Émotions

Autor(en): **Weiss, Wolfgang**

Objekttyp: **Preface**

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

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 8

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

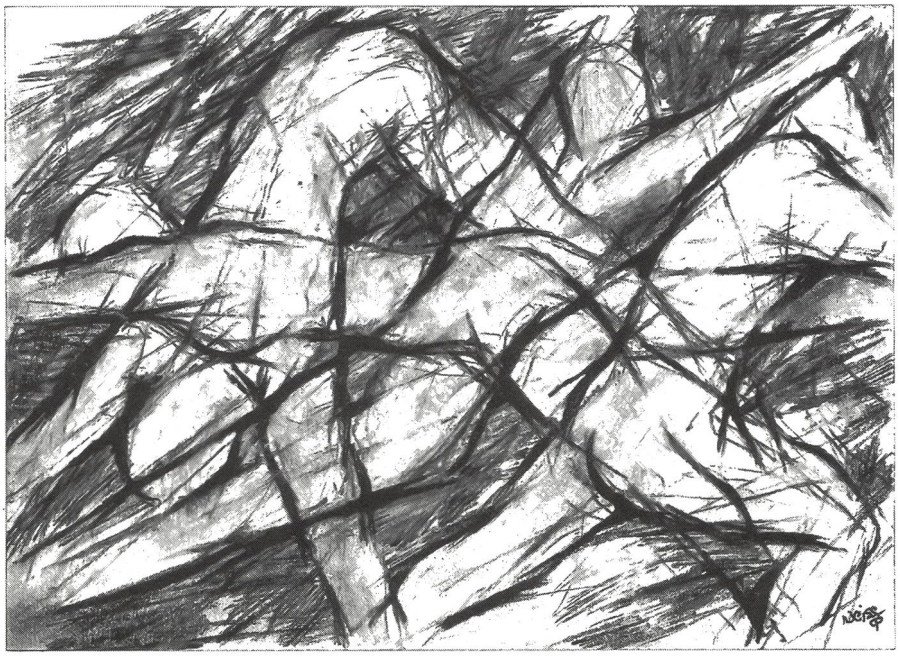
http://www.e-periodica.ch

Emotions

Wolfgang Weiss

Vous, vous en avez? Vous les craignez? Vous les appréciez? Oui sans doute! Ah! c'est bien ça! C'est bien de ça qu'il s'agit. Dans le sport et partout dans la vie! Mais dans le sport, l'ambiguïté entre les émotions recherchées et les émotions non voulues est au centre de l'événement. Il en va probablement de même dans le vécu érotique. Mais parlons du sport.

Le sport sans émotions est un non-sens. Faire du sport, c'est se poser des défis. De petits défis, gentils, faciles à accomplir, comme un petit tour dans la forêt à un rythme soutenu. Ou des défis un peu plus exigeants: faire partie d'une équipe de volley et combattre «ceux de l'autre côté» du filet. Ou encore: grimper une paroi de degré quatre ou devenir un vrai athlète de compétition au niveau national ou entrer de plain-pied dans le jeu du monde professionnel du sport... S'il n'y avait pas d'émotions, à quoi bon tous ces efforts? Un peu de peur, des frémissements, un peu de colère, du triomphe, de la joie, de l'enthousiasme... Avant l'événement surtout, dans le feu de l'action, en vue de petits ou «du» grand résultat(s): où chercher la *motivation sans émotions stimulantes?*



Je sais bien: l'utilité. C'est la motivation pour ceux qui doivent justifier le sport! Mais vous, vous pratiquez un sport parce que ça vous fait vibrer... Les émotions sont des états d'excitation: psychique et physique. Le sport est «psychique» et «physique». Nous sommes tout entiers partout... inévitablement. Notre vie est organisée sous l'aspect du moindre effort physique. Dans le sport, nous cherchons l'investissement physique. Et c'est bien le côté fort du sport, cette implication complète, psychique et physique...

Et c'est aussi sa faiblesse...! Nous connaissons bien l'effet des émotions qui deviennent *trop fortes:* les tremblements, la paralysie, la *dérégulation psychique et physique.*

Trop d'enthousiasme peut aveugler. C'est connu: une équipe marque enfin un but et triomphe... et puis dans l'instant qui suit, c'est l'autre qui marque. La colère, qui mène à la violence. L'énervement, qui rend incapable d'accomplir un geste bien connu, qui fait perdre la subtilité et la précision. La peur, qui bloque.

Le sport, c'est jouer avec le feu des émotions. S'il n'y en a pas assez, c'est fade; s'il y en a trop, c'est l'échec. Et c'est encore une fois vrai pour tous les domaines de la vie (même celui des rêves!). Ce qui est spécial dans *le sport,* c'est le défi lancé dans l'«ici et maintenant» avec implication physique et dans le but de *provoquer des émotions.*

Cultiver le sport, c'est surtout savoir bien gérer les émotions qui font sa propre vie. Et c'est vrai aussi bien pour ceux et celles qui pratiquent, que pour ceux et celles qui regardent et même pour ceux et celles qui écrivent! Mais comment donc? «La capacité de gérer les émotions dans le sport» est un thème obligatoire des cours de perfectionnement Jeunesse + Sport de l'année prochaine. Je pense que c'est bien de reprendre ce thème, vieux comme l'humanité... ■