



### Gestion des émotions en sport

# Quand le plaisir de jouer bat l'obsession du résultat



«Il ne faut pas laisser la peur prendre le dessus sur le plaisir», assure Roger Federer. AFP



### Pierre-Alain Schlosser Des spécialistes en psychologie et des sportifs de renom racontent comment endiguer les pensées négatives pour en faire une force.

Le sport est un condensé de la vie. En compétition, un athlète peut passer par tous les états d'âme en quelques instants. De la joie à la tristesse, de la frustration à la réussite. Il y a parfois des moments de grâce, parfois des moments de solitude. Confronté à ses propres doutes, il doit composer avec des adversaires, des partenaires, la présence de spectateurs qui peuvent se montrer critiques. Sans oublier qu'il peut se retrouver face à son propre jugement, souvent le pire.

Comment dompter toutes ces émotions? «Il est important de connaître le chemin qui mène à elles, explique Mark Milton, coauteur du livre «Maître de tes émotions». Elles sont l'expression de besoins intérieurs, satisfaits ou non.» Pour Mark Milton, l'attitude n'est autre que la cinquième compétence, après le physique, la technique, la tactique et le mental.

Savoir apaiser ses colères et ses grandes déceptions est essentiel. «Maîtriser les émotions, ce n'est pas les éteindre, nuance Boris Cyrulnik, neuropsychiatre. Au contraire même, c'est les canaliser afin d'en utiliser l'énergie qui permet de mieux jouer.»

Les émotions sont les indicateurs de ce qui se passe en nous. Comme les voyants sur le tableau de bord d'une voiture. S'il manque de l'essence ou de l'huile, un pictogramme s'allume. De

même si un pneu est dégonflé. Ne pas écouter ces alertes peut mener à la panne ou à l'accident.

Ainsi, Mark Milton indique comment perdre en champion. En se détachant de la déception momentanée. «Quand on vit des pensées ou des émotions intenses, notre vision de la réalité est déformée, rappelle le consultant. On est convaincu que c'est la réalité. Mais dans ces circonstances, on ne voit pas la situation avec clarté, telle qu'elle est réellement.»

#### L'échec pour apprendre

Quand on pense à l'échec, un sentiment de honte, de rabaissement peut apparaître. Or perdre devrait être ressenti comme une façon de s'améliorer. «La plupart du temps, nous sommes en échec, constate Édouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à l'Université de Genève. L'échec doit être pensé comme un feedback qui nous permet d'aller plus loin.» Et le professeur d'ajouter dans un podcast de la fondation Sport for Life: «L'échec peut être énervant, mais il s'agit d'un très bon moyen d'apprentissage.»

D'ailleurs, les plus grands athlètes ont très vite intégré la notion d'échec, pour se bonifier. Le mythique basketteur Michael Jordan a dû en avaler, des couleuvres, avant d'entrer dans l'histoire du sport. «J'ai raté plus de 9000 tirs dans ma carrière, déclare-t-il dans l'ouvrage mentionné. J'ai perdu presque 300 matches. Vingt-six fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est ce qui m'a valu du succès.»

Mais pour accepter l'échec dans sa vie et en faire un allié, il faut savoir changer ses priorités. À l'instar de Yannick Noah. Le vainqueur de Roland-Garros 1983 affirme avec sagesse qu'il faut

«chercher à être heureux pour gagner, plutôt que chercher à gagner pour être heureux».

Une quête qui pourrait être l'apanage des champions. Roger Federer admet pour sa part que la notion de plaisir est son moteur principal. Le Bâlois attire l'attention sur les crispations que peuvent engendrer nos craintes. «Il ne faut pas laisser la peur prendre le dessus sur le plaisir, insiste l'homme aux 20 titres du Grand Chelem. La peur de perdre te fait déjouer et te ronge de l'intérieur. En arrêtant de voir la défaite comme un drame, tu peux retrouver le plaisir de jouer. Et c'est beaucoup plus efficace et agréable de jouer avec ce sentiment qu'avec l'obsession du résultat et la peur de perdre.»

#### Se recentrer sur soi-même

Maîtriser ses émotions serait ainsi la clé pour se bonifier dans le sport. Mais pas seulement dans ce domaine. Cela vaut aussi pour la vie quotidienne. «Les personnes qui ont de bonnes compétences émotionnelles, qui identifient les émotions, qui comprennent bien les causes et les conséquences et qui régulent bien ces émotions, ont en général une bonne réussite scolaire ou professionnelle et une bonne santé mentale», certifie le professeur Gentaz.

Ainsi, les athlètes les plus performants sont ceux qui gèrent le mieux les moments de panique ou de frustration. C'est dans ces instants qu'il faut savoir se recentrer sur soi-même. Plus facile à dire qu'à faire, direz-vous. Mark Milton propose des astuces pour y arriver.

«L'ancrage fonctionne bien, explique-t-il. Une fois les moments de peur ou de confusion identifiés, on peut se remémorer un moment où l'on s'est senti particulièrement en confiance. Soit



l'inverse de ce qui nous déstabilise. On peut alors visualiser ce moment et créer un ancrage dans son corps. Comme sentir la pression de ses pieds au sol. Certains préfèrent exercer une pression sur leur bras.»

### **Oublier l'enjeu**

On peut ainsi devenir son propre alchimiste émotionnel. En transformant les appréhensions et les doutes par de la confiance et du bien-être. Parfois, cela peut mener à un moment d'extase qui peut nous emmener au sommet de notre art. Comme ce qu'a vécu Virginie Faivre, triple championne du monde de ski half-pipe.

La clé? «Oublier l'enjeu pour se concentrer sur le jeu, témoigne-t-elle dans «Maître de tes émotions». Mes plus belles performances ont été atteintes lorsque j'étais connectée à mon plaisir, cela m'a permis d'entrer dans la «zone», une sensation de ralenti où tout semble facile.»

---

«Maîtriser les émotions, ce n'est pas les éteindre. Au contraire même, c'est les canaliser afin d'en utiliser l'énergie qui permet de mieux jouer.»

**Boris Cyrulnik**  
Neuropsychiatre

---



## La violence est une stratégie de survie

● Les critiques, le stress, la fatigue, les conflits, les non-dits, les besoins fondamentaux non comblés peuvent entraîner de la violence. Une petite étincelle suffit pour qu'on explose. Une parole ou une situation peut toucher une partie sensible de la personne. «Toute violence est une stratégie de survie d'une partie de nous qui veut protéger quelque chose d'essentiel», estime Mark Milton. Un entraîneur qui vocifère contre un arbitre a besoin de se faire

entendre. Cette dernière notion est souvent un des plus grands besoins.

Voir qu'on n'est pas respecté dans des valeurs qui nous sont fondamentales peut même engendrer de la violence physique. Comme dans le cas du coup de boule de Zinédine Zidane. Marco Materazzi a su ce qu'il fallait dire pour mettre «Zizou» hors de lui. Pour le footballeur français, attaquer l'intégrité de sa famille lui était insupportable.»

Endiguer la violence qu'on ressent en énergie constructive est ce qui a conduit le Romand Sacha Décosterd aux titres de champion du monde et d'Europe de karaté kyokushin. «La détermination, la rage de vaincre, est une forme d'agressivité, mais elle se distingue de la violence: l'autre n'est pas l'ennemi, mais celui qui nous permet de nous confronter à nos propres capacités», observe le combattant.

**PAS**