

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Sport et émotivité : propos philosophiques liminaires  
**Autor:** Rioux, Georges  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998733>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

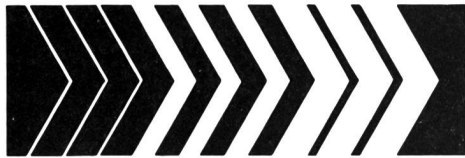
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Sport et émotivité

Propos philosophiques liminaires

Georges Rioux

J'ai déjà parlé de Georges Rioux dans le no 5 de MACOLIN, en annonçant le Congrès de la «Fédération européenne de psychologie des sports et des activités corporelles» (FEPSAC) qui se tiendra, à l'EFGS, du 5 au 10 septembre prochains, Congrès dont le sujet principal portera sur les effets de la peur et de l'émotivité sur la performance sportive. M. Rioux a accepté d'écrire, pour notre revue, l'article qui suit. On y trouvera présenté, avec un sens profond de l'analyse, le fil rouge d'un thème encore fort méconnu dans bien des milieux sportifs. Président de la Société française de psychologie du sport et de l'éducation corporelle, il sera également présent au Congrès de la FEPSAC, où il développera cette matière dans le cadre d'une conférence attendue avec intérêt. MACOLIN le remercie vivement de sa précieuse collaboration. (Y.J.)



L'unité existentielle de l'homme demeure un besoin constant. Etroitement liée à la liberté du choix entre les possibilités de passage à l'acte, l'unité doit se définir très souvent dans l'événement qui survient à l'improviste.

L'inconnu constitue, en particulier pour l'athlète, l'aventure spécifique où se révèlent les traits de sa personnalité, en même temps que s'y inscrivent les traces de son action.

Prenant en charge son propre devenir pour essayer de ne rien laisser à l'imprévu, qui le sollicite sans cesse, l'homme demeure toujours l'agent responsable de l'organisation même de l'inattendu: il doit conquérir l'unité recherchée puisqu'elle n'est jamais acquise définitivement.

En sollicitant chaque fois une nouvelle forme de structuration unitaire, l'événement contingent reste continuellement neuf et souvent déroutant.

Des circonstances très diverses déterminent la sphère du possible: elles expriment une liberté d'agir qui s'efforce de situer ce qui se présente dans une unité positive ou

négative, selon qu'elles fournissent une aide ou un obstacle pour atteindre le but poursuivi.

Des éléments très complexes entrent en jeu: il faut les définir et les agencer au cours de l'action qui se développe. Le déjà vécu fournit l'horizon du futur. Le sujet s'affirme ainsi en une intention pleinement assumée. Un système naît alors de l'immédiat qui centre l'homme sur l'accord instauré avec lui-même. Chacun s'approfondit jusqu'au plus profond de son être, se révélant ainsi lesté d'un autre moment déterminé par lui et qui le détermine à son tour. Finalement, l'unité parvient à la cohérence recherchée qui rassemble, sans les opposer, les éléments constitutifs du réel. Liberté et circonstances n'ont, en général, qu'une adéquation partielle. L'accord premier, partiel ou total, se trouve toujours remis en question et l'homme doit obligatoirement évaluer une situation nouvelle et globale, s'il ne veut pas renoncer à toute unité continuée.

L'attitude la plus valorisante, mais la plus délicate aussi, consiste à convertir les circonstances en discernant ce qui pourra être amené effectivement dans l'actualité réelle. Il faut donc prendre pleinement en charge la situation présente, cheminer fermement sur les voies d'une unité accomplie et avoir, en somme, rendez-vous assuré avec soi-même.

Souvent, l'extériorité dernière des propres limites auxquelles on se heurte, montre la face négative de la liberté: on n'est pas toujours libre de sa liberté et on ne peut pas supprimer le fait d'avoir déjà agi.

Faire effort pour rejoindre la nouveauté des circonstances et se rejoindre soi-même au-delà des limites jusqu'alors inconnues qu'elles révèlent, c'est réaliser un acte difficile d'accomplissement et d'intégration: connaissance par le cœur, la liberté s'éprouve en s'éprouvant et en décidant.

Pour accomplir une performance de niveau élevé à partir d'une signification donnée à l'acte, l'athlète se livre de toute sa puis-

sance à l'extériorité négative de l'espace et du temps où se joue, véritablement, à chaque instant, son unité intérieure et son identité personnelle, continuité d'un devenir historique volontairement poursuivi.

Au-delà de cette limite sans cesse renaissante, l'unité atteinte se trouve remise en cause par la possibilité d'agir autrement. L'athlète demeure ainsi sans cesse provoqué, pour se rejoindre en sa vérité fondamentale, par un perpétuel dépassement de soi. L'homme ne peut rester lui-même en ce qu'il a de plus extérieur, que s'il livre totalement dans l'acte son intériorité la plus intérieure: pouvoir être autre révèle ce que l'on est.

La limite ne parvient cependant à l'humain que posée et reconnue comme telle par le sujet, qui, en se différenciant lui-même de lui-même, convient en elle qu'il reste toujours pour lui un «devoir être».

Finalement, en engendrant chaque fois sa limite, l'athlète s'instaure transgresseur de lui-même et tend finalement vers quelque unité supérieure que le sport bien compris lui permet d'atteindre en fonction de sa personnalité et de son niveau actuel d'accomplissement.

L'unité humaine se développe et s'affermi en s'inscrivant dans l'individualité consciente et libre qu'est la personnalité. Ni uniquement biologique, ni uniquement sociale, celle-ci représente un ensemble structuré de dispositions innées et de capacités acquises qui déterminent l'adaptation originale de chacun à son entourage proche et lointain.

Sous l'influence de la maturation biologique et des expériences personnelles – tout particulièrement des conditions affectives et socio-culturelles – cette organisation s'élabore et se transforme continuellement.

La personnalité, totalité aux éléments interdépendants, tend toujours à réaliser une unité particulière dans les réponses multiples que la vie lui demande. Les réactions spontanées ou améliorées par l'éducation visent à maintenir l'humaine cohérence et à la parachever en l'améliorant. Le succès apporte la joie, l'échec, la tristesse. Les modes habituels de comportement et de conduite constitue le relief le plus accentué de la personnalité. Si une tendance dominante s'affaiblit, toute la personne se remodele.

Les traits principaux d'un caractère s'avèrent d'autant plus solidaires qu'ils font partie d'un être mieux intégré. Suivant que de nouvelles manifestations de la sensibilité se réactivent normalement ou pas, suivant que les adaptations aux circonstances imprévues sont réussies ou manquées, des euphories ou des perturbations se manifestent qui retentissent sur la santé générale: *l'affectivité est le moteur essentiel du dynamisme.*

Chaque personnalité subordonne ses besoins en fonction de sa propre échelle de valeurs: la mauvaise santé mentale procure des besoins impérieux en contradic-

tion avec les valeurs primitivement adoptées, ce qui rompt l'unité première; certaines fois, des valeurs ne sont acceptées qu'avec une partie seulement de la personnalité, sous la pression directe de manifestations subjectives multiformes: crainte, peur, anxiété, voire ambition trop poussée, etc.

Les conflits apparaissent avec l'entrée en concurrence de besoins de niveaux très différents, la puissance d'une tendance s'exerçant à partir de certaines caractéristiques de fréquence, de durée, d'intensité et de disponibilité.

La personnalité se situe à l'origine de tous les actes accomplis et à la base de toutes les conduites adoptées; la variabilité des motifs et des mobiles d'action fait contraste avec l'invariabilité des composantes essentielles de la personnalité.

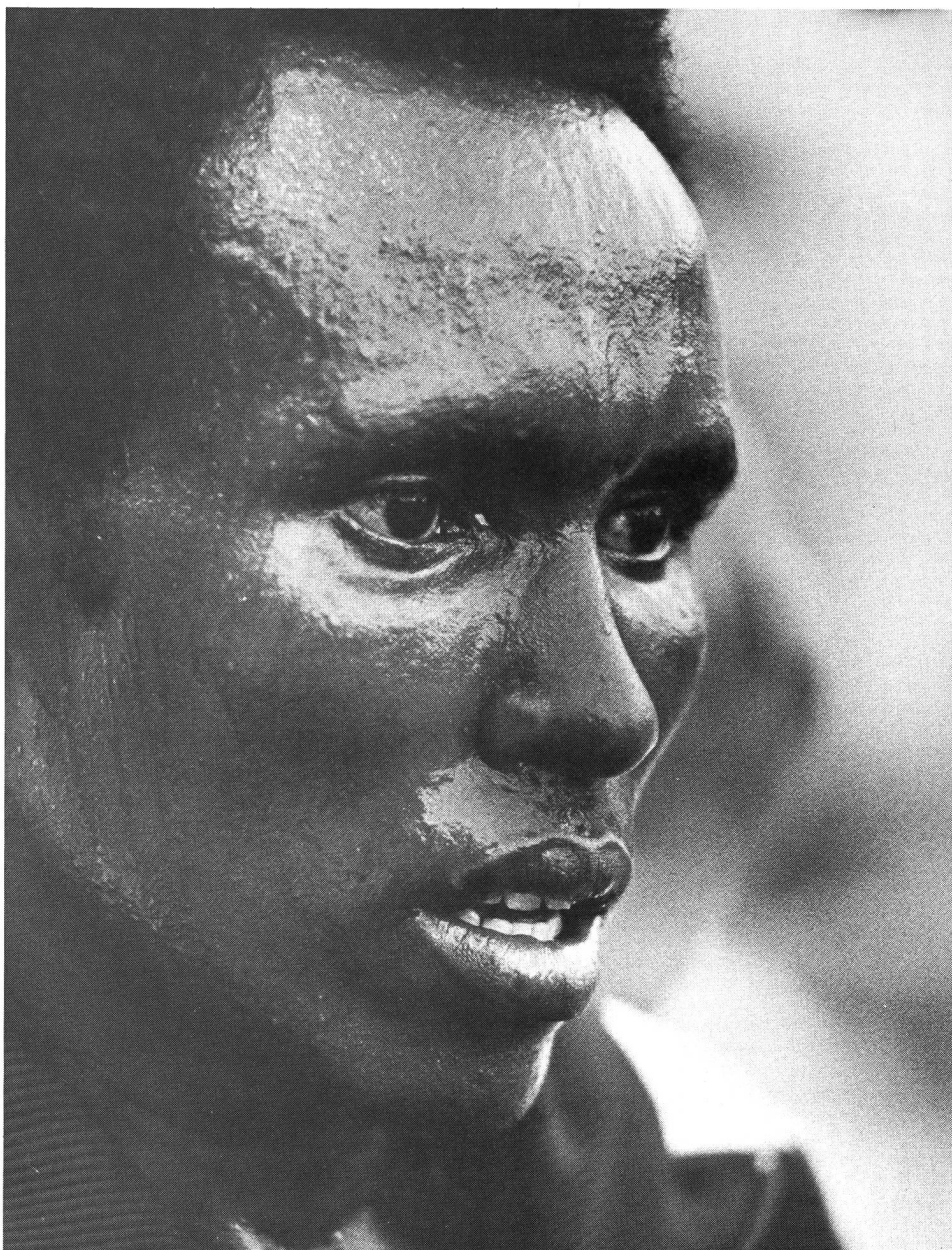
La notion de personnalité se trouve en corrélation étroite avec celle de consistance psychique que souligne sa marque principale de cohérence. Celle-ci repose sur deux critères: l'unité et la stabilité.

L'unité réside dans une manière d'agir et de réagir toujours constante avec elle-même; la stabilité consiste, de son côté, en l'unité continuée dans le temps. Besoins, désirs, instincts, forment alors un faisceau très dense qui agit dans une même direction.

Les éléments de l'organisation personnelle constituent simplement des spécifications dérivées de l'unité fondamentale, chacun des éléments se trouvant modifié dans sa nature propre par les rapports qu'il soutient avec tous les autres et par sa participation étroite au tout.

Les éléments innés forment, évidemment, la couche la plus profonde de la personnalité: il s'agit, d'une part, du tempérament – système des constantes de la complexion physiologique –, et, d'autre part, du naturel moral – système des constantes de la complexion psychique –, que Kant et Leibniz appelaient «tempérament moral».

Les éléments acquis comprennent, à la fois, des acquisitions passives et des savoirs obtenus par effort réflexif.





Intelligence et volonté agissent et réagissent sur les éléments innés et sur les sollicitations extérieures. En définitive, la personnalité représente foncièrement cette manière unique d'exister dont les caractéristiques découvertes ne représentent que l'expression seconde.

En son unité biologique, psychologique et sociale, la personnalité ne peut être comprise qu'en relation très étroite avec son milieu physique et humain: l'analyse déforme d'ailleurs toujours l'activité de l'homme.

Nous ne sommes pas une âme et un corps, nous vivons étroitement l'union de l'âme et du corps; nous saisissons directement la plénitude affirmative de notre propre positivité. L'auto-affection – présence de soi à soi –, s'avère condition de toute action d'origine externe et de toute sensibilité; elle demeure toujours identique à la texture unitaire qui édifie l'être. La vie

affective n'est rien d'autre que la conscience, dans la mesure où elle s'éprouve elle-même.

La conscience, avec son unité et sa continuité dynamique, se trouve normalement à l'origine du sentiment d'existence, mais, *l'identité profonde entre conscience et existence provoque des tensions du moi entre intelligence et corps: ce qui existe, c'est le rapport qui lie les deux termes. Cette conception, dualiste dans sa composition, devient unitaire dans son fonctionnement.*

*Situé au centre d'antinomies, l'homme fait l'expérience de lui-même et du monde, en fonction de ces tensions indissolubles en tant que telles, entre des réalités de forces opposées.*

La philosophie moderne met l'accent sur cette conception de l'homme faisant l'expérience de ses tensions internes. Il s'agit de fonctions organisées en système,

qui doivent s'harmoniser en une résultante capable de maintenir une individualité homogène dans l'expression continue du moi. Ce monisme existentiel explique la complémentarité de l'intelligence et du corps dans l'unité synthétique du moi.

Les phénomènes ne peuvent acquérir pleine signification et s'intégrer véritablement à la personnalité que lorsqu'ils sont envisagés dans la double perspective subjective et objective du comportement.

Les fonctions psychiques doivent agir normalement en synergie: «Un acte est d'autant plus volontaire que la série dynamique à laquelle il se rattache tend davantage à s'identifier avec le moi profond, c'est-à-dire, avec l'ensemble de nos sentiments, pensées, aspirations les plus intimes» (Bergson).

Vouloir, c'est se chercher: l'acte volontaire réalise l'accord harmonique des fonctions spécialisées formant la dynamique psychique.

L'attention se révèle modèle type de l'activité de synthèse, accord entre les données fournies par la présence au monde intérieur et celles qu'apporte le monde extérieur, déterminant ainsi l'équilibre interne du moi et l'efficacité de l'insertion dans le monde.

L'intention, qui se manifeste au contact de la situation se charge de motricité: il n'y a pas de discontinuité entre l'intention et le mouvement lui-même. *Intention et acte forment un ensemble à sens global.*

*L'affectivité fournit la base même de toute existence subjective, source de pensée et d'action.* La dynamique affective se révélant synthèse de tous les sens, le corps appartient tout entier à la subjectivité qui l'éprouve en elle. Ainsi, la fatigue se manifeste comme situation du corps, qui le fait vivre «façon de se porter».

De même, la joie est signal subjectif de résonance entre une situation et des dispositions à résoudre le problème posé au moment précis où il le faut. La joie qui jaillit de l'acte, rend l'action légère; l'expérience de la joie entraîne à mieux faire et à mieux être; elle prend même parfois un accent de triomphe, et, au-delà d'elle, se profile l'espérance qui mène directement à la plénitude: la joie est sentiment du futur qui appelle.

En raison de la complexité des situations et des besoins, joie et résonance ne sont, souvent, que partielles. Leur qualité dépend essentiellement de leur totalité unitaire.

Si l'accord général harmonique engendre l'euphorie, l'échec, par contre – acte inachevé ressentit comme diminution d'être –, crée la dysphorie, variable selon l'importance attribuée à sa qualité; sa valeur négative dépend du réseau de significations personnelles qui plonge ses racines dans l'histoire du sujet.

Toute discordance entre le point de vue envisagé, le but visé et le résultat obtenu, déclenche l'alarme; au contraire, tout accord général bien établi, mobilise les énergies. L'harmonie correspond ainsi à un

certain optimum d'équilibre et de rendement en relation directe avec le rythme vital de chacun.

La notion de rythme vital définit la double structuration des phénomènes dans le temps et dans l'espace en satisfaisant à la condition, en apparence contradictoire, de constance dans le changement.

Pour qu'un système naturel puisse parvenir à un équilibre dynamique avec son milieu portant, il faut que ses rythmes constitutifs se trouvent en résonance entre eux et avec les rythmes homologues de ce milieu: l'heurythmie engendre alors l'euphorie.

L'échec, au contraire, est dysphorie par dysrythmie. L'homme transforme ainsi les rythmes de la vie et du monde, subjectivement par la conscience, et, objectivement par l'action.

Une condition générale d'accord, de proportion, d'harmonie, fournit le jeu rythmique des énergies affectives, bases de tout effort spécifiquement caractérisé par la volonté de substituer l'unité à la multiplicité: c'est là l'essence même de la technique qui permet l'intervention efficace, en dégageant une puissance unitaire animatrice et responsable.

Devant un tel problème, la volonté – ce moi qui se choisit et se pose –, ne peut être, en même temps, impulsion et inhibition: elle est alternance.

La volonté, après hésitation – mouvement pendulaire sur place –, intègre à l'eurythmie du moi, soit le dynamisme moteur, soit le dynamisme résistant de l'affectivité, en rapport dialectique étroit avec la conscience et l'organicité: se comporter, c'est s'expliquer avec une situation. La volonté tranche dans le choix, en acceptant certains risques, qui marquent d'ailleurs son originalité: on ne peut agir librement sans se remettre en question. La résultante de l'alternative devient élan, ou, au contraire, inhibition, action extravertie ou introvertie. «Si c'est la raison qui fait l'homme, c'est le sentiment qui le conduit» (J. J. Rousseau).

*Le sentiment* – cette saveur personnelle de notre histoire –, est source inépuisable d'émotion. Celle-ci, étroitement liée aux besoins et aux motivations, exprime le choix que nous faisons de notre personnalité; bien utilisée, elle pousse à l'action et à la création; elle devient particulièrement stimulante si l'on sait pédagogiquement s'en servir. Par contre, l'émotivité du timide ou de l'hystérique – résultant de l'incapacité d'intégration équilibrée des composantes du moi –, demeure paralysante ou anarchiquement motrice. Ce désordre existentiel provient de problèmes multiformes mal résolus et se cristallise en un complexe de type freudien.

Le psychisme mal intégré se perpétue en un long conflit opposant le complexe qui nie à la volonté qui affirme: c'est l'écartèlement permanent de la personnalité qui en résulte. De tels signes de comportement sont visibles à tous les niveaux et dans toutes les couches de la société.

Plusieurs siècles avant J.-C., l'école hippocratique de Cos connaissait déjà la complémentarité intime du physiologique et du psychisme; Galien (131–210), avait saisi aussi les rapports de «sympathie» entre les organes et le psychisme.

L'état normal de cette «sympathie» se révèle justement dans l'eurythmie qui définit l'équilibre interne et externe de tout système dynamique complexe: les appareils fonctionnels se situent en corrélation, les phénomènes qui s'expriment en un organe particulier retentissent dans l'être tout entier.

L'harmonie générale correspond à un accord parfait de tous les rythmes vitaux en relation avec le monde. Sensibilité, intellectualité, affectivité, s'unissent en une densité maximale pour mobiliser les forces individuelles et surmonter les difficultés.

Toute dysharmonie en un point quelconque se répercute sur le dynamisme général et le déséquilibre, si la volonté ou l'autorégulation n'interviennent pas aussitôt.

En définitive, la fragilité relative de l'équilibre des tensions dépend de la sensibilité polyvalente de l'homme et de ses potentialités multiples.

La synergie du corps et de l'esprit dans l'acte, en harmonie parfaite avec l'environnement vital, devient preuve du fonctionnement unitaire du moi, celui-ci constituant alors le degré maximum atteint par l'eurythmie existentielle.

L'homme n'est homme que parce qu'il peut agir librement, en toute responsabilité et parce qu'il peut aussi user de la liberté d'indifférence en se maîtrisant.

Mais il n'y a pas de liberté sans conflits psychiques auxquels participent, conjointement,

conscience psychologique et conscience morale; la conduite humaine reste par conséquent celle d'un existant qui court toujours le risque de l'erreur.

Construisant le futur sur des projets précis avec une intention très ferme, l'athlète n'échappe pas à l'emprise affective d'un succès incertain qui répond au défi lancé à soi-même; il connaît les émotions vives qui rendent les satisfactions et les revers plus intimes encore.

L'engagement à une épreuve implique l'être dans une situation qui restreint les possibilités d'un horizon bien délimité: l'acte spécifique se définit dynamiquement par une structure qu'il tire de son but et un élan qu'il tire de sa motivation.

Au sein de projets emplis d'incertitude, l'attente provoque l'inquiétude et réveille la crainte. Prolongée dans l'expectative, l'inquiétude mène au doute persistant et ébranle la confiance.

La crainte, accentuée par des stéréotypes, rappelle des échecs vécus et fait naître une sourde appréhension.

La réussite d'un concurrent qui termine déjà son épreuve, déconcerte et crée le désarroi; sa performance surprend, impressionne, désoriente...

La peur de mal faire réveille des forces antagonistes qui remettent en jeu l'identité propre; l'imagination s'affole, l'équilibre interne se rompt.

Mixte d'espoir et de désespérance, l'anxiété s'appesantit sur des détails techniques; l'athlète sait bien qu'il ne pourra pas effacer l'erreur et il pressent vivement que dans un court moment il connaîtra le succès ou l'échec. Mais, lequel des deux?

Il faut se décider. Mais, se décider, c'est se faire violence, c'est réaliser comme «une



torsion sur soi» (Bergson), c'est franchir le seuil critique que l'on redoute et souhaite à la fois; c'est savoir qu'au moment même de la décision tout peut être remis en question.

Devant l'afflux des témoins, le sentiment d'insécurité de l'enfance remonte en surface. L'angoisse, — «ce rien toujours présent sans être quelque chose» (Jankélévitch), «ce sentiment sans contenu» (Jaspers) —, crée le vide intérieur, pousse au vertige métaphysique et paralyse en justifiant toutes les peurs.

Sans un enracinement au plus profond de soi pour y retrouver l'équilibre momentanément perdu, sans la présence d'une unité immanente — de plain-pied avec soi-même et le monde —, l'action ne peut s'accomplir valablement.

Une ferme volonté de dépassement de soi ne s'acquiert que par le respect constant d'un ensemble de précautions et de mesures destinées à maintenir l'harmonie du corps et de l'esprit.

Seule une culture sportive bien conduite, facilite les acquisitions et permet de s'adapter à des conditions nouvelles.

Mais, il faut, d'abord, comprendre et se comprendre. Il ne s'agit pas seulement de connaître une technique, mais encore de faire sien un savoir qui se confond avec sa propre nature.

Une individualité consciente et libre représente une personnalité qui se distingue de la notion anonyme de personne et de la notion numérique d'individu, parce que chaque homme se sent, se pense, se cherche et se réalise d'une manière qui lui est propre.

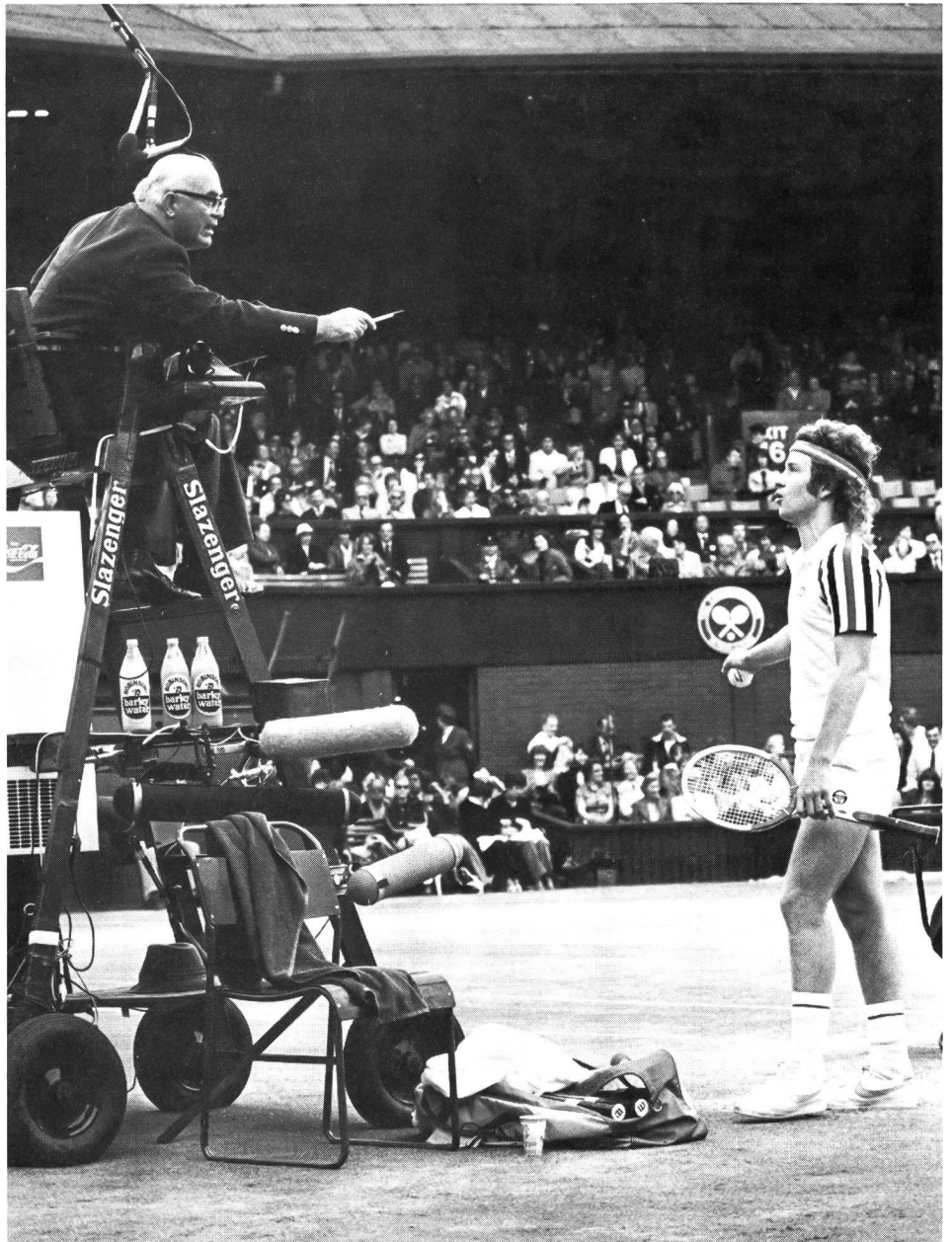
On doit donc pédagogiquement prévoir des niveaux d'aspiration et d'expectation ajustés progressivement aux possibilités individuelles, pour éviter toutes les réactions de défense habituelles: compensation, fantaisie, refoulement, etc., qui rompent l'équilibre du moi.

La mission normale de l'homme consiste à réaliser son essence. L'éducation sportive doit donc faire naître l'homme à travers le sportif.

L'éducation est sans doute l'épreuve décisive de la philosophie: elle doit procéder à l'unification de l'être humain en lui donnant l'autonomie dont dépend l'empire sur soi-même, et, par là, l'empire sur les événements prévus et imprévus.

Cette unification s'exprime plus particulièrement dans une intégration des forces de la vie par le fonctionnement harmonieux du corps et de l'esprit qui conduit à l'épanouissement.

Pour préparer l'athlète à sa destinée d'homme, il faut lui enseigner à devenir peu à peu ce qu'il est fondamentalement, le faire vivre pleinement en eurythmie avec lui-même et avec le monde, sans jamais oublier que la philosophie ne tient rien pour acquis de ce que les hommes croient savoir, et qu'elle n'est, elle-même, qu'une expérience renouvelée. ■



## Résumé

L'unité existentielle de l'homme demeure un besoin constant. En sollicitant chaque fois de nouvelles formes de structuration unitaire, l'événement contingent reste continuellement neuf et souvent déconcertant.

L'unité de l'homme se développe et s'affermir en s'inscrivant dans l'individualité consciente et libre qu'est la personnalité: l'affectivité demeure le moteur essentiel de son dynamisme.

L'identité profonde entre conscience et existence provoque des tensions du moi entre intelligence et corps: ce qui existe réellement, c'est le rapport qui lie les deux termes.

Situé au centre d'antinomies, l'homme fait l'expérience de lui-même et du monde, en fonction de ces tensions indissolubles en tant que telles, entre des réalités de forces opposées.

La fragilité relative de l'équilibre des tensions dépend de la sensibilité polyvalente de l'homme et de ses potentialités multiples.

Sans un enracinement au plus profond de soi pour y retrouver l'équilibre momentanément perdu, l'action ne peut s'accomplir valablement.

Seule, une culture sportive bien conduite facilite les acquisitions et permet de s'adapter aux conditions nouvelles.

Pour préparer l'athlète à sa destinée d'homme il faut lui enseigner à devenir peu à peu ce qu'il est, sans oublier que la philosophie ne tient rien pour acquis de ce que les hommes croient savoir, et qu'elle n'est, elle-même, qu'une expérience renouvelée.