

# 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](mailto: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



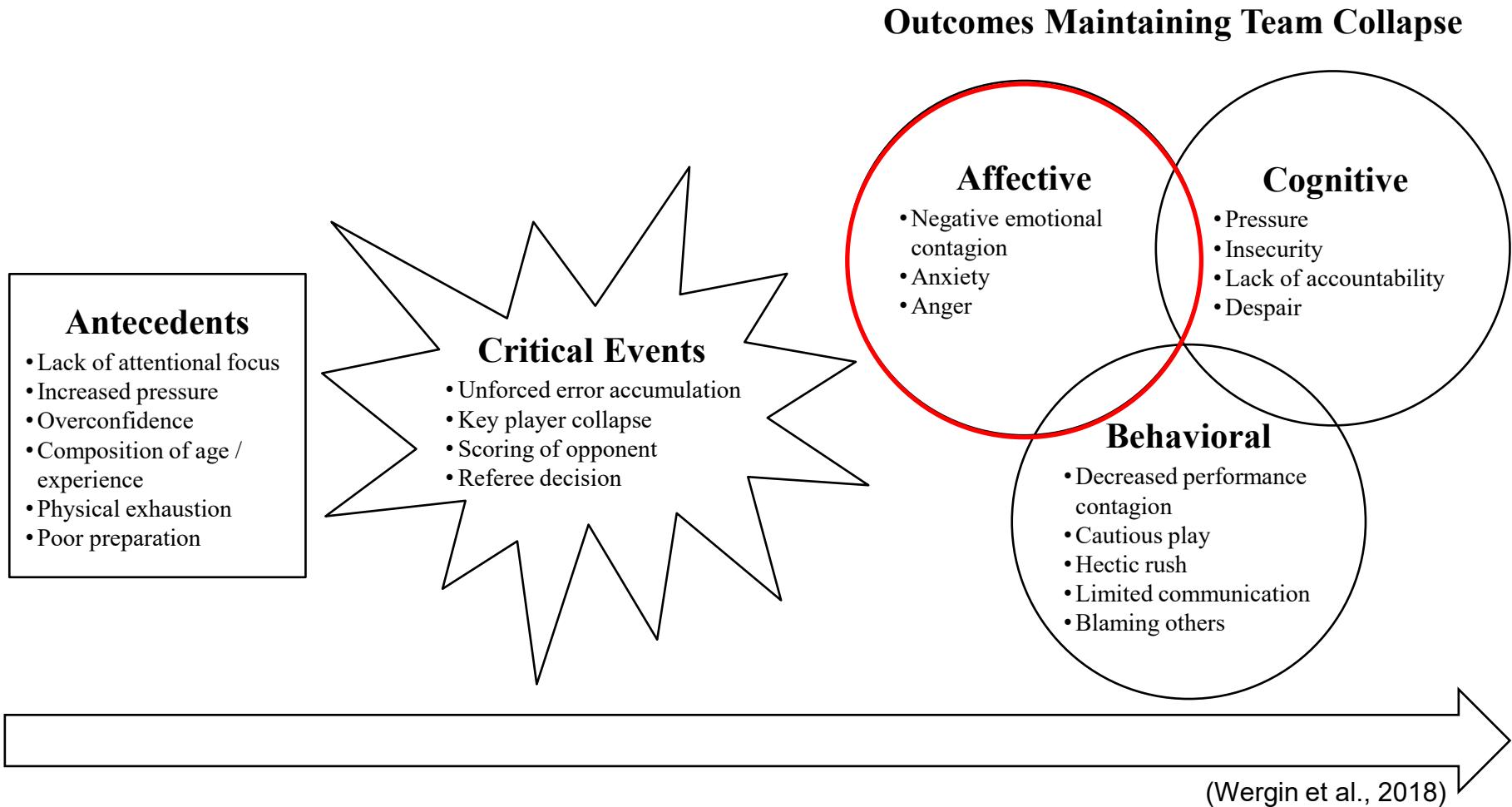
„Brazil in shock after humiliation  
by Germany“

2017



„The Worst Collapse in NFL  
History“

# Emotions et défaillance collective de l'équipe



# Emotions et défaillance collective de l'équipe



Joie



$p < .001$



Gratitude



$p < .001$



Fierté



$p < .001$



Frustration



$p < .001$



Colère



$p = .028$



Peur



$p < .001$

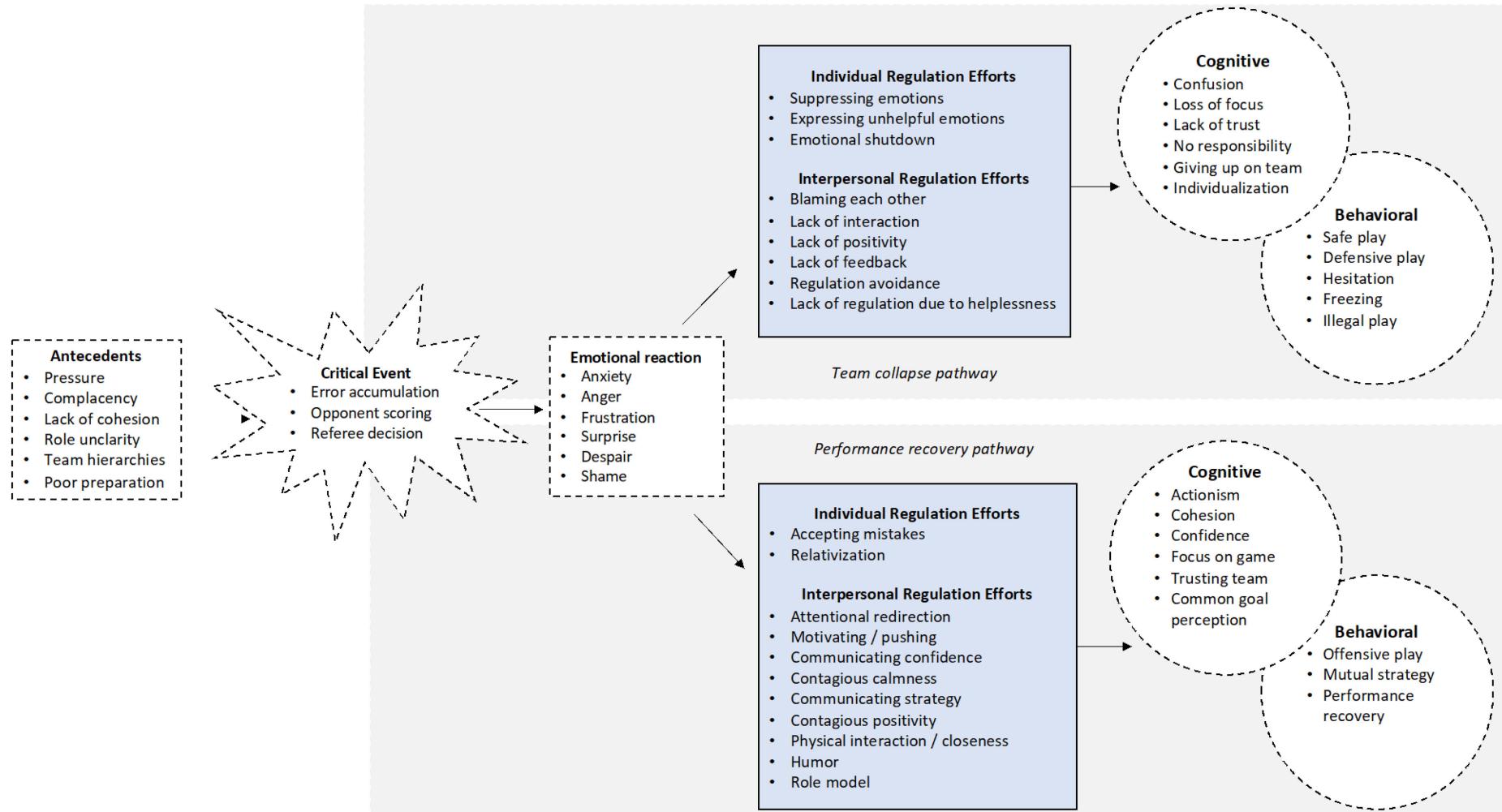


Culpabilité



$p < .001$

# 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

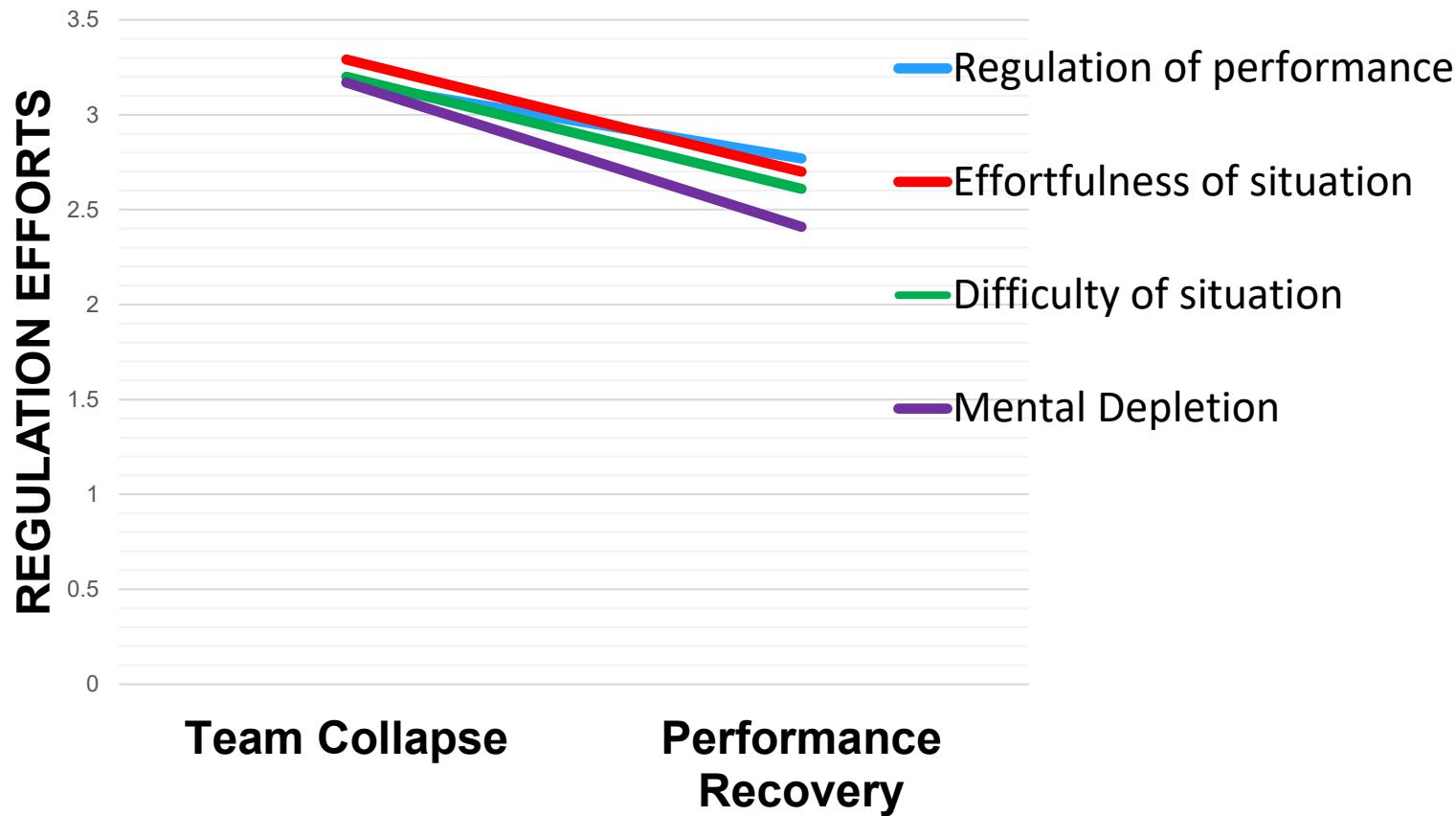
### **Interpersonal Regulation Efforts**

- 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



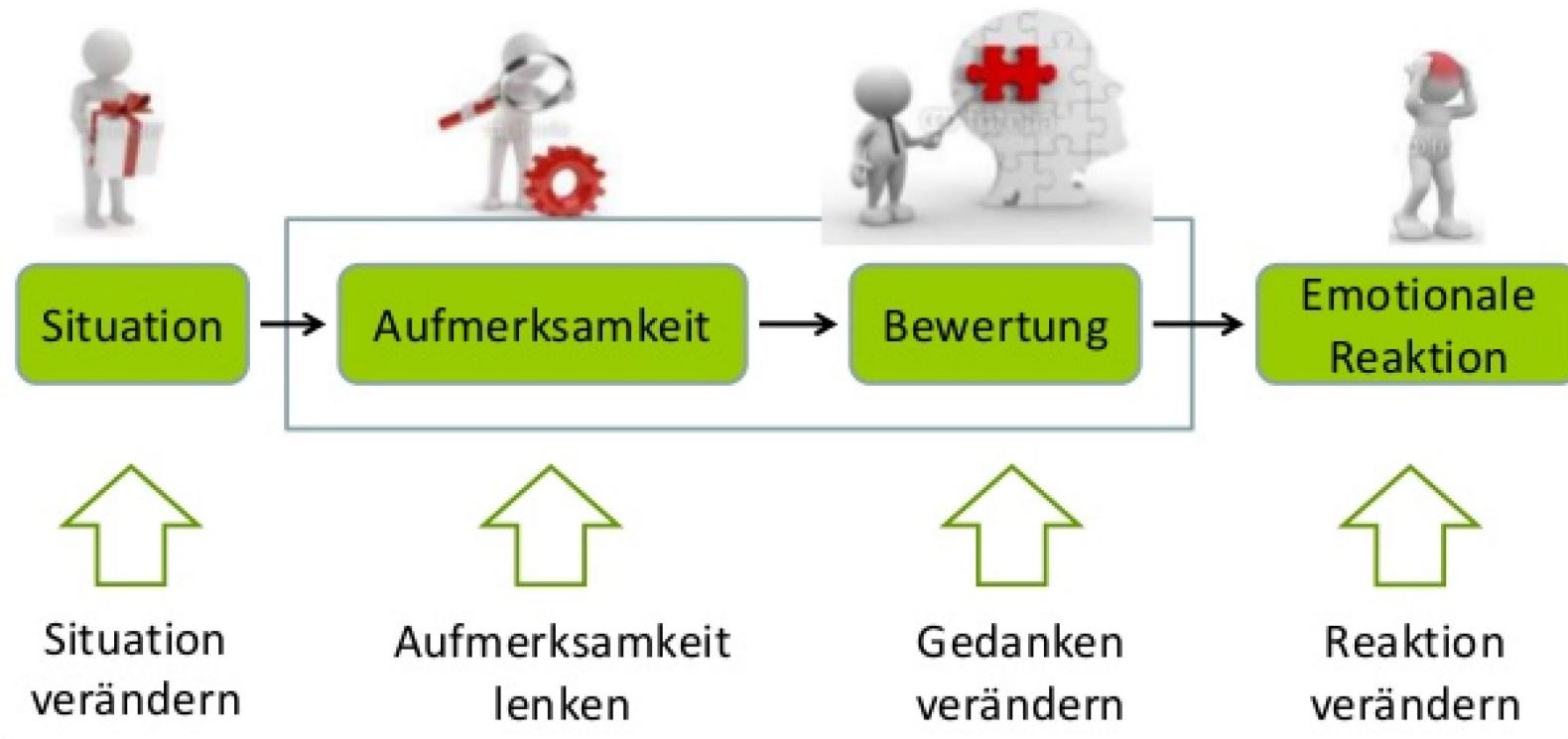
$$F(4, 65) = 17.99, p < .001, \eta_p^2 = 0.53$$

# 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 ?

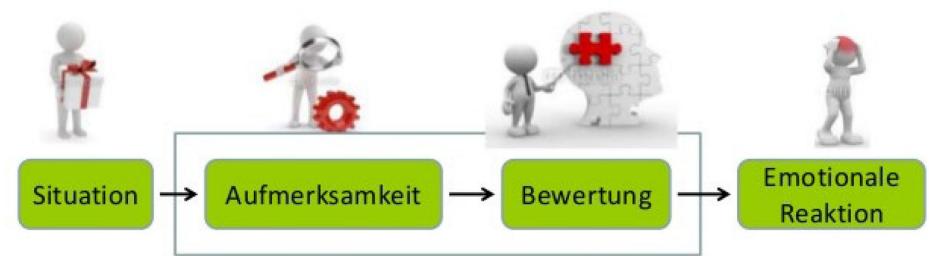
**Die Regulation von Emotionen kann an ALLEN Punkten ansetzen!**



(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](mailto:v.wergin@uq.edu.au)