

Lien entre gestion des émotions et performance sportive

Baptiste Michalski

Bachelor en 2ème année en diététique et nutrition sportive

Travail de recherche présenté à :

Mme Carla Domingues,

Mme Lisa Chaba



EDNH - Paris

01/04/2021

Sommaire :

Introduction.....	2
I - L'intelligence émotionnelle (IE) au service de la performance sportive.....	3
I.A - Les différentes approches de l'IE.....	3
I.B - Les outils permettant de mesurer l'IE.....	3-4
I.C - Les paramètres influençant l'IE.....	4
I.D - Le modèle de catastrophe de Hardy.....	5
II - Processus de gestion des émotions : comment ça fonctionne ?.....	5
II.A - La part du système nerveux autonome (SNA) et de l'intestin.....	5
II B - Les niveaux d'activation en fonction des sports pratiqués.....	6
Conclusion.....	7
Abstract.....	8
Table des annexes.....	9-10
Bibliographie.....	11

Introduction :

Il est indiscutable d'affirmer que l'entraînement physique est avant tout primordial afin d'atteindre la plus haute performance. Cependant, de nombreuses autres composantes doivent être présentes chez tout athlète souhaitant atteindre le plus haut niveau.

Une autre facette de l'entraînement dit "invisible", constitué de l'alimentation, l'hydratation, les étirements, la récupération en fait partie. Il représente ainsi tous les éléments liés à l'hygiène de vie du sportif.

Mais, la préparation mentale est également un facteur clé de la performance.

C'est ce que souligne Jim Taylor, psychologue du sport Américain. Ce dernier confirme que les émotions sont omniprésentes. Celles-ci sont au sommet de nos capacités mentales, comme l'indique sa pyramide (Cf. Annexe 1).

Celles-ci sont puissantes et immédiates. Ce sont les piliers de la préparation mentale.

C'est sans aucun doute elle, qui permettrait à un athlète courant un 800 mètres, de donner une puissante accélération dans la dernière ligne droite, laissant tous ses adversaires abasourdis.

La gestion des émotions serait donc le pilier qui aurait permis à notre athlète tricolore Pierre-Ambroise Bosse de ramener la plus belle des médailles en 2017 aux championnats du Monde, au Qatar sur 800 mètres, alors que personne, -même pas son coach ni lui-même- n'aurait misé sur sa victoire ?

Deci définit une émotion comme : "une réaction à un stimulus événementiel, entraînant un changement viscéral et musculaire; elle s'exprime à travers certaines mimiques et induit des comportements subséquents".

À travers cette définition, nous comprenons que celles-ci sont propres à chacun, selon, nos expériences vécues, notre histoire, notre culture etc

Nous allons aborder cette recherche en traitant le concept de l'intelligence émotionnelle : de quoi s'agit-il, comment la mesurer, peut-elle être influencée par des facteurs ?

Dans un second temps, nous allons détailler par quels processus la gestion des émotions est-elle régulée.

I - L'intelligence émotionnelle (IE) au service de la performance sportive :

IA - Les différentes approches de l'IE :

L'IE peut se définir comme "la capacité à identifier, comprendre, générer et gérer les émotions de manière à promouvoir le développement émotionnel et intellectuel", selon Mayer & Salovey

La définition de l'IE a longtemps fait l'objet de désaccords, car certains la percevaient comme une habileté (qui va être différente en fonction de la situation) et comme un trait (elle ne changera pas en fonction de la situation).

Celle-ci a donc fait l'objet d'un modèle tripartite, grâce à Mikolajczak, qui identifie 5 compétences émotionnelles :

- "l'identification : mettant en avant nos émotions et celles des autres : par exemple de nos adversaires
- la compréhension : comprendre qu'est-ce qui amène à ressentir nos émotions et les conséquences qui en découleront
- l'expression : exprimer ses propres émotions
- la régulation : correspond à la gestion de ses émotions et de son stress
- l'utilisation : consiste à exploiter ses émotions, celles des autres afin de s'en servir comme levier de performance".

L'identification de ces compétences émotionnelles sera très utile pour l'athlète, à plusieurs niveaux. En effet, si par exemple ce dernier ressent du stress et qu'il en est conscient, il pourra mettre en place des techniques afin de le gérer (exercices de respiration, relaxation, cohérence cardiaque...). Tandis qu'un athlète qui n'en a pas conscience, n'appliquera pas des techniques pour y remédier, et risque d'amplifier encore plus cette situation de stress.

IB - Les outils permettant de mesurer l'IE :

Afin de rendre compte de la perception, du traitement de ses propres émotions et de celles des autres (adversaires, par exemple), des outils ont été élaborés par des chercheurs.

Pour commencer, le Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test, composé de 141 questions, permet d'estimer les aptitudes liées à l'IE qu'il est possible de contracter avec le temps.

Un autre test, le "TEIQue" de Petrides, de 30 questions (version courte) à 153, comptant 13 dimensions de 4 facteurs clefs, qui sont le bien-être, le contrôle de soi, les habiletés émotionnelles et sociales.

Un outil plus récent, qui se base sur 50 questions, permet d'établir un profil de compétences émotionnelles (élaboré par Brasseur, Grégoire, Bourdu et Mikolajczak).

Ces questionnaires sont administrés principalement aux athlètes, étant donné qu'ils sont des acteurs majeurs sur leurs performances sportives. Il est cependant important de souligner qu'ils ne sont pas seuls responsables de leurs émotions. Effectivement, l'environnement des sportifs : coachs, public (exemple : le public hue lors d'un événement sportif), arbitres a aussi un rôle prépondérant lors de certaines situations émotionnelles.

IC - Les paramètres influençant l'IE :

De nombreuses études ont montré que les athlètes les plus performants sont ceux qui avaient réalisé un score plus élevé aux tests d'IE.

Il semble donc intéressant de se pencher sur les facteurs pouvant moduler l'IE.

Des hypothèses mettent en avant que l'IE pourrait être plus importante en fonction du type de sport : individuel ou collectif. Aucune différence n'a été démontrée à ce niveau là.

Cependant, certaines études ont mis en avant que chez les sportifs, en fonction du sexe de l'individu, l'IE peut être plus élevée. C'est ainsi que Costarelli & Stamou; Laborde et Al. ont mis en avant que les hommes avaient une IE plus élevée que chez les femmes.

Tandis que chez les non-sportifs, les femmes avaient obtenu des scores plus élevés que les hommes, notamment sur la dimension de la gestion émotionnelle.

Le fait de pratiquer du sport en compétition permet d'obtenir un score à l'IE plus élevé. De plus, les athlètes les plus performants sont les athlètes avec une IE plus élevée.

Des études menées auprès d'équipes de cricket prouvent que la performance collective impacte l'IE : une équipe bien classée à un championnat compterait donc des joueurs avec une IE plus élevée.

De plus, certains sports nécessitant des processus perception motrice (c'est-à-dire, la capacité à percevoir des stimulus visuels et auditifs) pour être performants (comme le biathlon ou le tennis de table), requièrent davantage de concentration et de gestion des émotions.

Afin d'optimiser le niveau d'activation du sujet sportif, il existe une courbe en "U inversé", réalisée par Yerkes-Dodson (Cf. Annexe 2) qui permet de visualiser son niveau d'activation. Plus celle-ci est élevée, plus le niveau de performance suivra et sera important. Cependant, au-delà d'un certain seuil, cette courbe est amenée à régresser, induisant ainsi la performance à la baisse, signe de contre-performance...

I D - Le modèle de catastrophe de Hardy :

Hardy a identifié un modèle de la catastrophe, illustré en annexe 3. Celle-ci prend en compte 3 dimensions : l'état d'anxiété cognitive, l'éveil physiologique ainsi que la performance.

Ce modèle met en avant qu'un état d'anxiété cognitive faible induit une augmentation de l'éveil physiologique, ce qui est favorable à la performance, jusqu'à un certain seuil.

Cependant, ceci est valable également dans le sens inverse : en cas d'anxiété cognitive importante, le niveau de performance connaîtra une chute brutale (et donc, la "catastrophe", décrite par Hardy), bien qu'elle ait connu auparavant, une augmentation due à une hausse de l'éveil physiologique.

II - Processus de gestion des émotions : comment ça fonctionne ?

II A - La part du système nerveux autonome (SNA) et de l'intestin :

Le SNA est fortement impliqué dans la gestion des émotions, étant donné son rôle de régulateur dans l'activation du sujet.

En effet, comme le soulignent les 2 auteurs, Smith & De Vito, "l'aire hypothalamique, contrôlant les réponses émotionnelles est partiellement responsable, via des relais dans le tronc cérébral, de la production des réponses végétatives qui les accompagnent".

Cependant, des éléments extérieurs peuvent perturber ces systèmes, comme les gros moments de stress, le manque d'attention à certains moments etc.

Il a été démontré qu'il existe des relations entre la respiration et les émotions. Effectivement, des exercices de méditation et de respiration est une méthode pour maîtriser son stress, anxiété et même la dépression. Par ailleurs, les scientifiques suggèrent que ces techniques de respiration soient utilisées comme traitement de 1ère intention pour traiter ces troubles émotionnels, plutôt que des médicaments.

L'intestin a maintenant été reconnu comme régulateur majeur des états émotionnels et motivationnels, bien que les circuits neuronaux intestin-cerveau soient inconnus.

En effet, l'activation des neurones sensoriels innervant l'intestin ont des effets sur la stimulation des neurones de récompense du cerveau, pouvant ainsi libérer de la dopamine.

Une série d'études a même confirmé le rôle prédominant du microbiote intestinal dans les interactions intestin-cerveau, encore appelé "l'axe microbiome-intestin-cerveau").

Les interactions entre le système nerveux central et le tractus gastro-intestinal ont donc bien lieu, comme le confirme une étude réalisée auprès de rongeurs. Ceux-ci avaient été élevés avec une alimentation sans germe, ce qui a eu une influence sur le développement de leur comportement émotionnel, leur système de modulation du stress, de la douleur.

Ceci signifie que les effets des probiotiques et antibiotiques exercent des effets modulateurs du microbiote.

II B - Les niveaux d'activation en fonction des sports pratiqués :

Des études intéressantes ont prouvé qu'en fonction du sport pratiqué, plusieurs étapes pouvaient être mises en œuvre afin d'atteindre un niveau d'activation optimal.

C'est par exemple le cas de certains sports de précision, comme le tir, où la préparation mentale, le niveau d'expertise, le niveau d'activation et les réponses physiologiques ou la prise de certaines substances (exemple : caféine) impactent sur la performance.

Afin d'atteindre la performance au tir, la préparation mentale est inéluctable. En effet, juste avant d'assurer un tir de qualité, les sportifs doivent à la fois s'échauffer pour rassembler leur énergie, et se concentrer dessus et parallèlement à cela, ceux-ci doivent faire preuve du plus grand calme possible.

En ce qui concerne les sports explosifs, notamment les sports de lancer en athlétisme, où les athlètes doivent se préparer mentalement et se concentrer avant d'effectuer le jet.

La concentration repose sur 2 aspects : l'éveil physiologique de l'organisme (exemple : avant d'effectuer un jet du poids, se chauffer les épaules ou les poignets) et la vigilance (les étapes indispensables à la réalisation d'un bon jet au lancer de poids).

Plus encore, Hanin identifie 5 composantes des émotions qui permettent d'atteindre un niveau d'activation optimal et être performant. Celles-ci sont :

- l'intensité (cette émotion évoque quelque chose de plus ou moins fort en fonction de chaque individu),
- le contenu (qu'est-ce que cette émotion remémore pour le sportif ?),
- la forme,
- le contexte (dans quelle circonstance cette émotion surgira ?)
- et enfin, le temps.

Selon cet auteur, la performance sportive ne passe pas uniquement par la gestion des émotions, mais par une présence optimale des 5 composantes des émotions, citées précédemment.

Effectivement, selon Hanin chaque athlète réalise ses performances, en fonction de sa zone optimale de fonctionnement (ZOF). Celle-ci est propre à chacun, d'où l'intérêt de connaître ses propres zones pouvant l'amener à la performance, tout comme celles relatives aux contre-performances.

Les ZOF prennent en compte l'anxiété, au moment avant la compétition ("anxiété pré-compétitive"), qui aurait une zone optimale pour mener à une performance. Là encore, celle-ci dépend de chaque athlète et plus son état d'anxiété est éloignée de ce niveau et moins la performance sera bonne.

Le schéma figurant en annexe 4 met en exergue 3 ZOF, de 3 athlètes différents

Conclusion :

Pour conclure, nous avons bien confirmé que la gestion des émotions pouvait être un levier à la performance sportive, notamment à travers le concept de l'intelligence émotionnelle, qui permet d'identifier, puis de gérer ses émotions, grâce à certaines techniques telles que des exercices de respiration.

De nombreux auteurs se sont penchés sur le sujet. C'est notamment le cas de Hardy, qui émet l'hypothèse qu'un faible niveau d'anxiété entraîne un état d'éveil physiologique, ce qui est bénéfique pour la performance.

Nous avons également souligné que d'autres critères, comme la connaissance de ses propres ZOF ont un impact significatif sur nos performances, car celles-ci sont relatives au niveau d'anxiété éprouvées par les athlètes.

De nombreux éléments jouent un rôle considérable dans la régulation de nos émotions, comme le SNA, l'intestin ainsi que le microbiote.

De plus, en fonction du type de sport pratiqué (sport de précision, ou plus explosif...), les étapes d'activation de l'athlète diffèrent légèrement.

Enfin, il a également été prouvé, à travers des études menées dans le milieu scolaire, que le sport (l'activité physique) régule des émotions et fait baisser l'anxiété, pour les publics plus "amateurs" (un peu d'activité physique régulièrement). Cette enquête a effectivement souligné que la participation sportive était positivement corrélée au bien-être et négativement liée au symptômes d'anxiété et de dépression.

Nous pouvons ainsi certifier qu'en plus des bienfaits de la gestion des émotions sur la performance, l'activité physique a des effets sur la gestion des émotions.

Abstract :

In this work research, I want to discuss the management of emotions and sport performance. I want to show you that you can be really more performant, just to be more calm and thanks to breathing exercise.

First of all, I want to explain the concept of “emotional intelligence”. This concept is about the ability to be in harmony with our emotions : understand them, and manage them, to promote intellectual and emotional development.

There are several authors, like Hardy, who are showing that a low level of anxiety can improve your performances, through a state of psychological awakening.

There are lots of elements which have an important rule for regulating our emotions : the autonomous nervous system, our gut and microbiote.

To conclude, I want to say that our emotions have an influence on our sports performances. But, conversely, practicing a sport activity can bring down our anxiety and depression symptoms and increase our well-being.

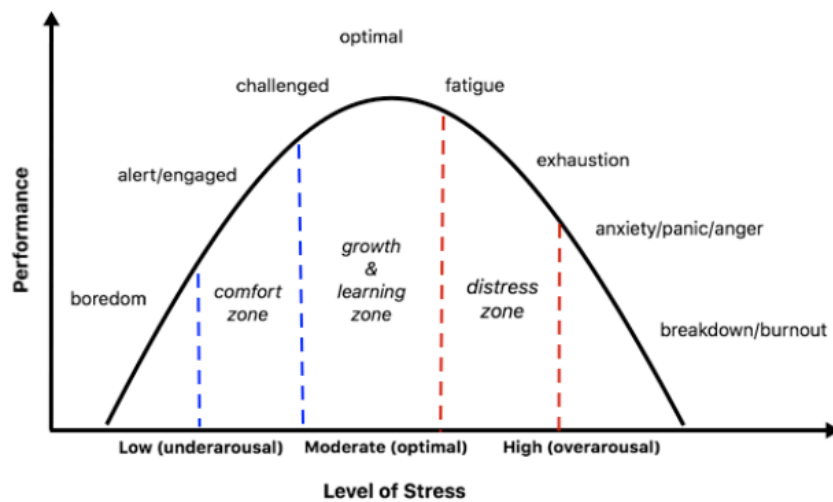
Table des annexes :

Annexe 1 :

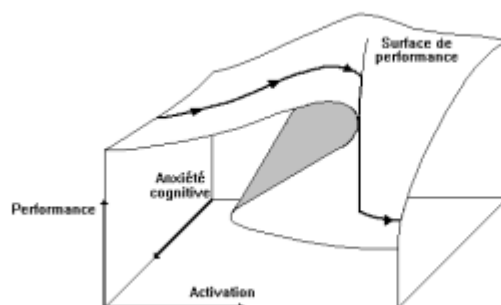


Annexe 2 :

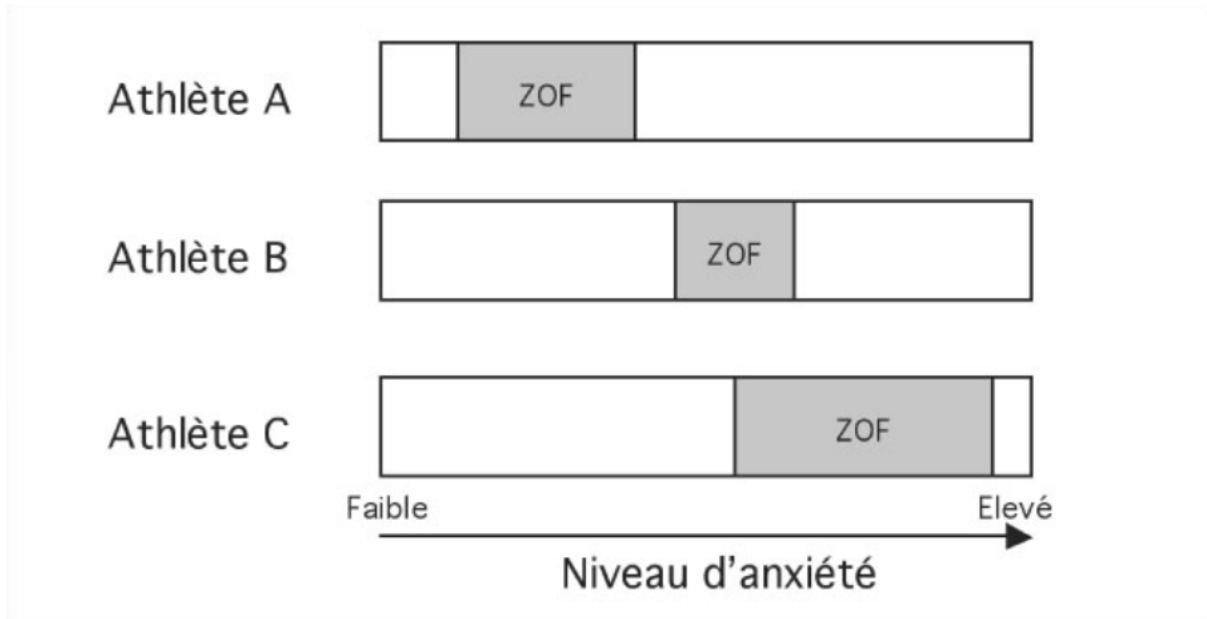
Figure 2. Yerkes-Dodson Law: Inverted U-relationship between stress/arousal level and performance (see Teigen, 1994).



Annexe 3 :



Annexe 4 :



Bibliographie :

<https://www.cairn.info/revue-staps-2016-2-page-33.htm>, F.Dosseville, S.Laborde, P-E Koffi, C.Garnarczyk, 2016

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34068536/>, A.Kopp, M.Reichert, D.Jekauc, 2021

<https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2008-5-page-461.htm>, M.Galdin, L.Laurencelle, 2008

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25869930/>, J.Ravinder, M-W.Crawford, V.A Barnes, K.Harden, 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30245012/> Wenfei Han, Luis A Tellez, Matthew H Perkins, Isaac O Perez, Taoran Qu, Jozelia Ferreira, Tatiana L Ferreira, Daniele Quinn, Zhong-Wu Liu, Xiao-Bing Gao, Melanie M Kaelberer, Diego V Bohórquez, Sara J Shammah-Lagnado, Guillaume de Lartigue, Ivan E de Araujo, 2018

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25689247/>, A.E Mayer, K.Tillisch, A.Gupta, 2015

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31972462/>, L.M Frankiensztajn, E.Elliott; O.Koren, 2020

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27277894/> Elaine M McMahon, Paul Corcoran, Grace O'Regan, Helen Keeley, Mary Cannon, Vladimir Carli, Camilla Wasserman, Gergö Hadlaczky, Marco Sarchiapone, Alan Apter, Judit Balazs, Maria Balint, Julio Bobes, Romuald Brunner, Doina Cozman, Christian Haring, Miriam Iosue, Michael Kaess, Jean-Pierre Kahn, Bogdan Nemes, Tina Podlogar, Vita Poštuvan, Pilar Sáiz, Merike Sisask, Alexandra Tubiana, Peeter Värnik, Christina W Hoven, Danuta Wasserman, 2017

<https://hal-insep.archives-ouvertes.fr/hal-01688427/document>, N.Debois, 2013

<https://www.cairn.info/revue-staps-2003-3-page-21.htm>, N.Debois, 2003