

Les programmes d'éducation en plein air (PÉPA) : des effets sur l'autoefficacité des jeunes ?

AVRIL 2022

Par Marie-Eve St-Pierre

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Cette fiche synthétise un article scientifique qui documente une tendance relevée par l'Observatoire québécois du loisir. L'objectif est de permettre aux lecteurs d'avoir accès rapidement à certaines références dont le sujet correspond à des besoins d'améliorer des connaissances et des pratiques dans le domaine du loisir, du sport, de l'activité physique ou du plein air. L'Observatoire produit quelques fiches de ce type annuellement et elles sont disponibles sur son site.

Introduction

L'article faisant l'objet de cette fiche est intitulé *A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Outdoor Education Programs on Adolescents' Self-Efficacy*.

Identifiés comme apprentissages alternatifs, les programmes d'éducation en plein air (PÉPA) (aussi appelés thérapies en pleine nature, programmes d'entraînement par l'aventure et activités de plein air et d'aventures) visent le développement de plusieurs compétences interpersonnelles et sociales chez les adolescents au moyen de diverses activités à l'extérieur. Les PÉPA sont considérés comme un outil essentiel pour atteindre certains objectifs pédagogiques de développement des compétences, notamment la contribution au groupe et le travail d'équipe.

Des études ont examiné l'influence de ces programmes sur la santé psychologique des participants, notamment sur le développement psychologique relié au concept de soi, au leadership et aux compétences en communication. Les PÉPA contribuent également à améliorer le sentiment d'autoefficacité des adolescents, soit le jugement d'une personne quant à sa capacité de réussir à réaliser un comportement nécessaire pour produire des résultats donnés.

Plusieurs études ont démontré les effets des PÉPA sur l'autoefficacité des adolescents. Afin d'en tirer des conclusions significatives et objectives, des chercheurs ont réalisé une revue systématique d'une douzaine d'articles scientifiques sur le sujet dont ils ont fait une méta-analyse. Le présent texte synthétise les résultats de cet article.

Résultats

Revue systématique : description et caractéristiques des études

Les 12 études retenues pour la méta-analyse impliquaient 2642 adolescents âgés de 11 à 19 ans dont 49,52 % étaient de sexe masculin. Publiés entre 2002 et 2020, les articles découlant de ces études présentent les résultats de recherches menées dans huit pays différents. Sur le plan méthodologique, on retrouve des études préexpérimentales (N=4), quasi expérimentales (N=4), par essais contrôlés randomisés (N=2) et par méthodes mixtes (N=2).

Méta-analyse

La méta-analyse indique que l'ensemble des études a révélé une amélioration significative de l'autoefficacité des adolescents ayant participé à des PÉPA (taille d'effet moyenne Hedges $g = 0,597$). Dans les études ayant réalisé une enquête de suivi, cette augmentation s'est maintenue au moment des tests de suivi. Les études comparant les genres (hommes et femmes) ont révélé une plus grande augmentation de l'autoefficacité chez les adolescents que chez les adolescentes.

Pour tirer des conclusions significatives dans un processus de méta-analyse, il importe de prendre en considération l'hétérogénéité des caractéristiques et méthodologie de chaque étude. Dès lors dans cette référence à l'étude, les analyses démontrent une grande hétérogénéité statistique (valeur I^2 au carré = 82,474) indiquant des différences entre les résultats des douze recherches ayant trait à certaines variables : l'état de santé mentale des participants (personnes difficiles ou en bonne santé), la durée des expériences du PÉPA (plus ou moins de 10 jours, consécutifs ou non), la présence ou non d'un groupe témoin (contenu éducatif différent, types d'activités différentes, intervention partielle ou complète, etc.), la présence ou non d'une enquête de suivi (données de suivi). Alors, il est vrai que les adolescents participant aux PÉPA améliorent leur autoefficacité, mais cette amélioration peut être modérée par ces variables. Il est donc important de les prendre en considération afin de tirer des conclusions significatives.

Finalement, des tests comme « Funnel plot » et « Fail-safe Number test » n'ont démontré aucune preuve de biais de publication dans l'ensemble des études analysées.

Discussion

Dans l'ensemble, l'article montre que la participation des adolescents à ces programmes a un effet « moyen » sur l'amélioration de l'autoefficacité.

En s'appuyant sur le modèle hiérarchique de perception de soi de Shavelson et coll. (1976), les auteurs mentionnent que la participation des adolescents aux PÉPA peut améliorer leurs compétences à plusieurs niveaux : interpersonnel, intellectuel et physique.

Plus précisément, en participant à ce genre de programme, les adolescents peuvent favoriser leur relation avec les pairs, leur leadership, leur capacité physique et sociale, etc. Le développement et l'amélioration de ces compétences contribuent également à un meilleur concept de soi à plusieurs niveaux : scolaire, social, émotionnel et physique; ils contribuent ainsi à une estime de soi globale plus élevée. Les auteurs mentionnent qu'il est important de concevoir et d'offrir des PÉPA diversifiés et efficaces pour les adolescents.

Les recherches antérieures ont eu recours à différentes échelles de mesure, ce qui a permis d'identifier divers aspects de l'autoefficacité améliorés en raison de la participation aux PÉPA.

Échelle d'autoefficacité générale

Les résultats de la méta-analyse confirment l'effet positif de la participation à ces programmes sur l'autoefficacité générale. Cette dernière représente pour certains auteurs (ESG, Mutz et Muller, 2016) la perception par les adolescents de leur capacité à atteindre le résultat souhaité par des actions. Pour d'autres, c'est la croyance que l'on peut faire face à une variété d'exigences de vie difficiles (Schwarzer et Jérusalem, 1995).

Échelle d'autoefficacité sociale

L'autoefficacité sociale se définit comme la confiance d'un individu dans son engagement dans les tâches d'interaction sociale jugées nécessaires afin d'établir et d'entretenir des relations interpersonnelles (Smith et Betz, 2000, p. 286). De plus, Erikson (1958, 1963) identifie la compétence sociale comme étant très importante pour la vie future d'une personne. Dès lors, les PÉPA peuvent offrir aux adolescents une occasion appropriée d'acquérir des compétences sociales que l'enseignement traditionnel en classe ne peut leur fournir (Schleien et coll., 1993).

Échelle de l'autoefficacité de l'adaptation

Selon Pisanti et coll. (2008), il est possible de définir l'autoefficacité de l'adaptation comme « l'auto-évaluation des capacités à faire face aux exigences environnementales » (p. 238). La recherche a révélé que les PÉPA offrent aux adolescents des occasions d'acquérir des habiletés d'adaptation.

Limites

Cette méta-analyse a les limites suivantes :

- 1- Le petit nombre d'études analysées signifie que certains modérateurs potentiellement pertinents, comme l'âge, le sexe et la période du programme, auraient pu modifier l'ampleur de l'effet.
- 2- Une seule variable a été analysée, soit « l'autoefficacité des adolescents ». Il se peut donc que d'autres effets importants des PÉPA sur le développement des adolescents (optimisme, gratitude, altruisme, résilience, etc.) aient été échappés.
- 3- Finalement, la méta-analyse est une limite en soi dans la mesure où ses conclusions dépendent de la qualité des résultats de chacune des études analysées.

Conclusion

Cette revue systématique et cette méta-analyse présentent les effets des PÉPA sur l'autoefficacité des adolescents qui y participent. Elles ont également permis d'identifier des variables exerçant une influence sur l'effet de ces avantages soit : (1) la santé mentale et (2) la durée du programme. En effet, (1) les adolescents qui éprouvaient des problèmes de santé mentale ont eu un gain plus important sur leur autoefficacité que ceux qui n'en avaient pas, et (2) les effets des PÉPA sur les adolescents étaient plus importants lorsque les expériences étaient de courte durée (moins ou égale à 10 jours).

Liens avec la pratique

Cet article met en perspective les bienfaits des programmes d'éducation en plein air sur l'autoefficacité des adolescents, soit leur perception quant à leur capacité à atteindre le résultat souhaité, leurs compétences sociales et leur capacité à faire face aux exigences de leur environnement. Voilà une avenue à privilégier pour les multiples acteurs qui œuvrent au mieux-être des adolescents (municipalités, écoles, OBNL, etc.), notamment auprès de jeunes vivant avec des problèmes de santé mentale.

¹ Essentiellement, la méta-analyse est une démarche statistique permettant d'évaluer systématiquement les résultats d'études antérieures indépendantes en ce qui a trait à une question scientifique bien précise (Walker et coll., 2008), dans ce cas-ci l'effet des PÉPA sur l'autoefficacité des adolescents.

²Pour plus de détails : DOI: 10.1177/00315125211022709

Référence complète de l'article

Fang BB, Lu FJH, Gill DL, Liu SH, Chyi T, Chen B. A. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Outdoor Education Programs on Adolescents' Self-Efficacy." *Perceptual and Motor Skills*. 128 (5), 1932-1958. doi/10.1177/00315125211022709