

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	11 (2009)
Heft:	4
 Artikel:	Des indicateurs fiables
Autor:	Birrer, Daniel / Kuster, Farah
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995748

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: 27.01.2026

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

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?

Texte: Daniel Birrer, Farah Kuster

Un coureur heureux parce qu'il se sent en forme et réalise une bonne performance. Un joueur de basket qui nie sa responsabilité dans un lancer manqué, arguant qu'il n'y peut rien si ses mains tremblent. Une nageuse déçue qui réduit ses exigences après être passée une fois de plus à côté de son record personnel. Ces situations n'ont rien d'inhabituel et sont plausibles. Mais ce n'est pas si simple: nombre d'exemples d'émotions associées au sport prêtent à des conclusions erronées, ou du moins qui ne sont pas toujours valables.

➤ **1^{re} supposition:** Les émotions agréables stimulent les performances, les émotions désagréables freinent les performances.

Selon Hackfort (1991), nous avons pris l'habitude de rechercher des effets négatifs dans les émotions ressenties comme désagréables et des effets positifs dans celles perçues comme agréables. La réalité n'est pas aussi simple. La qualité du vécu et la fonction des émotions ne doivent pas toujours concorder. L'expérience d'émotions dites positives peut même parfois contenir des facteurs frénateurs dont le contrôle n'est, trop souvent, pas ou pas assez pris en compte par l'entraîneur ou le sportif lui-même. On n'a tout simplement pas suffisamment conscience des conséquences négatives possibles. Au contraire, les émotions dites négatives peuvent être converties et exploitées pour, finalement, favoriser les performances.

Ce n'est pas toujours la même émotion qui mène au succès. De même, son niveau optimal pour réaliser la meilleure performance est très individuel (IZOF, individual zone of optimal functioning, Hanno 1980). Mais il n'est pas possible d'affirmer qu'une colère de niveau moyen amène en toute situation une personne particulière à fournir une performance optimale. Ajoutons que les émotions mobilisatrices et leur degré de manifestation peuvent varier individuellement d'un sport à l'autre.

➤ **2^e supposition:** Je suis une personne émotive, je ne peux pas combattre mes sentiments.

Il est tout à fait possible qu'une personne soit plus sujette aux émotions qu'une autre, mais pas qu'elle soit impuissante face à elles. Les émotions sont déclenchées par des stimuli de différente nature.

Ceux-ci peuvent provenir du corps, être générés par l'environnement ou naître de l'imagination et des pensées. Si nous ne pouvons effectivement pas influencer le type d'émotion éprouvée, nous pouvons contrôler notre réaction émotive et la guider dans la direction souhaitée.

«Se mettre en colère est à la portée de tout le monde et chose facile. En revanche, le faire en faveur de la personne qu'il faut, dans la mesure, au moment, dans le but qu'il faut, ce n'est plus à la portée de tout le monde ni chose facile». (Aristote)

Concernant l'activité sportive et en fin de compte les performances, les émotions ne sont donc 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 (voir p. 21). 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.

Changement de paradigme

Le contrôle et l'appel des «bonnes» émotions sont essentiels pour la pratique optimale d'un sport. Les émotions suscitent un changement dans le niveau d'excitation physiologique. D'où l'importance des techniques de maîtrise de cette excitation, en plus des stratégies cognitives, dans le contrôle des émotions. Le but doit être de réduire l'intensité des émotions et d'éviter les comportements défavorables. Par stratégies cognitives, on entend par exemple une réévaluation de la situation ou un changement de concept, ce qui équivaut à modifier ou à pondérer différemment son rôle ou celui de l'adversaire dans la manifestation émotionnelle. ■

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 suscité 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'en sers, 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. En effet, 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.

Les émotions sont des phénomènes à la fois intrapsychiques et interpersonnels. Il faut donc ajouter que, non seulement le vécu de nos propres émotions, mais aussi la perception des émotions de personnes en interaction peuvent contribuer à favoriser ou à limiter les performances. ■

*Daniel Birrer est responsable de l'unité «Psychologie du sport» à la HEFSM.
Contact: daniel.birrer@baspo.admin.ch*

Farah Kuster est étudiante en psychologie et a rédigé ce dossier à la demande de «mobile» dans le cadre de son stage en psychologie du sport à la HEFSM.

Bon à savoir

Est-ce que je vis ce que j'exprime?

Dès la troisième année, les enfants commencent à faire la différence entre le vécu émotionnel et son expression. Ils apprennent de plus en plus à moduler l'expression d'émotions en fonction de la situation et à l'employer de manière stratégique. Un sportif peut ainsi contrôler volontairement sa mimique pour montrer ou cacher sciemment une émotion.

De même, certains éléments du langage corporel envoient à la concurrence des signaux qui peuvent être utilisés pour manipuler l'adversaire à son propre avantage. Le cycliste Lance Armstrong, par exemple, excelle dans cette tactique. Il n'est pas rare qu'il simule de la faiblesse en pédalant avec une certaine passivité à l'arrière du peloton, pour attaquer soudainement par derrière dans la montée. Comme les autres cyclistes ne s'y attendent pas, Lance Armstrong peut profiter de cet effet de surprise pour se procurer un avantage psychologique. Ses adversaires ne peuvent généralement pas convertir directement leur surprise en action, ils sont au contraire frustrés et pour ainsi dire paralysés.