Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 2

Artikel: Les émotions au centre du sport et de notre vie

Autor: Schori, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997809

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: 14.07.2025

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

Les émotions au centre du sport et de notre vie

Propos de Beat Schori recueillis par Hans Altorfer
Traduction: Yves Jeannotat

Les émotions font partie de notre vie! Elles sont également au cœur du sport, où elles influencent aussi bien l'enseignement que la performance, l'élève que le moniteur ou l'entraîneur, les arbitres que les fonctionnaires... Hans Altorfer, chef de l'Information à l'EFSM et rédacteur de MAGGLINGEN, s'est entretenu sur ce sujet avec Beat Schori, psychologue du sport et expert reconnu et apprécié en la matière.
Beat Schori exerce son activité de psychologue dans la formation et le perfectionnement des entraîneurs de nombreuses fédérations sportives. Il participe également à la formation des entraîneurs nationaux diplômés du CNSE et est engagé dans plusieurs projets pour l'assistance psychologique aux sportifs de haut niveau. Il a aussi œuvré, autrefois, comme entraîneur de ski de fond et de tennis. Aujourd'hui, pendant ses loisirs, il pratique la planche à voile avec passion. ***(Ny)***

– Pouvez-vous expliquer ce que sont les émotions au juste, tant soit-il que l'on puisse le faire?

– Pour tenter de comprendre ce qu'est une émotion, il faut relier cette notion à d'autres, qui lui sont apparentées et qui ont pour noms «sensation», «état d'âme», «passion» pour n'en nommer que trois parmi tant d'autres. Ces concepts varient eux-mêmes dans leur durée et dans leur intensité. Une «sensation», par exemple, est plutôt quelque chose de momentané, alors qu'un «état d'âme» dure généralement plus longtemps. Quant à la «passion», elle donne lieu à des «poussées émotionnelles» intenses mais éphémères. Si nous nous attachons à spécifier la substance de ces trois données, d'autres notions, apparentées elles aussi, émergent peu à peu à leur tour: amour, joie, bonheur, étonnement, angoisse, dépit, irritation, colère, tristesse, mépris, dégoût...

– Je ne crois pas me tromper en affirmant que les émotions ont de tout temps constitué un sujet de préoccupation aussi bien pour les philosophes que pour les psychologues...

– Juste! Platon, le philosophe grec bien connu a lui-même entrepris, dans l'Antiquité déjà, de situer la psyché à trois niveaux: celui de la réflexion, celui des sentiments et celui de la volonté. La psychologie des émotions remonte elle aussi à cette époque et c'est à elle que l'on doit la fameuse répartition caractérologique: sanguin, mélancolique, colérique et flegmatique. Quant à Aristote, il a été le premier à opérer une distinction entre les composantes physique et psychique des émotions.

– La notion d'«émotion» donne-t-elle lieu, aujourd'hui, à différentes interprétations?

– Les philosophes des XVIIe et XVIIIe siècles partageaient l'avis que les émotions relevaient de l'instinct et de l'irrationnel et qu'elles représentaient surtout, par conséquent, le côté «animal» de l'être humain. Aux émotions proprement dites, ils opposaient la raison et l'intelligence, qui contribuent justement à distinguer l'homme de l'animal en lui imposant un comportement rationnel.

Même si l'on assiste à l'ébauche et au développement d'une multitude de théories dans le domaine de la psychologie des émotions, ce volet ne joue en fait, du moins pour l'instant, qu'un rôle plutôt secondaire dans le domaine de la recherche psychologique généralisée. De même que la connaissance, l'émotion est considérée comme un système de régulation dynamique propre à chaque individu. Les émotions exercent une influence sur la perception et sur l'analyse des informations et elles contribuent à orienter, ainsi, les agissements qui vont en découler. Elles déclenchent même souvent – tout spécialement au niveau affectif – un programme d'action préstructuré. Je signale, ici, que Klaus Scherer, chercheur et professeur à l'Université de Genève, est considéré comme un des experts les plus qualifiés en matière de théorie des émotions.

– Quel rôle les émotions jouent-elles dans notre vie?

– Un rôle central et quotidien! La faculté que nous avons de penser, de ressentir et de vouloir accompagne et influence de façon permanente notre comportement.

– Et quel rôle jouent-elles dans le sport?

– Les sportifs ne manquent pas de rappeler constamment combien il est important, pour eux, de prendre plaisir à ce qu'ils font. Et cela est vrai aussi bien au niveau du sport d'élite qu'à celui du sport populaire, au niveau des espoirs qu'à celui des champions. Pourquoi les sports de glisse et d'aventure connaissent-ils le succès que l'on sait? Certainement pas en premier lieu parce qu'ils contribuent à améliorer la condition physique; certainement pas non plus parce qu'ils font appel, jusqu'à un certain point, à la réflexion et à l'intelligence; encore moins parce qu'ils requièrent une volonté hors du commun. Non! Leur pouvoir de fascination réside ailleurs. Il vient du fait qu'ils plongent au cœur du domaine affectif et

émotionnel de l'être humain. Cela dit, il y a bien longtemps déjà que l'on utilise également la mise en scène de ces aspects du sport, habilement entretenue par les médias, pour influencer et agiter les foules, et ceci souvent avec une incroyable efficacité.

– Il ne faudrait bien sûr pas passer sous silence le rôle que jouent les émotions dans l'enseignement du sport, dans l'entraînement et la compétition...

– C'est là, à mon avis, que se situe l'élément le plus important. En effet, c'est par le biais d'émotions positives que l'on parvient le mieux à influencer et à orienter la motivation, la volonté d'apprendre et de réaliser. Nous touchons là un aspect qui, j'en suis persuadé, est encore beaucoup trop et trop souvent négligé dans la pratique, peu importe qu'il s'agisse d'enseignement, d'entraînement ou de compétition.

– Puis-je moi-même, en tant que moniteur ou en tant qu'entraîneur, exercer une influence sur le monde des émotions, par exemple en favorisant leurs sources positives (joie, plaisir à la performance, etc.) et en détournant leurs sources négatives (aversion, angoisse, etc.)?

– Il m'est impossible d'aborder un aussi vaste sujet en quelques mots. Dans de nombreux manuels d'enseignement, dans les manuels du moniteur J+S également, on trouve toutefois certaines recommandations et certaines indications qui s'y rapportent. Il serait intéressant de les rassembler et d'en faire une présentation systématique...

– Les émotions naissent tout au fond de notre être et, parfois – vous avez déjà fait allusion à ce phénomène – elles peuvent littéralement exploser sous l'effet de situations ou d'actions particulièrement... émouvantes. Peut-on en fait apprendre à régler, voire à maîtriser ses émotions?

– Sans aucun doute! Par le biais d'une intervention éducative, dont tout moniteur et entraîneur devrait d'ailleurs se porter garant. Le contrôle des émotions est étroitement lié à l'orientation de la pensée. Voici un exemple qui montrera comment il est possible de dominer ses émotions, si on le veut bien cela va de soi: dans le cadre d'un séminaire destiné à une équipe de hockey sur glace, j'ai eu à traiter de ce problème en relation avec les prises de décision erronées des arbitres. Il peut s'agir de décisions réellement fausses, ou de décisions que le joueur considère comme fausses! Cet aspect, je le précise, ne joue pas de rôle sur le moment. Dans les deux cas, en effet, il y a explosion d'émotions et c'est normal.

Les joueurs étant parfaitement au clair sur ce point, j'ai conçu, avec eux, une série de slogans qu'ils avaient à se répéter mentalement ou en se parlant à eux-mêmes dès qu'une telle situation se présentait: *Reste calme!, L'arbitre a toujours raison!* et même, pour les joueurs enclins à réagir violemment et à «foncer» sur l'arbitre: *Eloigne-toi!, Regarde ailleurs!,* et à le faire effectivement.

Par la suite, dans la pratique, certains sont parvenus à une maîtrise presque totale, alors que d'autres tenaient... pendant un tiers-temps... Mais on le sait, l'éducation est un travail de longue haleine...

Quelques rappels sous forme de métaphores

- Le contrôle des émotions relève du domaine de l'éducation.
- Les émotions sont au centre de notre quotidien.
- La motivation, la volonté d'apprendre et de réaliser sont le plus souvent liées à la répétition d'émotions positives.
- L'éducation est un travail de longue haleine. ■