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: Effets secondaires... : mais essentiels

Autor: Kuster, Farah

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995747

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

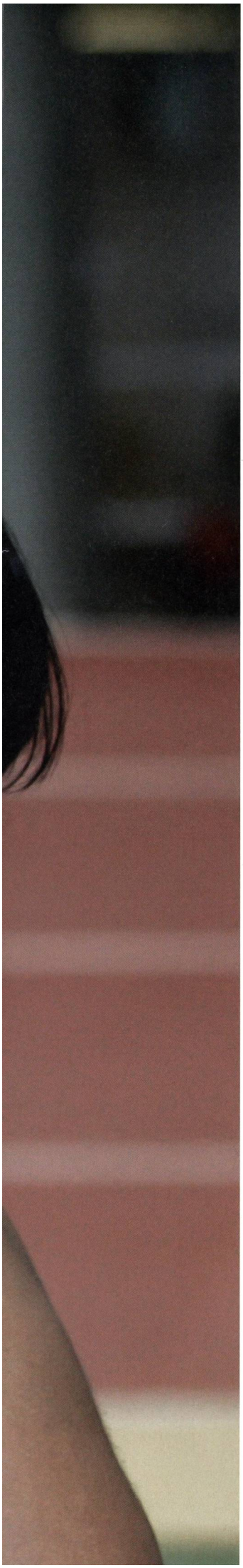
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.07.2025

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



Effets secondaires... mais essentiels

Frissons, enthousiasme, fascination. Les spectateurs vibrent, jubilent, râlent. Joueurs, entraîneurs et supporters souffrent à l'unisson. Le sport émeut les foules et est générateur d'identification. Le sport crée des émotions. Exemples.

Texte: Farah Kuster; photos: Daniel Käsermann, Ueli Känzig

Le sport occupe pour beaucoup, si ce n'est pour tous, une place essentielle. Or, tout ce qui a de l'importance renferme également le fort potentiel de déclencher et de faire vivre des émotions. Ces dernières 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. Quand, par exemple, un enfant joue bien au football, il est reconnu par ses camarades, ce qui déclenche en lui des émotions agréables – fierté, joie –, le motive et l'incite à se perfectionner.

Dans le domaine de la compétition en particulier, 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.

A la source du bonheur

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 un état d'euphorie, nous ressentons moins la douleur, ce qui nous permet de supporter des choses que nous ne pourrions assumer dans un état normal. A l'origine, cette émotion était déclenchée par l'apparition d'un partenaire sexuel potentiel; le comportement de rapprochement qui l'accompagnait – recherche et entretien du contact – devait conduire à l'accouplement. Dans le sport, on pourrait associer ce comportement de rapprochement 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.

Voici un exemple fictif, quoique très proche de la réalité: Bruce, 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 Bruce 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, ainsi qu'à transmettre l'idée que la pratique régulière d'une activité physique, liée à une hygiène de vie saine, agit favora-

blement sur le développement physique, social, émotionnel et intellectuel. Promouvoir le plaisir de faire du sport paraît être le meilleur moyen d'atteindre cet objectif.

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. Un exemple: Raul, joueur de football professionnel de 25 ans, membre des Young Boys de Berne, marque à la 87e minute le but d'égalisation péniblement arraché et tant attendu, 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. Nonante-deuxième minute: c'est fini, les équipes quittent le terrain sur un match nul. La déception des Bâlois, pour qui la partie était pratiquement décidée, est énorme.

On peut considérer et analyser cet exemple fictif selon de multiples perspectives. Mais restons-en pour le moment à l'analyse de la joie. L'enthousiasme chez et pour les Young Boys a sans doute eu un effet positif sur le déroulement du match. Comme nous l'avons évoqué plus haut, la joie est assimilée à un comportement d'approche, ce qui, dans ce contexte, 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, comme nous l'avons dit, réduit la sensation de douleur. Les émotions positives sont donc, en règle générale, considérées comme favorables au processus de performance, même si cela n'est sûrement pas sans réserve (voir pp. 24-25).

Base de l'impulsion destructive

La fonction biologique d'origine de la colère est la destruction. L'expérience de cette émotion préparait automatiquement l'homme à un comportement d'agression, destiné à écarter les obstacles entravant la satisfaction de besoins importants. La colère peut donc, 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 (voir plus bas). 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.

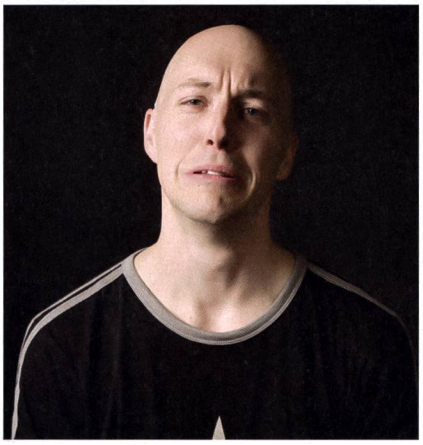
Deux issues possibles

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 donc 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

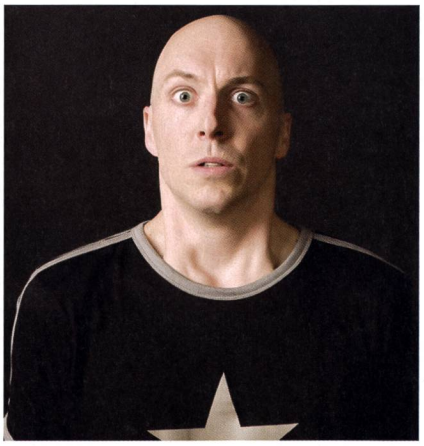
l'événement augmente l'écart par rapport à la valeur cible, la surprise prend une connotation négative; s'il réduit la divergence, la surprise est ressentie positivement. Dans notre exemple, il n'est pas difficile de deviner quelle tendance émotionnelle la surprise prend chez les Bâlois lors du but des 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.

Motivation sous l'éteignoir

La tristesse se manifeste en réaction à la perte de quelque chose d'important que l'on possédait ou que l'on appréciait. A l'origine, cette émotion servait à réintégrer une personne dans la société. La tristesse et la mimique par laquelle elle s'exprime avaient pour but de montrer à l'environnement social qu'on avait besoin de réconfort et de soutien. L'accent est mis sur la nécessité de se détacher d'objectifs qu'on ne peut plus atteindre et qui retiennent de l'énergie, pour se tourner vers l'avenir. 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.



Frein et encouragement

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. ■