

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sport et émotions : naviguer sans peur en eaux vives  
**Autor:** Götz, Jürg / Scheidegger, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997814>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

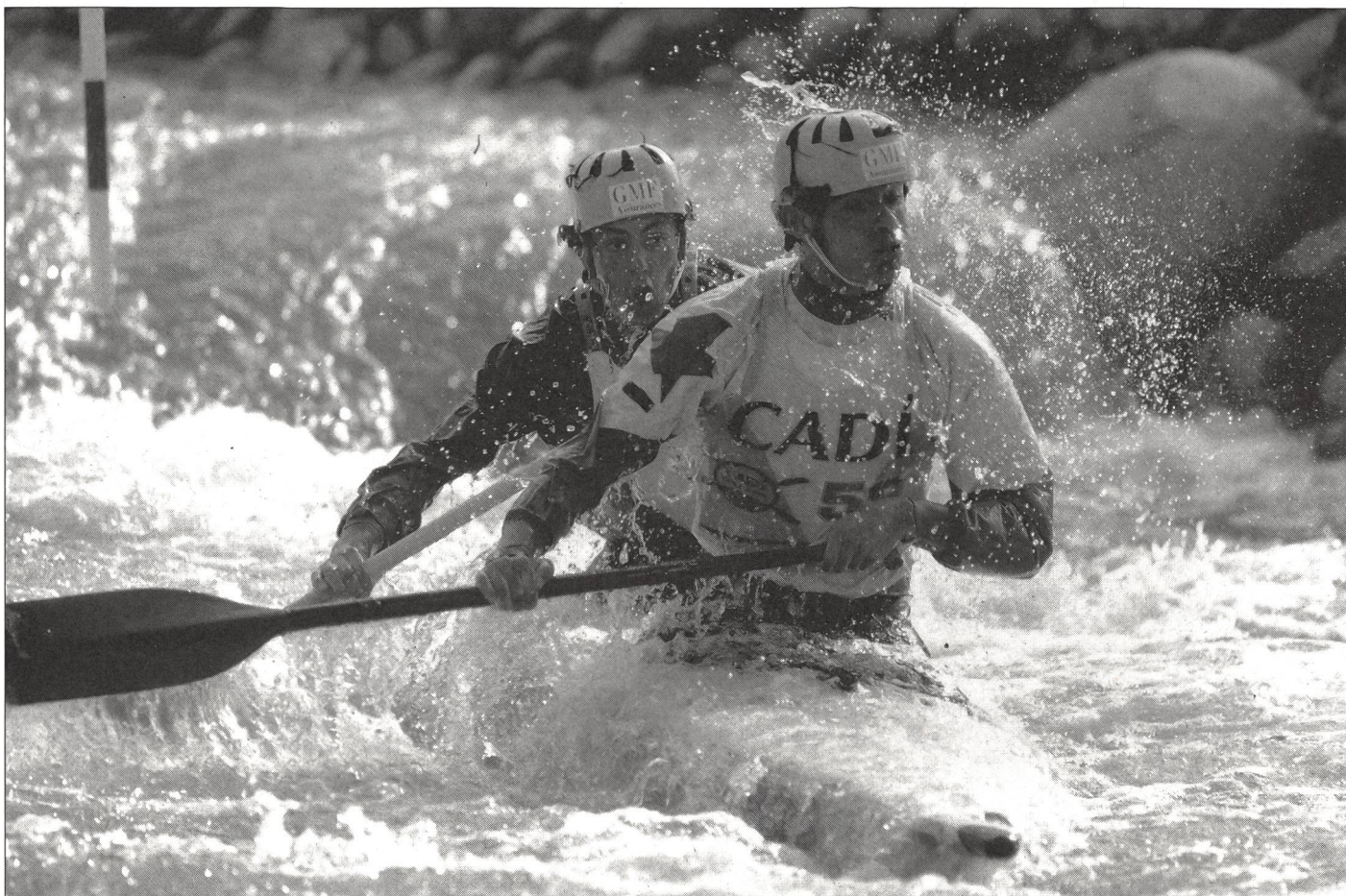
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

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



## Sport et émotions

# Naviguer sans peur en eaux vives

Jürg Götz et Bruno Scheidegger  
Traduction: Dominique Müller

**Il ne s'agit pas, ici, d'apprendre à éliminer la peur, mais plutôt de décoder le message qu'elle véhicule et d'apprendre à la gérer. (Ny)**

*Je suis fatiguée, j'ai sans doute mal dormi... et je ne pense pas être capable de renouveler ma performance de la semaine dernière dans le parcours d'aujourd'hui... par contre, la semaine prochaine, j'aurai probablement une nouvelle occasion...* confie Suzanne, apathique, à son entraîneur, juste avant de s'engager dans la compétition.

Hans vient de maîtriser le passage difficile, tandis qu'Yvonne embarque à bord du canoë et se prépare à en faire de même. Heinz, quant à lui, est accroupi sur une pierre. Il fixe attentivement les rouleaux qui tourbillonnent devant le drossage, manipule nerveusement la lanière de son casque, qu'il tente pour la énième fois d'ajuster à la bonne longueur. Il se lève, embarque, arrive enfin

à fixer la jupe après trois tentatives infructueuses. Cette fois, il ne jure plus. Comme résigné, il lâche un soupir à fendre l'âme en jetant, pâle et hagard, un regard sur sa pagaie encore sur la rive.

Suzanne et Heinz présentent deux situations typiques, que nous, entraîneurs et moniteurs, expérimentons régulièrement dans le cadre de la pratique du canoë en eaux vives: la peur, déclenchée à la vue d'un parcours difficile, en compétition ou en excursion, est à l'origine de leur comportement anxieux.

### Définition

Celui qui est envahi par la peur doute de sa propre valeur, et par là même de

son habileté. La peur est un sentiment lié à une activation physique et psychique, c'est-à-dire à un complexe. Dans le présent article, nous employons le terme dans son sens général, en y incluant les différents degrés d'intensité, qui vont de la crainte à l'angoisse, en passant par la nervosité.

Dans l'exemple mentionné plus haut, Heinz craint de se blesser sérieusement ou même de se noyer (angoisse existentielle), mais ne veut pas ressentir le sentiment, honteux pour lui, de ne pas être à la hauteur en présence du groupe (peur sociale). Quant à Suzanne, elle s'interroge sur ses capacités à accomplir le slalom exigé (angoisse de la performance).

### Conséquences

La peur a de nombreux visages et, de ce fait, différents effets:

- Elle réduit la capacité de performance cognitive en dispersant l'attention;
- Elle amoindrit les qualités de condition et de coordination;
- Même les facteurs de perception peuvent être influencés, et ce à différents niveaux.

## Symptômes typiques

### Au niveau du vécu subjectif

- des attentes pessimistes par rapport à la performance
- des pensées centrées sur soi-même et sur la situation vécue
- un manque de concentration
- un sentiment d'impuissance
- le besoin d'échapper à la situation
- un sentiment d'alerte permanent
- des bourdonnements dans les oreilles, un regard fixe, etc.

### Au niveau du comportement visible

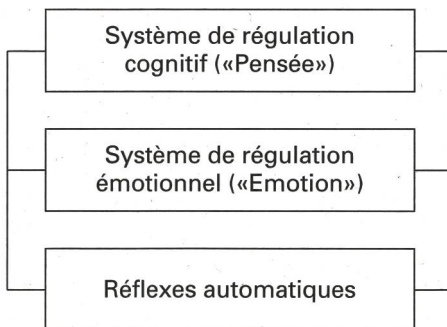
- une attitude nerveuse et agitée, ou crispée et absente
- des agissements sans but
- un changement constant d'activités
- une attitude ouvertement agressive ou une certaine apathie
- de la nervosité, un manque de sommeil

### Symptômes physiques

- palpitations
- accès de transpiration
- pâleur
- maux d'estomac et d'intestins
- voix enrouée
- tics
- gêne respiratoire

## Interprétation

D'après la théorie de Nitsch, l'être humain est doté de trois systèmes de régulation et de traitement de l'information; ces systèmes sont hiérarchiquement structurés et différenciés par l'histoire de l'évolution:



En ce qui concerne les réflexes automatiques, la réaction est génétiquement induite par un stimulus précis. En ce qui concerne les deux systèmes de régulation supérieurs, à savoir la pensée et l'émotion, il se produit un découplage entre le stimulus et la réaction: le lien entre les deux est bien plus souple, un stimulus n'entraînant pas forcément une réponse automatique. Plus les déclencheurs (stimuli) sont nombreux et complexes, plus il y a de comportements diversifiés et complexes (réactions), et l'individu dispose ainsi d'un répertoire de manœuvres plus étendu.



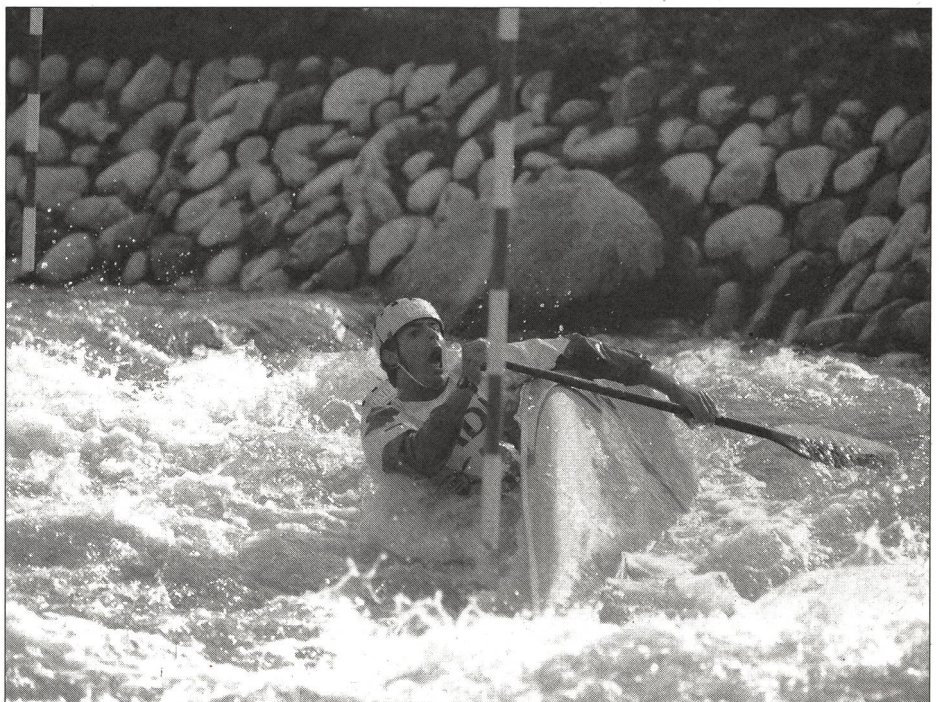
«Tout système de régulation englobe nécessairement un traitement de l'information. ... Dans le système de régulation automatique, ... il se produit uniquement «une évaluation des stimuli» d'après les critères «existant» ou «non existant». Dans le système de régulation émotionnel, les stimuli sont évalués d'après leur signification subjective, c'est-à-dire d'après les critères «important» et «non important». Dans le système cognitif, elles sont identifiées selon leur nature et réparties dans des catégories générales.»

Le traitement de l'information dans le système émotionnel, bien que plus lent que dans le système de régulation automatique, est toutefois plus rapide qu'au niveau cognitif. Le tri entre «important» – «non important» ou «bon pour moi» – «mauvais pour moi» est effectué incons-

ciemment et se fonde souvent sur des perceptions globales et intuitives.

La question de la signification de la peur peut, selon son intensité, s'interpréter ainsi:

- peur comme signal d'une menace (subjective), et dont les motifs ne peuvent pas totalement être gérés rationnellement;
- peur comme déclencheur d'une sensibilité accrue à des stimuli externes et internes;
- peur comme déclencheur d'un comportement plus attentif lors de la planification et de la réalisation d'une action;
- peur comme fonction protectrice, dans la mesure où elle bloque des actions qui pourraient être dangereuses pour l'organisme (santé et/ou vie).



## Gérer la peur plutôt que l'ignorer

Il ne faut pas comprendre le titre *Naviguer sans peur en eaux vives* au sens de «Comment puis-je évacuer ma peur?», mais plutôt: «Que signifie ma peur et comment utiliser l'information qu'elle représente et l'intégrer dans mes décisions conscientes pour agir de manière judicieuse?».

Le but d'une formation dans ce domaine serait de rendre les participants plus attentifs à cette signification, de leur apprendre à mieux connaître les effets physiques et psychiques de la peur sur eux et de leur inculquer des méthodes pour la gérer. La peur doit continuer à exercer sa fonction protectrice lorsque la personne s'estime en proie à un réel danger, mais doit être maîtrisée dans les situations où elle n'est pas adaptée au risque effectif.

Auteurs: *Jürg Götz* est entraîneur national de canoë, et *Bruno Scheidegger* enseigne à l'Ecole de canoë, Versam.

La peur est très individuelle et il n'existe pas de recette miracle pour apprendre à la gérer. Une méthode donnée peut servir un individu mais en desservir un autre en le déséquilibrant. Notre tâche consiste précisément à trouver des cheminement individuels pour apprendre à gérer sa peur.

Dans le cas de Heinz, cela pourrait se traduire ainsi: le moniteur reconnaît à son comportement que quelque chose ne va pas et il lui en parle. Ensemble, ils recherchent des solutions pour maîtriser la difficulté du parcours: démonstration du moniteur, choix de la ligne à suivre, mise en place de postes de secours sur la

rive, contournement de l'obstacle en portant le canoë, etc. Heinz choisit l'une des variantes discutées.

## Points de départ

Pour l'apprentissage et l'entraînement, nous abordons principalement les quatre points suivants:

- Perception
- Attitudes
- Stratégies/Techniques
- Modification, application

### Travailler la perception

- Accepter la peur comme un sentiment naturel;
- Apprendre à en percevoir chez soi-même les symptômes physiques et psychiques;
- Parvenir à exprimer ses sentiments de peur.

### Attitudes

- Prendre au sérieux sa propre peur;
- En évaluer l'intensité et l'intégrer dans ses décisions.

### Développer des stratégies

Exemples:

- *Scénario catastrophe*  
Avec Suzanne, nous élaborons différents scénarios: que peut-il se produire dans le pire des cas, quelles en sont les conséquences (méthode de désensibilisation)?
- *Niveau d'activation optimale*  
Le moment avant le départ offre un niveau d'activation optimale, qui se manifeste par une certaine tension et de la nervosité. Parallèlement, cette activation constitue une condition nécessaire à la réalisation de toute performance. Pour Suzanne, il s'agit de faire intervenir différentes formes d'activation (par exemple se mouvoir rapide-

ment, décontracter les muscles, écouter une musique stimulante).

- *En tant qu'entraîneur, procurer un sentiment de sécurité*  
Encourager, stimuler, accorder un soutien, etc.

### Application

- Transmettre des expériences positives;
- Rechercher des situations limites pour l'athlète, de son point de vue subjectif, mais auxquelles il est malgré tout capable de faire face;
- S'assurer que la prise de risques reste dans les limites du raisonnable.

## Conclusion

La peur fait partie intégrante de l'être humain. Ce ne sont pas les dangers objectifs qui sont responsables des angoisses et de la nervosité, mais les situations telles que ressenties et définies subjectivement. En ce qui concerne l'apprentissage et l'entraînement, ce n'est donc pas la question des risques objectifs auxquels nous exposons nos participants qui nous préoccupe, mais la manière subjective dont ils les perçoivent. C'est précisément la tâche de la monitrice et du moniteur d'évaluer, par des questions, cet aspect intérieur, et de concevoir et développer l'enseignement et l'entraînement ultérieurs en fonction de cette donnée de base essentielle.

### Bibliographie

- Nitsch*, Jürgen R.: «Emotionen und Handlungsregulation» dans le rapport du congrès FEPSAC 1983.
- Suter* Max: série d'articles EFSM «La peur dans la gymnastique» dans l'Info interne 2/94 et 3/94, association des entraîneurs diplômés du CNSE, Berne.
- Schori*, Beat: «Nervosité et contrôle d'énergie» dans le tennis, novembre/décembre 1992. ■

