

Emotions dans le sport: Des indicateurs fiables

Pour un sportif, il est important de savoir gérer et exploiter ses émotions. Mais comment fait-on pour les contrôler et s'en servir à bon escient, autrement dit pour améliorer ses performances?

Les émotions ne sont pas, comme on le pense souvent, automatiquement positives ou négatives. Elles doivent toujours être interprétées de manière individuelle et à la lumière du contexte général. En sport, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions, tout au plus des émotions qui bloquent et d'autres qui encouragent.



Cela ne vaut pas uniquement pour la colère, il en va de même pour les autres émotions de base. Il ne paraît donc pas inutile de se concentrer sur la maîtrise et l'exploitation des émotions dans le domaine du sport. On peut même prendre cela comme un enrichissement tant pour l'athlète/l'élève que pour son entraîneur/enseignant.

Emotions négatives

Les émotions négatives telles que la peur ou la colère ne sont pas a priori mauvaises: n'est-ce pas grâce à elles que les hommes ont appris à survivre, à reconnaître les dangers et à les éviter?

L'important est de ne pas se laisser envahir par la situation émotionnelle. Il vaut mieux essayer de s'en dégager et d'adopter une attitude du type «maintenant plus que jamais». L'énergie que le corps libère peut ainsi être canalisée et dirigée de manière à fournir des efforts encore plus intenses et de meilleure qualité, et de poursuivre ainsi avec succès ses objectifs.

- **Colère:** Au lieu de se lamenter, de ruminer une défaite au point d'abaisser la motivation et augmenter d'autant plus le taux d'erreur, le mécontentement induit par une erreur doit inciter à réfléchir à la cause de celle-ci, puis dans un deuxième temps à la réduire. L'état d'excitation physiologique accrue suscitée par la colère doit de cette manière être dévié et exploité à bon escient, autrement dit pour fournir un surcroît d'efforts. Il ne s'agit pas d'être «aveuglé» par sa colère, mais de l'utiliser de manière ciblée et judicieuse, par exemple en revenant à des aptitudes de base simples, que l'on maîtrise bien et que l'on peut facilement mettre à profit.
- **Peur:** Elle n'entraîne pas seulement la fuite, comme le suggère le proverbe «la peur donne des ailes», mais aussi l'offensive. La peur active le système moteur et attise notre vigilance, ce qui s'accompagne d'une observation plus attentive de l'environnement. La peur est donc une émotion qui peut également entraîner une action plus réfléchie, réalisée avec plus de précision, ce qui, dans certaines disciplines sportives, présente un réel avantage. Cela dit, pour que la situation provoque l'offensive et non la fuite, il faut modifier son attitude vis-à-vis de cette situation. Le but est, par exemple, de permettre à un athlète

«angoissé» de considérer la compétition non pas comme un «combat» personnel, mais comme un jeu, un défi consistant à remporter le jeu sur ses adversaires.

De manière générale, l'excitation physiologique générée par une réaction de stress quelconque et qui a entraîné de la colère ou de la peur, doit être réévaluée. Cela nécessite cependant une courte détente, que l'on peut atteindre en se disant par exemple à soi-même «calme-toi» ou «ce n'est pas si grave». On ne peut tirer à nouveau profit d'une situation émotionnelle que lorsqu'on est parvenu à l'appréhender avec une certaine distance.

- **Tristesse:** D'une part, il est important d'identifier la cause d'une tristesse et d'essayer d'assimiler, et non de refouler l'événement qui a déclenché cette tristesse ou cette déception. D'autre part, comme pour la colère, il faut toujours se demander: «est-ce que je prends la situation comme source de tristesse et de capitulation, ou est-ce que je m'ensers, par exemple, pour redoubler d'efforts et éventuellement repartir à zéro?» Pour pouvoir se réorienter, il est indispensable de «digérer» activement la situation émotionnelle et de la réexaminer, de manière à se libérer de jugements susceptibles de freiner les performances et à se fixer de nouveaux objectifs.

Emotions positives

Dans le cas notamment de sports requérant une grande précision et une grande attention dans l'exécution des mouvements, les émotions positives peuvent avoir des effets contre-productifs.

Qu'elles soient positives ou négatives, les émotions ont avant tout ceci en commun qu'elles entraînent une activation du système nerveux central, ainsi que, souvent, des processus cognitifs peu favorables aux performances. Il peut s'ensuivre une baisse de la concentration, un état d'insouciance accrue voire d'arrogance, des erreurs techniques et tactiques ainsi qu'une négligence de la tâche à accomplir.

- **Joie et surprise:** Dans ce contexte, il est important d'apprendre à anticiper les émotions futures. Nous sommes ainsi capables de reconnaître à temps les situations déclencheuses d'émotions, nous sommes préparés à une éventuelle émotion et pouvons en modifier l'intensité, la qualité et la direction. Cela nous permet de maîtriser rapidement nos émotions, de recentrer toute notre attention sur la tâche proprement dite et d'empêcher d'éventuelles erreurs consécutives.

Source: «mobile» 4/2009, p. 24-25, Daniel Birrer, Farah Kuster



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO