

Emotions dans le sport: Effets secondaires essentiels

Les émotions jouent un rôle majeur dans les événements sportifs, pour l'athlète lui-même, mais aussi pour tous les participants. Les émotions naissent de l'action et peuvent à leur tour l'influencer.

Dans le domaine de la compétition, il n'est pas rare que les émotions décident du résultat. L'expérience de certaines émotions peut chez un sportif entraver l'exploitation optimale de ses capacités. Mais elle peut également avoir une influence favorable sur les performances.

Nous allons tenter d'illustrer la manifestation exacte de ces effets à partir de quelques exemples puisés dans cinq des six émotions de base: la joie, la colère, la surprise, la tristesse et la peur.

Joie



La joie est toujours associée à un comportement axé sur le rapprochement. Elle se manifeste dans notre corps par la sécrétion d'hormones dites «du bonheur», qui peuvent notamment avoir un effet positif sur notre perception de la douleur. Dans le sport, on pourrait associer ce comportement à la quête de performance, une activité ciblée, les efforts fournis, etc.

Sur le plan théorique, une émotion telle que la joie favorise le désir d'accomplir des performances ou, plus généralement, de pratiquer un sport. Ce qui, en termes de motivation, représente effectivement une conséquence positive. Toutefois, il convient de faire ici la distinction entre le sport de haut niveau et une situation pédagogique en cours d'éducation physique.

Alex, un jeune homme de 14 ans, marque un but juste avant la fin de la leçon; grâce à lui, son équipe remporte finalement le match. Grande manifestation de joie de son côté comme de celui de son équipe: chez ses camarades parce qu'ils ont gagné et montré une fois de plus à l'équipe adverse de quoi ils étaient capables, et chez Alex parce qu'il vient en plus d'enregistrer un succès personnel.

La mission première de l'éducation physique consiste à éveiller chez tous les enfants et adolescents le plaisir de bouger et de faire du sport ensemble. Elle doit aussi transmettre l'idée que la pratique régulière d'une activité physique, liée à une hygiène de vie saine, agit favorablement sur le développement physique, social, émotionnel et intellectuel. Promouvoir le plaisir de faire du sport paraît être le meilleur moyen d'atteindre ces objectifs.

Dans le sport de haut niveau, en revanche, le plaisir a certes son importance, mais il n'est qu'un facteur parmi d'autres. L'attention est avant tout concentrée sur les performances et leur optimisation.

Raul, joueur des Young Boys de Berne, marque à la 87e minute le but d'égalisation lors d'un match important contre le FC Bâle. Le public est déchaîné, l'équipe en pleine euphorie. Mais le match continue de plus belle et les Bâlois ont déjà contre-attaqué. Bien que totalement épuisés par ce jeu intense, dominés par l'équipe adverse, les Bernois continuent de se battre, ils tiennent bon et donnent tout pour parvenir à maintenir ce score jusqu'au coup de sifflet final.

L'enthousiasme chez et pour les Young Boys a sans doute eu un effet positif sur le déroulement du match. La joie est assimilée à un comportement de rapprochement, ce qui a probablement entraîné un surcroît d'efforts et de motivation pour marquer ce but libérateur. De plus, malgré leur épuisement physique et psychologique, les joueurs ont réussi à s'impliquer à fond jusqu'à la fin et peut-être même à dépasser leurs limites, sachant que la joie réduit la sensation de douleur.

Les émotions positives sont, en règle générale, considérées comme favorables au processus de performance, même si cela n'est sûrement pas sans réserve.

Colère



La fonction biologique d'origine de la colère est la destruction. L'expérience de cette émotion prépare automatiquement l'homme à un comportement d'agression, destiné à écarter les obstacles entravant la satisfaction de besoins importants.

La colère peut, tout comme la joie, être associée à une tendance de rapprochement, avec cependant d'autres motifs sous-jacents.

Dans l'exemple cité, l'objectif majeur des deux équipes est sans nul doute de gagner. En marquant le but égalisateur à la 87e minute, les Young Boys ont sérieusement compromis la victoire éventuelle des Bâlois, ce qui a déclenché du côté du FC Bâle de la colère ou l'une de ses formes adoucies: mécontentement, frustration ou surprise négative.

Dans ce cas concret, l'émotion suscitée a eu un effet positif, de la perspective des Bâlois, sur le déroulement du match et sur les performances. Ils n'ont pas attendu pour lancer la contre-attaque et écarter de cette manière l'obstacle sur la voie de la victoire, autrement dit annuler le but égalisateur de l'adversaire. Même si, au final, ils sont tout de même sortis perdants, ils ont mis toute leur énergie dans les minutes restantes et fait preuve d'un surcroît d'audace.

Toutefois, un comportement marqué par une agressivité accrue et, par là même, l'augmentation des irrégularités peuvent avoir des effets secondaires indésirables.

Suprise



Autrefois, la surprise était définie comme une émotion déclenchée par un objet inattendu, et permettant à une personne de s'adapter à une situation nouvelle ou étrangère.

Le but des Bernois à la 87e minute peut en tant que tel être considéré comme un événement inattendu. La réaction émotionnelle peut être, en plus de la colère, de la surprise. L'homme soumet, de manière automatique et partiellement inconsciente, chaque expérience vécue à une évaluation «bon/mauvais». De plus, il l'examine à la recherche d'une éventuelle divergence entre l'état actuel et l'état souhaité (comparaison des valeurs théoriques/réelles).

Si l'événement augmente l'écart par rapport à la valeur cible, la surprise prend une connotation négative; s'il réduit la divergence, la surprise est ressentie positivement.

Dans notre exemple, il n'est pas difficile de deviner quelle tendance émotionnelle la surprise prend chez les Bâlois lors du but des Bernois. Une surprise négative peut rapidement se transformer en frustration ou en mécontentement, ou causer une sorte d'état de choc, ce qui peut retarder le passage optimal à l'acte et les performances.

Tristesse



La tristesse se manifeste en réaction à la perte de quelque chose d'important que l'on possédait ou que l'on appréciait. En sport, la réaction émotionnelle n'est généralement pas de la tristesse à proprement parler, mais bien plus une forme adoucie de cette émotion: la déception face à la défaite ou un échec personnel.

Ainsi, les Bâlois auraient pu ressentir de la déception après le but des Young Boys, ce qui se serait répercuté sur leurs performances et leur motivation. Mais comme la partie n'était pas encore terminée, cette émotion a été provisoirement refoulée pour laisser place à la colère. A l'issue du match cependant, la déception était sans doute présente. Les Bâlois n'ont décroché qu'un match nul, alors qu'ils avaient pratiquement la victoire en poche.

La tristesse et la déception sont des émotions dont les conséquences négatives se révèlent plutôt à long terme. La motivation, en particulier celle de continuer à s'entraîner et à poursuivre des objectifs, pourrait en pâtir.

Toujours sur le plan de la motivation, cette émotion revêt en éducation physique une grande importance dans la mesure où les enfants, justement, se laissent particulièrement influencer par les échecs et perdent vite l'envie de pratiquer un sport.

Peur



Contrairement à la colère, la peur ne sert pas à détruire, mais à se protéger. Confrontés à une réaction de stress quelconque, nous soumettons automatiquement la situation à une analyse. Si nous nous estimons plus forts que l'objet déclencheur de stress, nous ressentons de la colère. Mais si nous nous voyons plus faibles, nous ressentons de la peur.

Le comportement n'est pas axé sur le rapprochement, mais sur l'évitement. Si nous sommes menacés, nous

adoptons un comportement visant à nous protéger du danger et de dommages. Cela englobe la fuite, le retrait ainsi que tous les autres comportements servant à augmenter la distance entre la source du danger et l'individu. La peur traduit donc une réaction non spécifique de stress.

Dans le domaine sportif, la peur est un phénomène omniprésent. Le jeune garçon en cours d'éducation physique a peur d'échouer et que ses camarades se moquent de lui, tandis que le professionnel a peur de ne pas fournir les performances qu'on attend de lui et de perdre ainsi la chance de monter sur le podium. Un peu comme pour la joie, la peur peut entraîner une diminution de l'attention.

Mais outre les effets cognitifs, la peur peut aussi conduire à une augmentation générale de l'excitation physique ou à un blocage du comportement moteur. Une personne peureuse se trouve ainsi dans l'impossibilité d'accomplir les performances dont elle serait en fait capable.

Source: «mobile» 4/2009, p. 21-23, Farah Kuster



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO