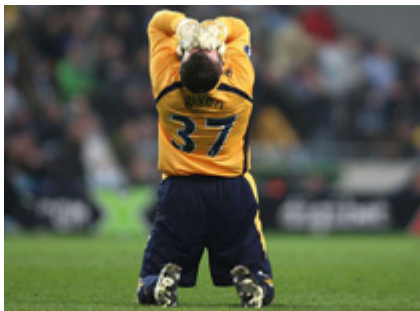


Emotions dans le sport: Entre surprise et colère

Tout le monde les ressent. Certains en souffrent, d'autres en profitent. Peur, colère, tristesse, joie, surprise, dégoût: enquête sur les traces des émotions de base.



La théorie, selon laquelle une joie triomphante ou une grosse colère seraient les fruits exclusifs des pensées, est dépassée. Mais il serait tout aussi faux de prétendre que les émotions fonctionnent totalement sans la pensée. Alors, comment naissent les émotions? Albert Newen et sa collaboratrice Alexandra Zinck de l'Institut de philosophie de l'Université de la Ruhr, à Bochum, ont mis au point un [nouveau modèle](#).

Puisant dans les connaissances développementales récentes, ce modèle classe toutes les émotions humaines selon leur complexité croissante en quatre étapes de développement: les pré-émotions, les émotions de base, ainsi que les émotions cognitives primaires et secondaires. Un vague sentiment de bien-être peut ainsi, par exemple, donner naissance à de la joie, qui deviendra de la satisfaction et finalement de la fierté.

Signaux et schémas de comportement



Jetons un oeil sur les émotions de base: la peur, la colère, la tristesse, la joie, la surprise et le dégoût. Charles Darwin, le premier à s'intéresser à l'expression des émotions chez les animaux et les humains, postulait qu'il existe pour chaque émotion de base une expression du visage spécifique, universelle.

Des expressions qui sont donc comprises de la même manière par tous, indépendamment de la culture; ce qui simplifie la vie en communauté. De fait, des signaux mimiques communiquent une intention d'agir, ce qui permet de mieux s'adapter les uns aux autres et de limiter les malentendus dans l'interaction sociale.

Les émotions primaires, autre nom donné aux émotions de base, peuvent varier en intensité. Elles

correspondent à des schémas de comportement inscrits dans notre code génétique, qui se sont formés au fil de l'évolution en vue de garantir une adaptation optimale à l'environnement. À l'origine, il s'agissait donc uniquement de savoir quel avantage ces schémas ont apporté au cours de l'évolution. Par exemple, les émotions sont utiles à la survie d'un individu dans la mesure où elles lui permettent de réagir de manière fiable et flexible aux événements qui l'entourent.

Du latin «emovere» signifiant «se mouvoir »



De manière générale, on peut donc dire que les émotions sont des composantes fixes, non apprises, de la capacité de réaction de l'homme, qui lui permettent d'agir rapidement en fonction de la situation.

Une émotion qui ne se laisse pratiquement pas influencer dans sa première manifestation sert pour ainsi dire d'alarme – une sorte d'avertissement précoce qui nous fait sentir que quelque chose approche, qu'une action immédiate va être nécessaire.

Autrement dit: fais quelque chose et fais-le vite, fais-le en toute conséquence. Le terme d'émotion vient du latin «emovere» signifiant «se mouvoir ». Selon Nitsch (2004), les émotions régulent les actions, elles sont régulées par les actions et elles dépendent des expériences résultant d'actions. Elles sont systématiquement accompagnées d'impulsions spécifiques. D'où le déclenchement automatique d'une action correspondant à la situation.

Des réactions apprivoisées



Au fil du temps, les émotions ont toutefois perdu de leur fonction purement biologique. L'humanité a évolué et avec elle le sens des émotions. Nous ne sommes plus les êtres «primitifs» que nous avons été un jour.

Beaucoup de ce qui était autrefois jugé comme un comportement raisonnable n'est plus opportun, voire accepté dans la société d'aujourd'hui. De nouvelles normes et valeurs se sont établies pour le bien de l'humanité, selon lesquelles nous fonctionnons en général de manière tacite.

C'est ainsi que se sont également développées certaines règles d'affichage des émotions suivant la situation dans laquelle nous nous trouvons. La conséquence en est qu'un stimulus n'entraîne plus automatiquement et en toutes circonstances un comportement émotionnel pur, non filtré.

L'homme, en tant qu'être social, juge d'abord si la première réaction émotionnelle convient vraiment à la situation donnée. Si ce n'est pas le cas, la réaction sera si possible modifiée de sorte que de la colère, par exemple, il ne

reste plus qu'une légère frustration. Par conséquent, il existe des manières individuelles très variées de réagir à des émotions, de limiter leur durée ou d'influencer le comportement émotionnel.

Source: «mobile» 4/2009, p. 18-19, Farah Kuster, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO