourrait contribuer à réduire la détresse psychologique, notamment grâce à la combinaison d'éléments ciblant les habiletés physiques et la croissance personnelle (Wargo et al., 2007). Un art martial de plus en plus populaire est le Jiu-jitsu brésilien (JJB) qui reste toutefois peu étudié (Blomqvist Mickelsson, 2020). Bien que le JJB semble avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale, les données sur ce sujet demeurent limitées (Chinkov et Holt, 2016). L'objectif de la présente étude est d'explorer l'effet de la pratique du JJB sur la santé mentale et d'identifier les mécanismes sous-jacents. Une amélioration de la santé mentale grâce à la pratique du JJB est attendue.

Méthode

Dix participants ont été recrutés sur les médias sociaux des clubs de JJB du Québec. Afin d'être éligibles, les participants devaient être âgés de 18 ans et plus et devaient avoir pratiqué le JJB pendant au moins six mois à raison d'une moyenne d'au moins deux cours par semaine durant les 18 derniers mois. Après avoir obtenu leur consentement éclairé, les participants ont été invités à remplir un questionnaire démographique, le *General Anxiety Disorder* (GAD-7; Spitzer et al., s.d.; Spitzer et al., 2006), le *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9; Spitzer et al., s.d.; Kroenke et al., 2001) et le *World Health Organization Quality of Life* abrégé (WHOQOL-BREF; Baumann et al., 2010). Par la suite, chacun des participants a été convié à une entrevue semi-dirigée d'une durée de 30 à 45 minutes réalisée par vidéoconférence. Ces entrevues exploraient la perception des participants concernant les effets de la pratique du JJB sur leur santé mentale et la manière dont ses mécanismes s'opèrent. Les verbatims ont été analysés et codés ligne par ligne à l'aide du logiciel NVivo (QSR International, Melbourne, Australie).

Résultats et discussion

À ce jour, trois verbatims ont été analysés, soit ceux de deux hommes et d'une femme âgés de 20 à 49 ans. Les résultats soutiennent l'hypothèse que le JJB améliore la santé mentale. Premièrement, les participants ont rapporté que la pratique du JJB renforce leur réseau social, notamment grâce à la proximité physique inhérente au JJB et par le climat de

confiance que les partenaires d'entraînement et les entraîneurs créent. Les participants ont souligné que cet environnement les invite à se confier sur différents enjeux, dont ceux de santé mentale. Ce résultat est cohérent avec l'effet bénéfique du JJB sur le réseau social qui a été observé par Rodrigues et al. (2019). Deuxièmement, les participants ont mentionné que le JJB les amène à se sentir plus aptes à affronter les défis de la vie quotidienne. Tel que rapporté dans la littérature, le sentiment de compétence qui se développe grâce aux succès sportifs pourrait réduire les pensées catastrophiques et anxieuses, ce qui favoriserait une diminution de la détresse psychologique (Asmundson et al., 2013). Troisièmement, le JJB favoriserait une meilleure gestion des émotions négatives. En effet, les participants ont souligné que la pratique du JJB les amène à vivre pleinement le moment présent et à mettre de côté leurs émotions négatives. Aussi, les participants ont mentionné que le fait de surmonter les défis physiques et mentaux propres au JJB les aide à mettre en perspective la gravité de leurs difficultés quotidiennes. Les participants ont aussi rapporté être plus calmes après un entraînement, notamment en raison de l'intensité des efforts physiques réalisés. Asmundson et al. (2013) soulignent d'ailleurs que l'adaptation constante du corps à un sport permettrait aux individus de mieux réguler leurs états psychologiques négatifs. Cela pourrait expliquer la meilleure gestion des émotions négatives rapportée par les participants, puisque le JJB est un sport qui nécessite une adaptation physique continue. Finalement, les participants ont rapporté avoir ressenti des effets négatifs sur leur santé mentale lorsqu'ils ont dû arrêter de pratiquer le JJB à la suite d'une blessure ou en raison des restrictions liées à la pandémie de la COVID-19.

Ces résultats soutiennent l'hypothèse d'un effet bénéfique de la pratique du JJB sur la santé mentale. Ils informent également sur les mécanismes biopsychosociaux qui pourraient expliquer ces effets. Ces données permettront la réalisation d'une étude quantitative visant à confirmer ces hypothèses puis à formuler des recommandations visant à optimiser les retombées de la pratique du JJB sur la santé mentale des adeptes de ce sport.

Références

- Asmundson, G. J., Fetzner, M. G., Deboer, L. B., Powers, M. B., Otto, M. W. et Smits, J. A. (2013). Let's get physical: A contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. *Depression and Anxiety, 30*(4), 362-373. <https://doi.org/10.1002/da.22043>
- Baumann, C., Erpelding, M. L., Regat, S., Collin, J. F. et Briancon, S. (2010). The WHOQOL-BREF questionnaire: French adult population norms for the physical health, psychological health and social relationship dimensions. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique, 58*(1), 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2009.10.009>
- Blomqvist Mickelsson, T. (2020). Modern unexplored martial arts – what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? *European Journal of Sport Science, 20*(3), 386-393. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1629180>
- Chinkov, A. E. et Holt, N. L. (2016). Implicit transfer of life skills through participation in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(2), 139-153. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1086447>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. et Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine, 16*(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Rodrigues, A. I. C., Evans, M. B. et Galatti, L. R. (2019). Social identity and personal connections on the mat: Social network analysis within Brazilian Jiu Jitsu. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.006>
- Spitzer, R. L., Williams, J. B. et Kroenke, K. (s.d.). *Instructions for Patient Health Questionnaire (PHQ) and GAD-7 Measures*. Patients health questionnaire (PHQ) screeners. <https://www.phqscreeners.com/select-screener>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. et Lowe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine, 166*(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Wargo, M. A., Spurrison, C. L. et Henley, T. B. (2007). Personality characteristics of martial artists. *Social Behavior and Personality: An international journal, 35*(3), 399-408. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.3.399>

Pour citer l'article

Denis, C., Bisaillon, L., Fournel, I., Lebel, J., Denis, I., & Foldes-Busque, G. (2022). Effet de la pratique du Jiu-jitsu brésilien sur la santé mentale. *Psycause: Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval, 12*(2), 5-6.

SENSIBILITÉ PATERNELLE ET FONCTIONS EXÉCUTIVES CHEZ L'ENFANT: EFFET MODÉRATEUR DU SEXE DE L'ENFANT

Maude ALLEN^{1*}, Rose BOURGET¹, Alessa LUIS-LAVERTUE¹, Célia MATTE-GAGNÉ¹ et Jessyka BEAUREGARD-BLOUIN¹

¹ École de Psychologie, Université Laval

*maude.allen.1@ulaval.ca

Mots-clés : Fonctions exécutives chez l'enfant, sensibilité paternelle, flexibilité cognitive, mémoire de travail, inhibition

Les fonctions exécutives (FE) telles que la mémoire de travail, l'inhibition et la flexibilité cognitive permettent de réguler de façon intentionnelle les pensées et les actions afin d'atteindre un but (Miyake et al., 2000). Alors que la mémoire de travail permet la manipulation mentale d'information, l'inhibition permet le contrôle des impulsions et la flexibilité cognitive, l'adaptation aux changements de règles. De meilleures FE durant l'enfance sont associées à une meilleure adaptation scolaire et psychosociale (Diamond, 2013). Ainsi, il est important d'identifier les facteurs qui expliquent les différences individuelles dans les FE chez l'enfant. Un nombre croissant d'études suggèrent que les enfants de parents sensibles auraient de meilleures FE (Valcan et al., 2018). La sensibilité parentale réfère à la capacité du parent

à répondre de façon prompte et appropriée aux besoins de l'enfant (Ainsworth, 1979). Un parent sensible soutiendrait l'enfant dans la résolution de problèmes complexes qui impliquent les FE, ce qui favoriserait leur développement (Valcan et al., 2018).

Malgré une implication grandissante des pères auprès de leurs enfants, seulement deux études ont examiné la sensibilité du père en relation avec les FE de l'enfant. Une de ces études a observé une association significative (Mileva-Seitz et al., 2015), mais pas l'autre (Lucassen et al., 2015). Ces résultats divergents pourraient s'expliquer par la présence de facteurs modérateurs, tels que le tempérament et le sexe de l'enfant (Slagt et al., 2016). En effet, certaines études