

# Les émotions :

Véronique MARCHAND  
DESU de Coaching personnel.  
Société Actif Coach.

## amies ou ennemies du sportif ?

**De nos jours, la pratique sportive ne saurait se passer des techniques modernes de préparation, objet d'études et de recherches. Cependant à préparation identique, à niveau physique égal, la réussite dans la compétition se révèle différente en fonction des individus. Cette différence, au cœur même de l'activité compétitive, contraint le monde sportif à prendre en compte les facteurs émotionnels ainsi que leur gestion.**



### Qu'est ce que l'émotion ?

L'émotion est une réaction affective naturelle face à ce qui nous arrive. Qu'elle soit plaisante comme la joie de gagner, de battre son record, de voir son équipe favorite triompher ou déplaisante comme la tristesse d'échouer au pied d'un podium, la colère de manquer une qualification ou la peur de perdre, les émotions du sportif ont pour caractéristique commune de ne pas être uniquement dans la tête, mais d'être accompagnées de modifications physiologiques et somatiques (effets sur le corps). Chaque type d'émotion prépare le corps à une réaction particulière, leur aspect corporel permettant d'ailleurs de les différencier des simples sentiments.

Faisant partie de notre équipement de survie, la fonction biologique des émotions est double : produire une réaction

spécifique à la situation déclencheuse ; réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité. Une émotion dure quelques minutes et se déploie en trois temps :

La perception du stimulus et son interprétation par l'amygdale située dans le cerveau, déclenchent la charge de l'émotion et libèrent des hormones spécifiques.

Le corps se met en tension, en mobilisation énergétique pour agir ou fuir. Ordonnant l'expansion ou la rétraction, l'attraction ou le rejet, l'émotion guide l'organisme vers une réaction adaptée à l'environnement.

La décharge est la phase d'expression qui permet au corps de revenir à l'équilibre de base.

Les émotions poussent le sportif à bouger, à agir, à réagir. Jouant notamment leur rôle de signal d'alarme, elles transmettent un message minimal, certes, mais vital permettant des réactions très rapides (la peur pour se protéger du danger, la colère pour mobiliser l'énergie...). Déterminantes, elles influencent les comportements, notamment dans des situations extrêmes où des personnes accomplissent des choses dont elles seraient normalement incapables. Le coup de tête de Zidane suite aux provocations de Materazzi en finale de la Coupe du monde de football pourrait être interprété comme cela .

### Miroir de l'âme...

Nos émotions nous parlent de nous-mêmes, de ce qui nous plaît ou nous déplaît, de ce qui nous réjouit ou nous attriste, de ce qui nous effraie ou nous irrite. Mystérieuses, elles surviennent sans que l'on sache vraiment ni pourquoi ni comment. Elles nous rappellent toutefois qui nous sommes, sous le vernis de notre éducation, de notre culture et nous fournissent de précieuses indications sur les chemins à prendre ou à éviter, tel un système de guidage très sophistiqué.

S'il n'est pas souhaitable pour le sportif de les réprimer ou de les garder enfouies au fond de lui, il lui faut néanmoins rendre leurs manifestations « tolérables » pour la société dans laquelle il vit. Se manifestant parfois à son insu, les émotions peuvent s'accompagner de troubles divers : interruption ou suractivation de la pensée, mutisme, rougeur, tremblements, palpitations etc. Elaborant des stratégies complexes de réussite, il est rare que le sportif évoque ce qu'il ressent au fond de lui : une émotion qui lui tord l'estomac, lui donne des palpitations, des sueurs froides... Il va généralement chercher à réfréner ses « émois », à les dissimuler, à les faire taire, arguant de la nécessité de se montrer « raisonnable »... et de considérer ses émotions comme des obstacles, des erreurs ou des faiblesses.

### Références :

Les émotions de Robert Dantzer.  
Ed Que sais-je ?  
L'Intelligence Emotionnelle de Daniel Goleman.  
Ed R. Laffont  
Le cerveau des émotions de J. Ledoux.  
Ed Odile Jacob  
La force des émotions de Christophe André et François Lelord.  
Ed. Odile Jacob  
L'énergie des émotions de Laurence Saunder.  
Ed Eyrolles  
[www.lecerveau.mcgill.ca](http://www.lecerveau.mcgill.ca)



## Tirer parti de ses émotions

Les émotions sont une sorte d'intelligence pré-verbale, qui s'enclenche en réaction aux situations avant même que nos mécanismes de décodage et de compréhension n'aient eu le temps de s'effectuer, elles sont là avant les pensées.

L'apprentissage de la gestion de ses émotions demande une démarche systématique et rigoureuse pour arriver à mettre en place de nouveaux plans d'action. Un apprentissage ne peut se faire en une fois, il se fait dans la durée, avec méthode et rigueur et l'expérience prouve qu'il existe un grand décalage entre comprendre ce qu'il faut faire et arriver à le mettre en pratique.

En apprenant à identifier dans la durée les situations qui déclenchent un comportement émotionnel, à prendre du recul par rapport à son mode de fonctionnement, à l'accepter, les émotions seront un moteur plutôt qu'un frein et un atout indispensable à la réalisation de performance.

Pour le sportif, la vie sans émotion est insipide ! Mais trop abondantes, extrêmes et persistantes, elles peuvent le submerger et parfois anéantir

toute sa préparation.

La manière dont il va lire la situation va pouvoir soit amplifier, soit alléger la situation de départ.

Certains sportifs s'en servent consciemment ou inconsciemment pour atteindre des résultats supérieurs, en mettant toute cette intensité à leur service. Gérer sa peur en l'affrontant, en y faisant face, à la manière des rugbymen français face au Hakka des All Blacks, permet de la surmonter et de la transformer par exemple en agressivité. Parallèlement, plus le sportif sera sensible à ses propres émotions, mieux il pourra décoder celles des autres. Cela s'appelle l'empathie, qui pourra être très utile dans les sports collectifs ou face à l'adversaire.

Ne pas regarder les émotions en face, les ignorer, se laisser envahir peut au contraire augmenter l'insécurité et se transformer en défaite.

Pourvu que le sportif ne leur fasse pas la sourde oreille, elles peuvent lui permettre de tirer le plus de satisfaction possible de chaque moment et éviter les obstacles et les dangers qui se trouvent sur son chemin.

## Transcendant ou perturbant

Les émotions animent la vie

du sportif mais la perturbent aussi. En situation de compétition, le sportif peut se retrouver transcendé ou inhibé par leur action. Son parcours, jalonné de réussites et d'échecs, sa capacité à résister et à surmonter à la fois l'euphorie et le découragement peut, précisément, faire la différence au bon moment.

## Structure interne du cerveau humain avec le système limbique

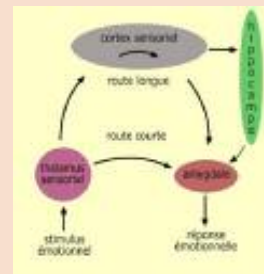


Les zones cérébrales en relation avec les différentes composantes de l'émotion ont été localisées à l'intérieur du système limbique qui est constitué de cinq grandes structures : le thalamus, l'hypothalamus, les ganglions

de base, l'amygdale et l'hippocampe.

Aujourd'hui, grâce à l'imagerie médicale, on peut visualiser ce qui se passe dans le cerveau lorsque nous éprouvons une émotion. Un impact olfactif, visuel ou auditif touche le système limbique qui gère l'information avec les zones spécialisées de l'intelligence et du souvenir, puis la laisse repartir vers le système nerveux végétatif grâce à des neurotransmetteurs qui se chargent d'amener l'impact ici ou là. Ex : si l'impact affecte nos vaisseaux capillaires on rougit, si c'est le cœur on palpète, le cervelet on tremble, les glandes sudoripares on sue, etc., si le système est court-circuité on s'évanouit...tout cela hors du contrôle de la volonté, l'expression dépendant de l'organisme et de l'histoire propre à chaque individu.

**L'information en provenance d'un stimulus externe atteint l'amygdale de deux façons différentes : par une route courte, rapide mais imprécise, directement du thalamus, et par une route longue, lente mais précise, celle qui passe par le cortex.**



Ex : Vous courez dans la forêt et vous entrevoyez une forme allongée enroulée sur elle-même à vos pieds. Cette forme, qui évoque celle d'un serpent, va très rapidement grâce à la route courte mettre en branle les réactions physiologiques de peur. Mais ce stimulus visuel va aussi, après son relais au thalamus, parvenir au cortex. Celui-ci, grâce à sa faculté de discrimination, va se rendre compte quelques fractions de seconde plus tard

que ce que vous aviez pris pour un serpent n'était au fond qu'un bout de vieux tuyau d'arrosage. Votre cœur va alors cesser de s'emballer et vous allez en être quitte pour une petite frousse.

Si le cortex avait toutefois confirmé la présence d'un serpent, vous n'auriez probablement pas simplement sursauté mais déguerpi avec toute la vigueur que les modifications physiologiques enclenchées par l'amygdale permettent. La peur augmentera l'afflux sanguin vers les muscles (entre autres les jambes) qui commandent le mouvement. Du coup, le sang se retire du visage, le corps se met en alerte et l'attention se fixe sur la menace perçue.