

Régulation individuelle et interpersonnelle des émotions dans le sport de performance

Dr Vanessa Wergin

Psychologue et psychologue du sport

The University of Queensland

v.wergin@uq.edu.au

Macolin, 24.10.2023



Les émotions dans le sport



Emotions et performance sportive

Tendance générale :

- émotions agréables → performance améliorée
- émotions désagréables → performance péjorée



Les émotions dévoreuses d'énergie



Défaillance collective de l'équipe

2014



**„Brazil in shock after humiliation
by Germany“**

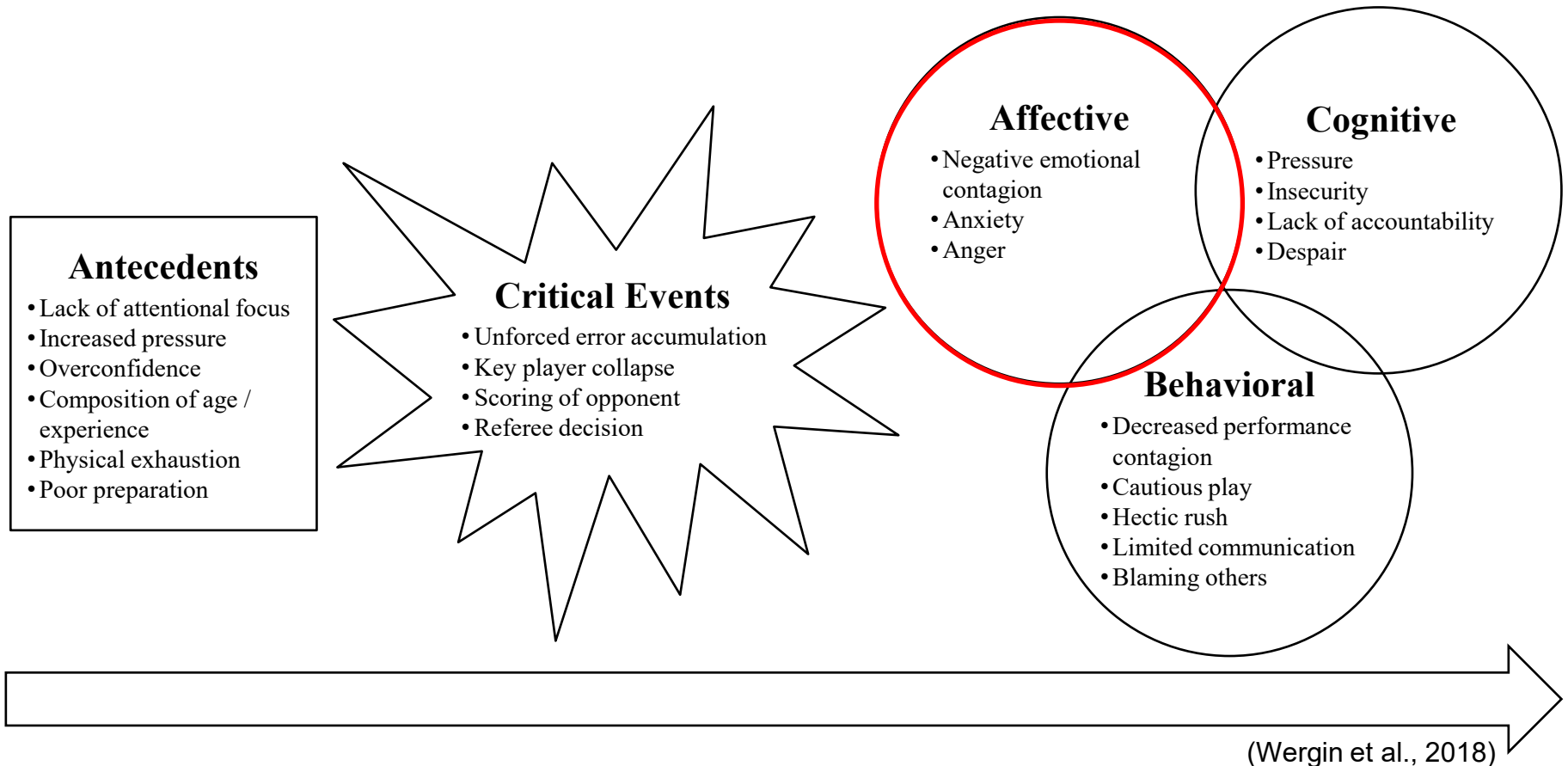
2017



**„The Worst Collapse in NFL
History“**

Emotions et défaillance collective de l'équipe

Outcomes Maintaining Team Collapse



Emotions et défaillance collective de l'équipe



Joie



$p < .001$



Gratitude



$p < .001$



Fierté



$p < .001$



Frustration



$p < .001$



Colère



$p = .028$



Peur



$p < .001$

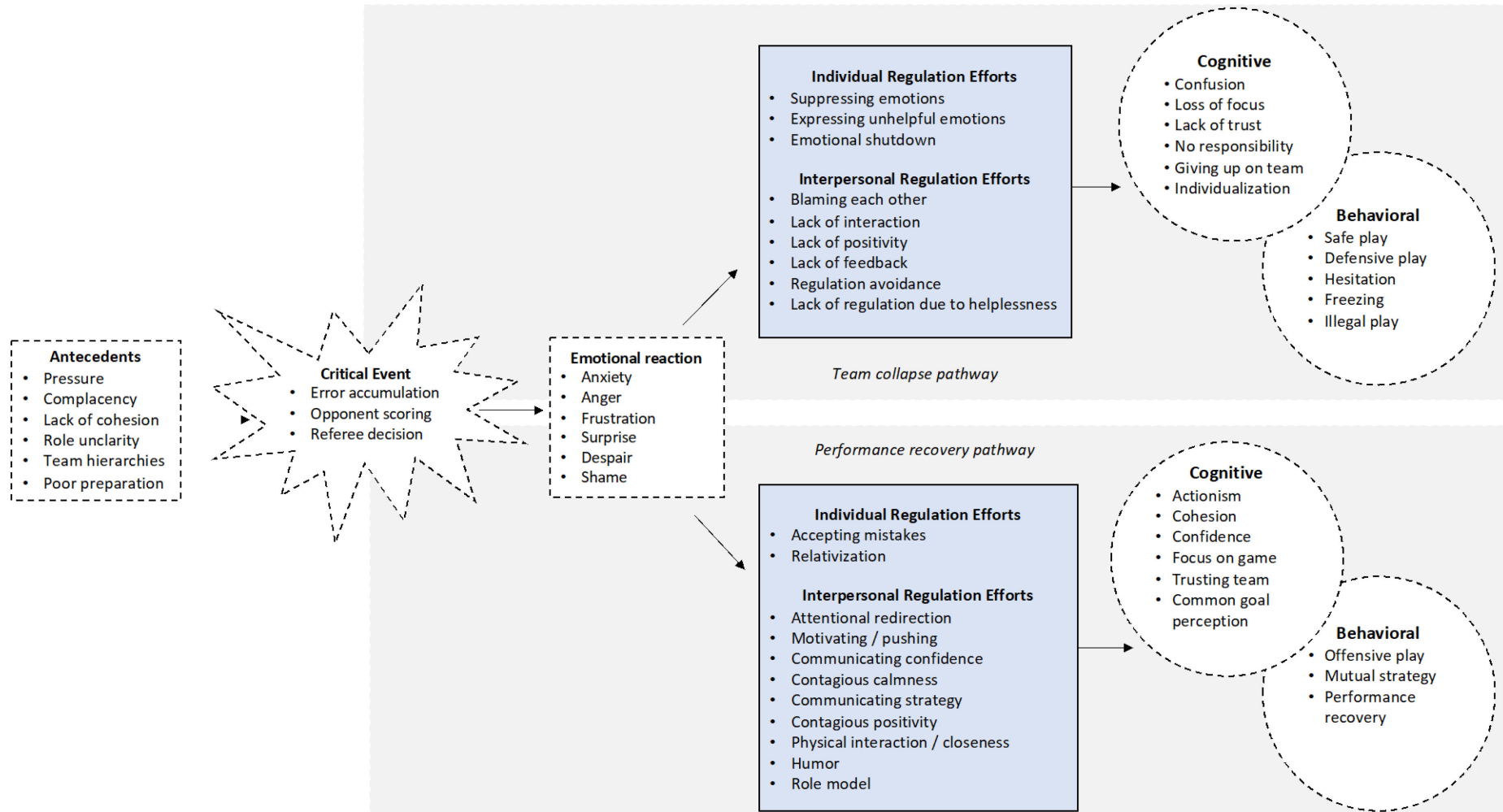


Culpabilité



$p < .001$

Emotions et défaillance collective de l'équipe



Emotions et défaillance collective de l'équipe

Team collapse pathway

Individual Regulation Efforts

- Suppressing emotions
- Expressing unhelpful emotions
- Emotional shutdown

Interpersonal Regulation Efforts

- Blaming each other
- Lack of interaction
- Lack of positivity
- Lack of feedback
- Regulation avoidance
- Lack of regulation due to helplessness



Performance recovery pathway

Individual Regulation Efforts

- Accepting mistakes
- Relativization

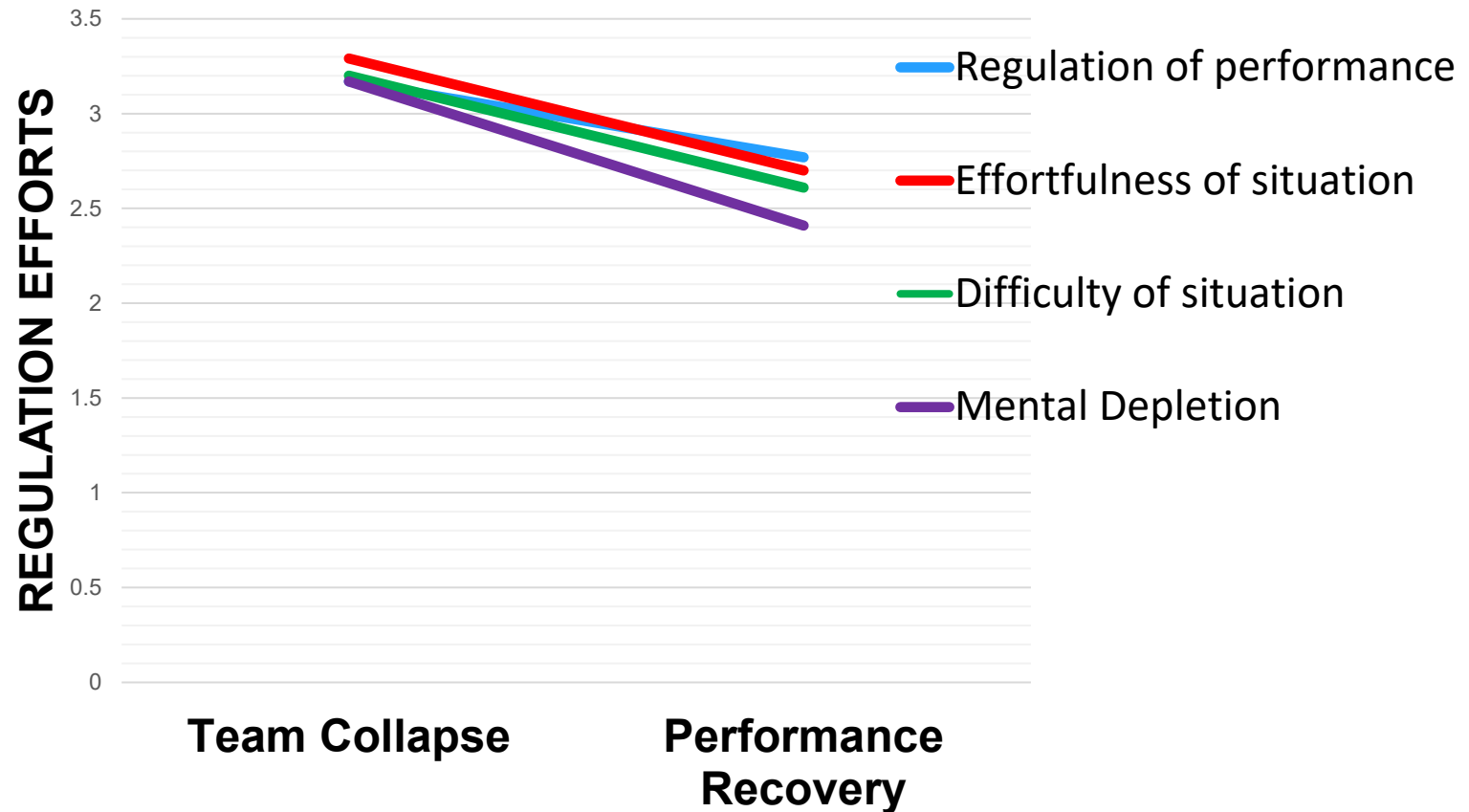
Interpersonal Regulation Efforts

- Attentional redirection
- Motivating / pushing
- Communicating confidence
- Contagious calmness
- Communicating strategy
- Contagious positivity
- Physical interaction / closeness
- Humor
- Role model



Wergin et al. (2023)

Perte d'énergie due à une mauvaise régulation



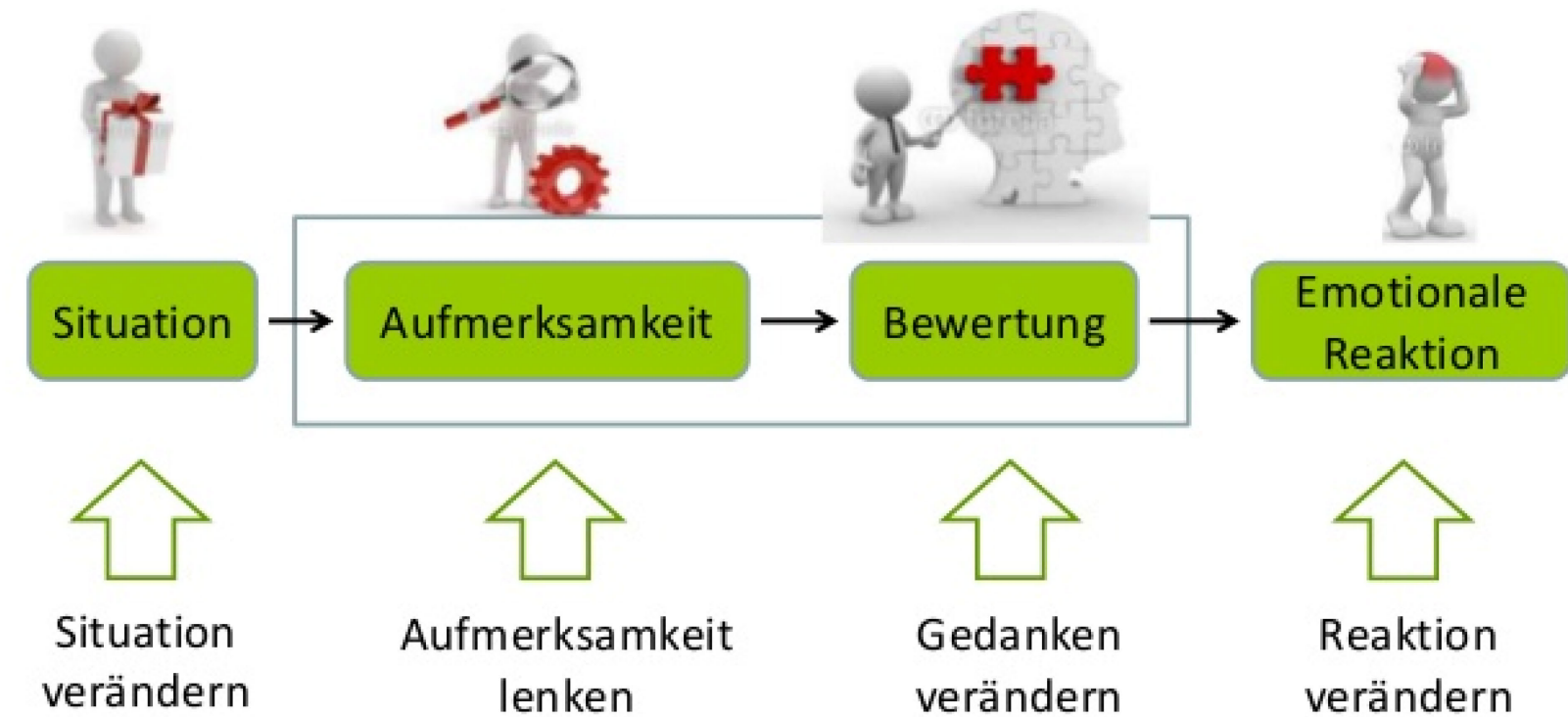
$$F(4, 65) = 17.99, p < .001, \eta_p^2 = 0.53$$

Pourquoi régulons-nous moins bien ?

- **Moins de régulation dans les situations de défaillance de l'équipe**
 - Evitement de la régulation
 - Perplexité sur ce que l'on peut faire
- **Blocage émotionnel**
 - Pas d'accès à ses propres émotions
 - Pas d'accès aux émotions de ses coéquipiers
- **Stratégies effectives diminuées dans les situations de défaillance de l'équipe**
 - Émotions réprimées
 - Expression d'émotions sous-jacentes (accusations)
 - Efforts et épuisement accrus par la régulation

Comment est-ce que je m'auto-régule ?

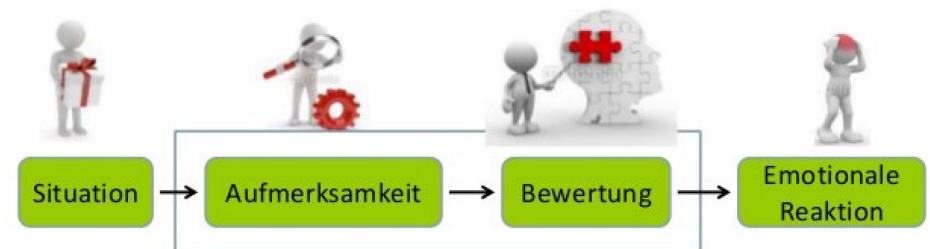
Die Regulation von Emotionen kann an ALLEN Punkten ansetzen!



(Gross, 1998, 2002)

Comment est-ce que je m'auto-régule ?

- Entamer le processus de régulation le plus tôt possible (détournement d'attention, réévaluation)
 - Quelle est véritablement l'importance de la concurrence ? (relativiser)
 - Quel est le scénario du pire ?
- Eviter de réprimer ses émotions
- Se focaliser sur le moment et pas sur les conséquences ou les instants passés



Comment faire pour réguler les athlètes ?

Niveau tactique

- Donner des conseils (techniques ou feedback technique)
- Adopter des temps morts
- Actions indirectes (soutenir les athlètes)

Niveau cognitif

- Distraction
- Réévaluer la situation pour les athlètes
- Fixer des objectifs (motiver)
- S'entendre sur la récompense

Niveau émotionnel

- Sensibiliser les athlètes aux émotions
- Encourager les athlètes et favoriser/exiger une émotion positive
- Changer ses propres émotions → Contagion des émotions
- Régulation non verbale des émotions (High-Five / étreinte)
- Donner un feedback positif
- Humour – Faire rire les athlètes

Comment faire pour réguler les athlètes ?

→ Ajuster en fonction des préférences ou penchants de chacun.e

→ Poser la question aux athlètes et commenter !

par ex. pas de feedback, feedback minimum, etc.

ATTENTION :

- Tenir compte des facteurs interpersonnels
- Ne rien faire peut aussi être efficace
- Eviter les stratégies d'aggravation !

Régulation des équipes

- Mise en lumière de l'importance des émotions dans les sports d'équipe
- Développement de la conscience émotionnelle (individuelle et interpersonnelle)
- Familiarisation avec et entraînement des stratégies de régulation individuelle et interpersonnelle des émotions



Communication avec les coéquipiers

- De quoi ai-je besoin de la part de mes coéquipiers ?
 - De quoi n'ai-je pas besoin ?
 - Quel est mon „type de régulation” ?
- **Dans les situations de jeu difficiles, qu'est-ce que l'équipe peut faire chacun.e de ses membres ?**



N'hésitez pas à poser des questions, échanger et discuter !



Dr. Vanessa Wergin
v.wergin@uq.edu.au