



La créativité sur le court (2e partie): apprendre à gérer ses émotions

Lucía Jiménez

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous proposons une approche axée sur la régulation des émotions en prenant en considération la notion de plaisir étant donné qu'il s'agit de la motivation première de toute personne qui décide de se mettre au tennis. Pour élaborer cette approche, nous avons adopté une perspective cognitivo-comportementale. Des exercices sont proposés pour tous les niveaux d'entraînement.

Mots clés: émotions, jeu, perspective cognitivo-comportementale.

Article reçu: 30 Mai 2018

Article accepté: 28 Juin 2018

Auteur correspondant: Lucía Jiménez.

Email: lucia@feelinflow.com

INTRODUCTION

« Loin d'être un luxe, les émotions sont une façon très intelligente d'amener l'organisme vers des résultats certains. » (Antonio Damasio).

« Pour la première fois dans ma carrière professionnelle, j'en'étais pas maître de mes émotions sur le court, je n'arrivais pas à contrôler ma nervosité ; j'ai vécu des moments difficiles, mais j'ai réussi à les surmonter. » (Rafael Nadal).

Les émotions sont des réactions psycho-physiologiques à des obstacles qui se dressent sur notre route (Lazarus, 2000). En psychologie, elles ont souvent été abordées dans une perspective cognitivo-comportementale. Sous cet angle, comme Épictète l'a énoncé il y a plusieurs siècles, « ce ne sont pas les choses qui troublent les êtres humains, mais l'opinion qu'ils en ont ». En d'autres termes, notre état d'esprit n'est pas influencé par les événements qui se produisent autour de nous, mais plutôt par notre interprétation de ces événements. Dans ce contexte, un même événement désagréable – comme la perte d'un premier set – pourra donner lieu à de nombreuses réactions différentes ; en fonction des pensées qui l'habitent, le joueur ressentira des émotions différentes qui influenceront sur la suite des choses.

Dans cet article, nous proposons d'intervenir au niveau des émotions sur le court par la modification consciente des pensées et du comportement, qui constituent les deux facteurs principaux à l'origine de ces émotions. Pour ce faire, nous prendrons en considération la notion de « jeu », qui est inhérente au tennis et qui permet de mettre au point une approche applicable à tous les niveaux d'entraînement.

MÉTHODES ET PROCÉDURES

Il est impossible d'imaginer de jeunes garçons ou de jeunes filles, quelles que soient leur origine et leur situation personnelle, qui commenceraient à jouer au tennis pour une raison autre que l'envie de s'amuser ; en effet, ces jeunes sont prêts à passer des heures à frapper la balle contre un mur ou face à des « victimes » (entraîneurs, parents, amis, etc.), car ils cherchent avant tout à progresser et à prendre plaisir sur le court. Les émotions que ressentent les joueurs dans ce contexte de pratique sportive (la joie, le bonheur, la passion, la surprise, la colère, la peur et bien d'autres encore) exercent un effet de stimulation qui leur permet d'aller au-delà de la fatigue ou du stress qui peut les assaillir à certains moments. De plus, on ne doit pas oublier que toutes les émotions, y compris celles que l'on perçoit comme étant négatives, ont des fonctions particulières sur les plans de l'adaptation, de l'intégration sociale et de la motivation (Reeve, 1994), qui nous amènent à trouver des ressources qu'on ne soupçonne pas.



Il ne fait aucun doute que nous voulons aider nos joueurs à éveiller ces émotions, qui leur permettront non seulement de persévérer dans leurs efforts et dans leur progression, mais aussi de tirer des enseignements qui leur seront utiles dans leur vie de tous les jours. Alors, pourquoi ne pourrions-nous pas recréer ces sensations initiales qui ont donné aux joueurs la force de se dépasser sans cesse à leurs débuts ? Quand nous parlons de « sensations », nous faisons principalement référence au plaisir. C'est l'essence même de notre sport : l'idée de jeu revêt une importance toute particulière, et ce n'est pas un hasard si on dit que l'on « joue au tennis ». D'ailleurs, les jeunes, garçons et filles confondus, apprennent simplement par le jeu. On trouve ainsi de nombreux éléments de preuve dans la littérature qui illustrent le rapport qui existe entre le plaisir de jouer et l'optimisation des performances dans le sport (Jackson, 2000), notamment dans le tennis (p. ex, Young, 2016).

« Dès que je n'aurai plus de plaisir à jouer au tennis, j'arrêterai. » (David Ferrer).

Alors, à quel moment oublie-t-on que le tennis est un jeu ? Même si les joueurs de tennis deviennent professionnels à un jeune âge (avec beaucoup d'argent à la clé, des contrats et engagements de toutes sortes), une chose – outre le niveau d'entraînement – demeure constante : la notion de plaisir.

L'argent et la célébrité sont d'incontestables sources de motivation, mais si nous voulons que les joueurs continuent de s'investir à l'entraînement, nous devons veiller à privilégier l'amusement et les émotions positives. Mais ne vous méprenez pas : cela ne signifie pas qu'il ne doit jamais y avoir d'émotions désagréables ; au contraire, ces émotions doivent s'exprimer, mais pas de manière excessive. Lorsque nous évoquons l'idée de plaisir, nous ne sous-entendons pas que les joueurs doivent toujours être en train de rire sur le court, mais plutôt qu'ils doivent être capables d'envisager les moments difficiles comme des expériences enrichissantes en adoptant constamment une attitude positive.

Recommandations sur la gestion des émotions

1. Il n'existe pas de règles établies. En tant qu'entraîneur, n'hésitez pas à laisser s'exprimer votre créativité dans les exercices que vous suggérez ; vous serez surpris de voir à quel point cette approche incitera vos joueurs à se montrer plus créatifs à leur tour.
2. Relativisez vos émotions, prenez du recul. Par définition, les émotions sont des manifestations psycho-physiologiques qui durent quelques secondes ou quelques minutes (Oatley et Jenkins, 1996) ; elles finissent toujours par disparaître, ce n'est qu'une question de temps.
3. Normalisez leur existence. Les émotions sont ancrées en nous, elles nous accompagnent tout le temps. Commencez à vous imprégner de cette idée, et l'intensité des émotions que vous ressentirez lors des moments de stress diminuera de manière considérable.

4. Tirez profit de toutes vos émotions. Les émotions permettent d'en apprendre beaucoup sur soi, alors profitez-en pour observer vos pensées et comportements les plus courants.
5. Encouragez les émotions positives. Il a été prouvé que les émotions positives élargissent le répertoire des pensées et des actions (Fredrickson, 2013), en plus de stimuler l'attention, la créativité et la prise de décisions (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez, Martín Díaz et Domínguez Sánchez, 2010).
6. Prenez plaisir. La principale chose qui vous manque pour atteindre votre meilleur niveau, c'est l'envie de vous amuser (Loehr et Fiske, 1995).
7. Adoptez une vision panoramique. Tout n'est pas forcément lié aux émotions. Faites le point sur votre situation et vous réaliserez peut-être que votre problème est de nature technique ou physique.
8. Tracez des lignes rouges. Définissez, en ce qui concerne vos attitudes, les limites que vous vous engagez à ne jamais franchir.
9. Transformez vos émotions en alliées. Toutes les émotions, même les plus désagréables, véhiculent des messages très utiles. Si, au lieu de nous laisser frustrer par nos émotions jusqu'à l'énerverment, nous décidons d'en faire des alliées, nous pourrions inverser le cours des choses et faire de ces événements négatifs des opportunités d'amélioration. Prenons l'exemple de la colère : même s'il s'agit d'une des émotions les plus destructrices et, malheureusement, l'une des plus couramment ressenties par les joueurs sur le circuit, c'est aussi une émotion qui génère une grande dose d'énergie. Que se passerait-il si, plutôt que de frapper notre raquette au sol de rage, nous canalisons cette énergie pour courir sur toutes les balles pendant tout le reste du match ?

Exercices

Dans le cadre de l'approche cognitivo-comportementale, il est possible de réaliser plusieurs exercices pour modifier ou susciter certaines émotions. Nous vous proposons quelques exemples ci-après.

1. Donnez un visage à vos émotions : bien souvent, il est difficile de nommer les émotions qui nous assaillent ; comme elles ne nous sont pas familières, nous disposons d'un vocabulaire insuffisant pour pouvoir décrire ce que nous ressentons. Alors, commençons par un exercice très simple mais très efficace, qui consiste simplement à nommer les émotions. Pour ce faire, nous nous servirons des émoticônes que les joueurs connaissent si bien. Cette méthode ouvrira la voie à l'expression de l'état émotionnel, ce qui permettra d'approfondir les discussions avec les joueurs par la suite.



2. Déterminez le personnage qui vous représente : lorsque votre joueur se laisse envahir par l'émotion, à quel personnage ressemble-t-il ? Quel rôle joue-t-il ? Dans un premier temps, demandez à votre joueur ce qu'il en pense et déterminez ensemble le personnage qui lui correspond. Il pourrait s'agir du diable de Tasmanie, qui démolit tout, quel que soit le moment du match ; de Woody Woodpecker, qui se contente de frapper des coups sans réfléchir ; de Superman / Wonder Woman, qui doit toujours tout réussir parfaitement et au bon moment ; d'un majordome soumis qui marche la tête basse et demande la permission avant de faire quoi que ce soit ; d'un camion de pompier, qui ne réagit que lorsque les choses se corsent ; ou encore d'un bon samaritain, qui place les intérêts des autres avant les siens.

Les possibilités sont infinies, mais attention, vous devez absolument demander l'avis de votre joueur avant de choisir le personnage ; en aucun cas, vous ne devriez lui imposer un personnage, pour la simple raison que c'est celui qui l'a aidé à progresser jusqu'ici et qu'il mérite votre gratitude. L'objectif ici est simplement de faire prendre conscience à votre joueur que, lorsqu'il se trouve dans cet état, il est pris dans un cercle vicieux « émotions-pensées-actions », qui l'empêche de donner le meilleur de lui-même.

Dans un deuxième temps, proposez à votre joueur d'exagérer le personnage jusqu'à l'extrême. Le fait de pousser le personnage jusqu'à la « limite permise » de l'état émotif dans lequel il est pris au piège peut très rapidement amener le joueur à relativiser les choses et à se rendre compte à quel point la situation peut devenir « ridicule » lorsque vous incarnez le personnage pendant un long moment. Pour finir, une fois que les deux premières phases ont été parfaitement assimilées, définissez – à nouveau et toujours de manière concertée – un personnage qui aide votre joueur à exploiter tout son potentiel et à se dépasser. Votre joueur doit noter tous ses traits caractéristiques noir sur blanc : ses pensées habituelles, sa manière de se déplacer, de s'habiller et de marcher sur le court, ses gestes, ses émotions, etc. Et, jour après jour, il doit s'efforcer d'incarner ce personnage.

3. Choisissez un mantra : quel est, selon vous, le message ou la pensée que vous devez vous répéter sans cesse pour vous aider à donner le maximum, à faire un effort ou, plus simplement, à vous détendre et à prendre plaisir sur le court ? Trouvez un ou deux énoncés et notez-les par écrit, puis répétez-les à différents moments de la journée : avant

l'entraînement, pendant l'entraînement et avant d'aller vous coucher. Vous pouvez même mettre le papier sur lequel vous les avez notés dans votre poche ou l'accrocher dans un endroit visible. Faites-le pendant trois semaines, puis remplacez ces messages par d'autres mantras.

Suggestions :

- Lisez sur le sujet, exercez-vous et inventez votre propre dynamique
 - Définissez un rythme de progression en fonction de l'aptitude de votre joueur à reconnaître ses émotions et à en parler (Jiménez-Almendros et Graupera, 2017).
 - Ne tombez pas dans le piège qui consiste à vouloir mettre une étiquette sur les émotions en définissant celles qui sont bonnes ou mauvaises ; ne cédez pas à cette tentation et tirez parti de toutes les émotions, même si elles ne sont pas agréables.
 - Rappelez-vous que ce travail demandera du temps.
 - Testez les exercices vous-même avant de les mettre en pratique avec votre joueur.
-

Tableau 1. Recommandations à l'intention des entraîneurs

CONCLUSION

Ces dernières années, on s'intéresse beaucoup aux émotions, notamment au rôle qu'elles jouent durant les matchs ou encore aux stratégies à employer pour les canaliser. De notre point de vue, il est primordial d'effectuer un premier travail de fond (identifier, nommer et admettre les émotions) pour pouvoir prendre les mesures qui s'imposent par la suite. Parmi les nombreuses approches qui existent, nous recommandons un certain nombre d'exercices qui permettent d'aborder les émotions aux niveaux comportemental et cognitif. Ces exercices sont aussi simples qu'ils sont efficaces.

Le fait de normaliser une émotion ou d'en modifier la progression pendant un entraînement ou un match permet aux joueurs de percevoir la situation sous un nouveau jour, ce qui se traduit par des résultats très différents, qui sont à la fois plus constructifs, plus satisfaisants et plus durables. Il est de votre responsabilité, en tant qu'entraîneur, d'offrir à vos joueurs des expériences enrichissantes et plaisantes. N'oubliez jamais une chose : à leurs yeux, vous êtes le modèle à suivre, alors s'ils voient que vous prenez plaisir à les entraîner, il y a fort à parier qu'ils prendront aussi plaisir à jouer.

Distintos también, mucho más satisfactorios, duraderos y constructivos. En tu mano está, como entrenador/a, poner a disposición de tus jugadores experiencias de aprendizaje y disfrute. Recuerda, tú eres su mejor ejemplo, si te ven disfrutar, es muy probable que ellos también disfruten.

3 grands enseignements

- Les émotions sont temporaires.
- Encouragez les émotions positives et, plutôt que de dénigrer les émotions négatives, faites-en des alliées.
- Apprenez à vos joueurs à jouer en gérant leurs émotions. Amenez-les à intégrer la notion de « plaisir du jeu », de sorte qu'ils puissent prendre plaisir à pratiquer leur sport tout en faisant de leur mieux pour progresser.

Tableau 2. Les principaux enseignements à tirer.

RÉFÉRENCES

- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez Sánchez, M. P., Martín Díaz, M. D., & Domínguez Sánchez, F. J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47). Burlington: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596233.ch-006>
- Jiménez-Almendros, L. y Graupera, J. L. (2017). Perfil de Afrontamiento Cognitivo-Emocional en tenistas de competición. *E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis*, 29 (9), 25-33.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Loehr, J. y Fiske, S. (1995). 6 keys to getting & staying in the zone. *Tennis*, 31 (3), 36.

Oatley, K. y Jenkins, J.M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge: MA: Blackwell Scientific.

Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Young, J. (2016). Enjoyment: Fresh clues for coaches. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 68, 21-23. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v23i65.115>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2018 Lucía Jiménez



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)