

# Cours Magistral Perception et Action dans les APSA

**Aurore MEUGNOT – MCF**

[aurore.meugnot@universite-paris-saclay.fr](mailto:aurore.meugnot@universite-paris-saclay.fr)

# Présentation de l'enseignement

## Plan du cours : Perception et Action dans les APSA

- **Introduction** (CM1):
  - Différents types d'APSA : une question d'habiletés motrices
  - Différentes approches théoriques : un peu d'histoire
- **Partie 1 – Perception et Action dans les APSAs :**
  - Rappel neurophysiologique : de la sensation à la perception (CM2)
  - L'approche cognitive (CM3&4)
  - L'approche écologique (CM5&6)
- **Partie 2 – Action et Cognition :**
  - Attention et APSA (CM7)
  - Mémoire et APSA (CM8)
  - Emotions et APSA (CM9)

**– CM9 : Émotions & APSA**

**Aurore MEUGNOT**

# Introduction

**Pourquoi parler des ÉMOTIONS dans ce cours ?**

# Introduction

**Pourquoi parler des ÉMOTIONS dans ce cours ?**

**Des liens fort entre émotion et cognition !**

⇒ **Les émotions influencent : la perception, l'attention, la mémoire, et la prise de décision.**

# Introduction

**Pourquoi parler des ÉMOTIONS dans ce cours ?**

**Des liens fort entre émotion et cognition !**

⇒ **Les émotions influencent : la perception,  
l'attention, la mémoire et la prise de décision.**

**TD1 : État affectif  
et perception**

# Introduction

**Pourquoi parler des ÉMOTIONS dans ce cours ?**

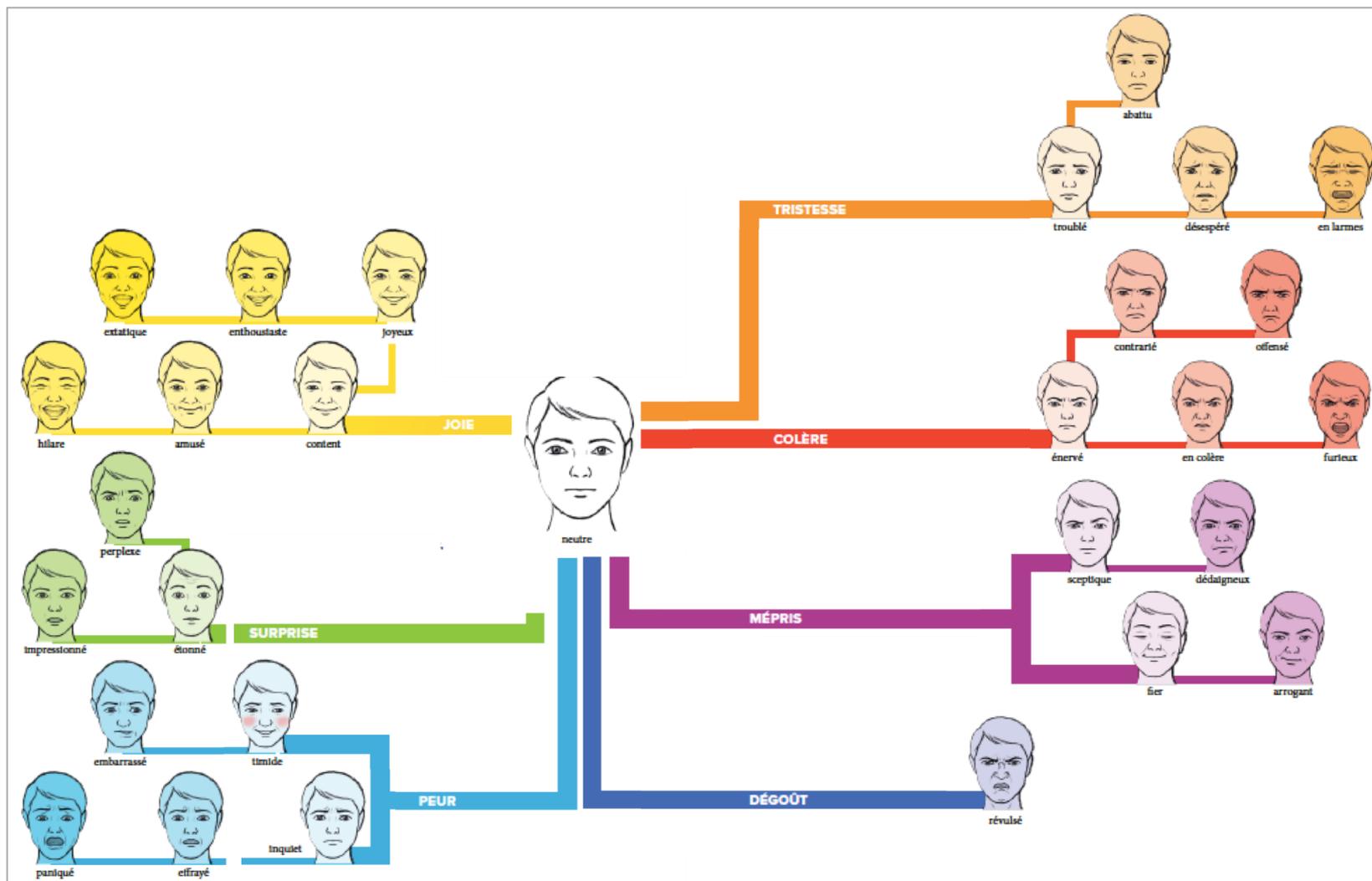
**Des liens fort entre émotion et cognition !**

**⇒ Les émotions influencent : la perception, l'attention, la mémoire, et la prise de décision.**

# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - Émotion et prise de risque
  - Influence des émotions d'autrui sur ma décision
- **Réguler ses émotions :** Exemple du biofeedback

# ÉMOTIONS ?

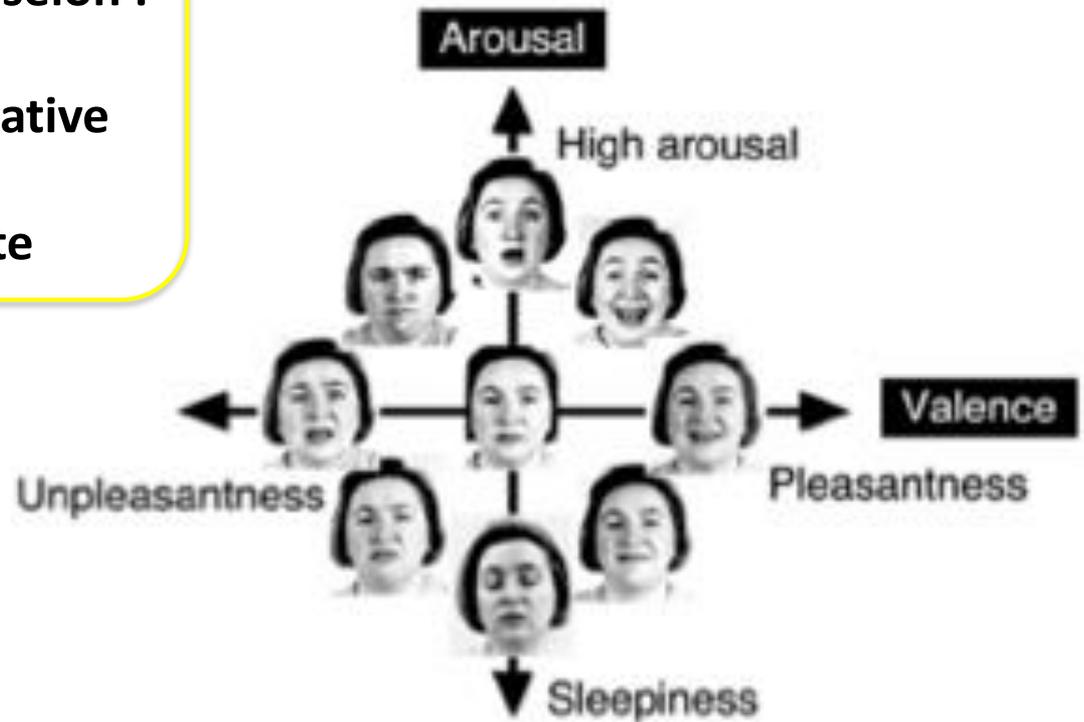


# ÉMOTIONS ?

Une émotion peut être décrite selon :

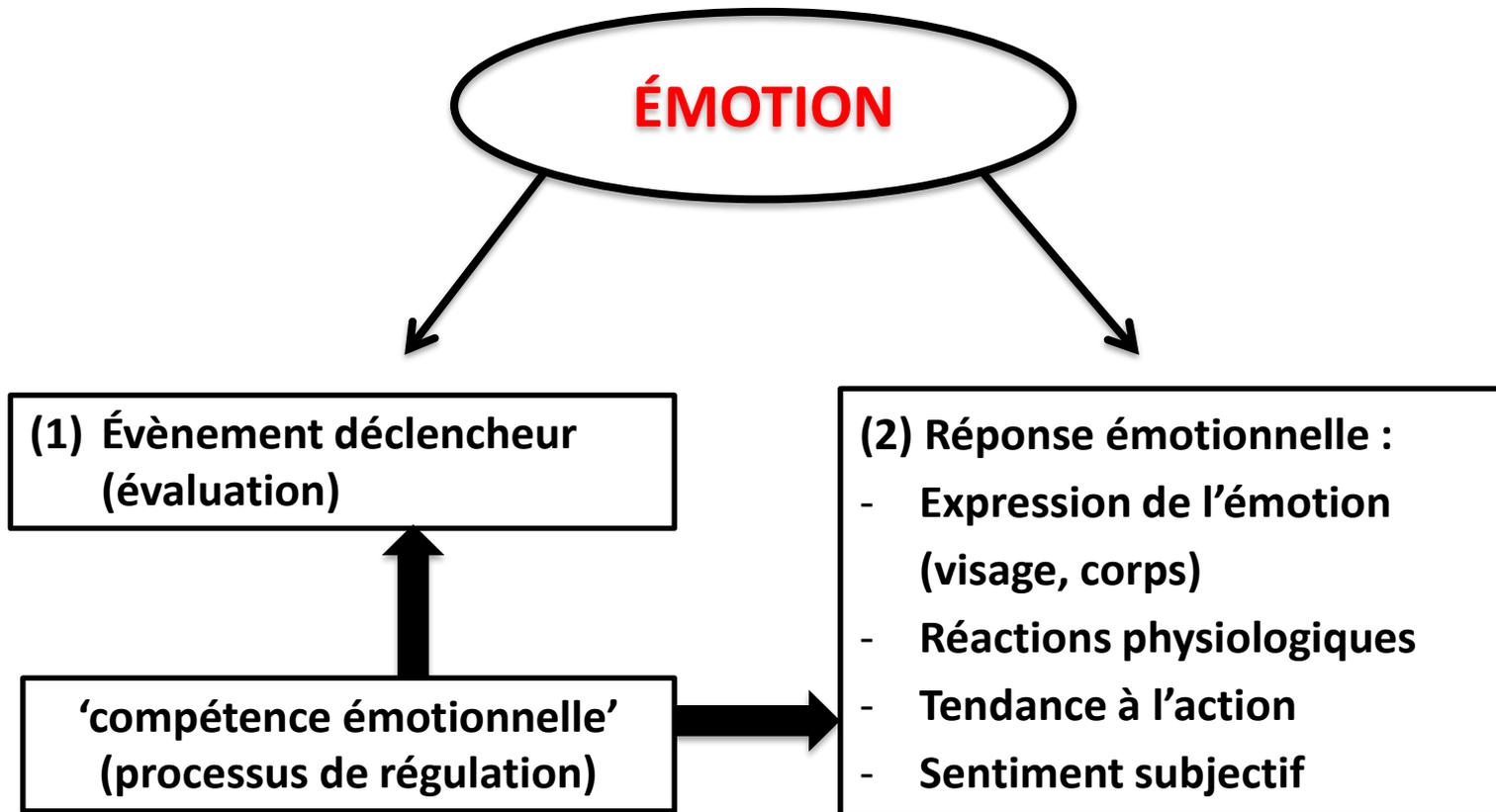
sa valence : positive vs. négative

son intensité : faible vs. forte



*(Russell, 1997)*

# ÉMOTIONS ?



D. Sanders (2017)

# ÉMOTIONS en sport ?



# ÉMOTIONS en sport ?

- peur de perdre
- colère/frustration d'avoir perdu un point/match, rater son enchainement, sa figure, sa course
- joie d'avoir réussi un point important
- Plaisir de bien jouer, s'éprouver
- ...

⇒ + l'enjeu est important pour nous, + les émotions vont être particulièrement impliquées et fortes !

# ÉMOTIONS en sport ?

## Introduction – le sportif et la pression de la compétition

Jeux Olympiques de Pékin, août 2008. Tony Estanguet, kayakiste, double médaillé d'or en titre du slalom, porte-drapeau de l'équipe de France, échoue aux portes de la finale. Trop de pression ? « Je sors dès la porte 3. Je perds du temps, plus une touche. Ce qui est terrible, c'est que je vois en plus le juge lever la plaquette (qui signifie une pénalité). À ce moment, je prends un coup de massue [...]. Déjà, à l'entraînement, cette porte 3, je la touchais une fois sur trois. En compétition, j'ai effectué quatre passages et je la touche deux fois. C'est vraiment une porte que je ne sais pas négocier et que je n'ai jamais su maîtriser. [...] Je n'ai jamais bien navigué sur ce bassin. C'est ma bête noire. Ailleurs, j'étais compétitif mais ici, même aux entraînements, il m'est toujours arrivé des tuiles. Je ne suis pas complètement surpris de ce qui m'est tombé dessus. Il y avait le doute. »

Extrait de : **Laborde S. & Dosseville F. (2012).**

# ÉMOTIONS en sport ?

**En sport, quand les émotions me font...**

**...prendre une mauvaise décision, 'me paralyse'  
et...que je perd le match/la course !**

# ÉMOTIONS en sport ?

**En sport, quand les émotions me font...**

**...prendre une mauvaise décision, 'me paralyse'  
et...que je perd le match/la course !**

**Ou..**

**me transcendent, 'me font tout donner'...et  
m'emmènent vers la victoire !**

# Émotions et Décision(s)

# Émotions & Décision(s)

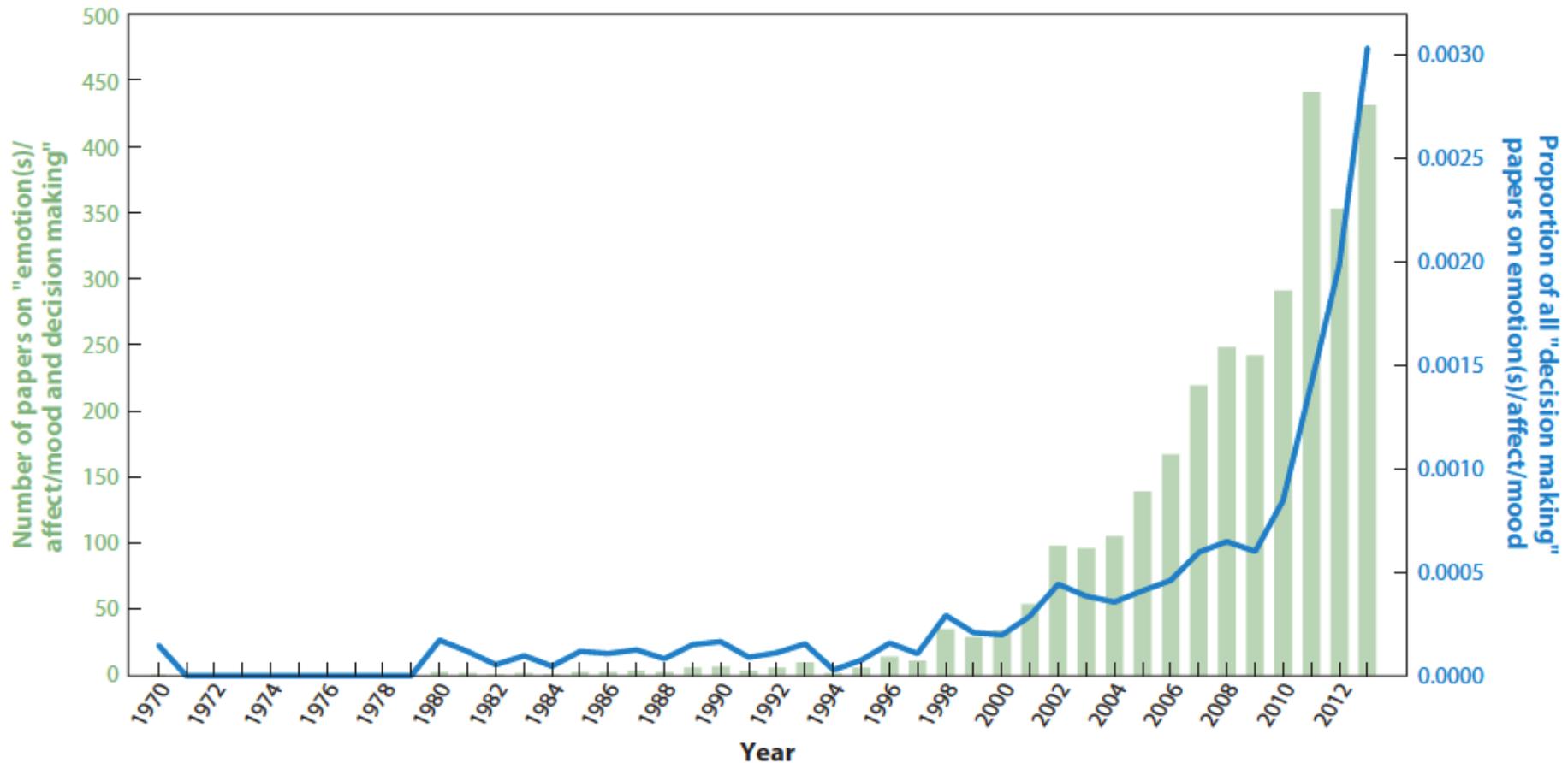


Figure 1

Number of scholarly publications from 1970 to 2013 that refer to “emotion(s)/affect/mood and decision making” (green bars) and proportion of all scholarly publications referring to “decision making” that this number represents (blue line).

# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - Émotion et prise de risque
  - Influence des émotions d'autrui sur ma décision
- **Réguler ses émotions :** Exemple du biofeedback

# Émotions & Décision(s)

## L'histoire de Phinéas Gage

**1848 : Phineas Gage : jeune contremaître qui travaille sur la construction des chemins de fer**

**Accident grave : explosion fait sauter une barre à mine qui lui transperce le crâne.**

**2 mois plus tard, il est rétabli.. mais il n'est plus le même homme.**

**Avant : calme, très apprécié, plein de bon sens**

**Après : irascible, agressif, 'irrationnel', incapable de prendre des décisions.**

**Meurt en 1860, fréquentes crises d'épilepsie à la fin de sa vie.**



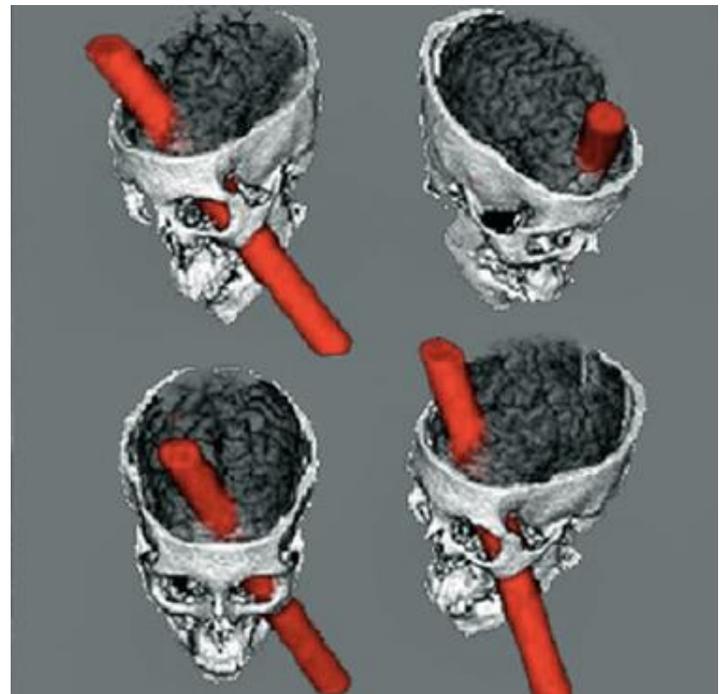
# Émotions & Décision(s)

## L'histoire de Phinéas Gage

Années 90's : reconstitution de la trajectoire de la barre par une neurologue américaine, Hanna Damasio.

Partie du cerveau essentiellement touchée : cortex préfrontal, notamment : cortex orbitofrontal et ventromédian  
=> régions impliquées dans la régulation des émotions.

=> lien entre les émotions et la prise de décision



# Émotions & Décision(s)

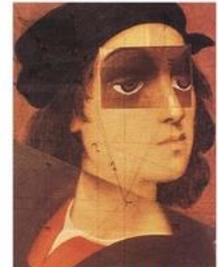
## Années 90's : les travaux d'Antonio DAMASIO

### La théorie des marqueurs somatiques

« L'émotion joue un rôle dans l'intuition, processus cognitif rapide, grâce auquel nous parvenons à une conclusion. »

Damasio, 1994

ANTONIO R. DAMASIO  
L'ERREUR DE  
DESCARTES  
LA RAISON DES ÉMOTIONS



NOUVELLE ÉDITION



# Émotions & Décision(s)

## Années 90's : les travaux d'Antonio DAMASIO

### La théorie des marqueurs somatiques

À chaque fois qu'on vit une situation => mémorisation des émotions associées à cette expérience.

Relation émotion-situation rappelée quand on est à nouveau dans cette situation => choix d'action en fonction des émotions mémorisées.

'marqueur somatique' ? Manifestations physiologiques de l'émotion = ex. j'ai peur, mon ventre se sert.

ANTONIO R. DAMASIO  
L'ERREUR DE  
DESCARTES  
LA RAISON DES ÉMOTIONS



NOUVELLE ÉDITION



# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - **Émotion et prise de risque**
  - Influence des émotions d'autrui sur ma décision
- **Réguler ses émotions :** Exemple du biofeedback

# ÉMOTIONS en sport ?

**En sport, quand les émotions me font...**

**...prendre une mauvaise décision, 'me paralyse'  
et...que je perd le match/la course !**

**Ou..**

**me transcendent, 'me font tout donner'...et  
m'emmènent vers la victoire !**

# Émotions & Décision +/- risquée

**Travaux de Jessica Lerner**



**Université d'Harvard**

**=> Selon notre état émotionnel, on prend des décisions différentes !**

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Je n'ai pas mis un seul ace de tout le set .

PEUR

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.

COLÈRE

=> Selon notre état émotionnel, on prend des décisions différentes !

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Je n'ai pas mis un seul ace de tout le set .

PEUR



COLÈRE

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.

=> Selon notre état émotionnel, on prend des décisions différentes !

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Je n'ai pas mis un seul ace de tout le set !

=> Incertitude sur ma capacité à réussir ma frappe !

PEUR

La peur est souvent générée par l'incertitude de la situation.

=> On cherche plutôt à réduire l'incertitude de la situation pour diminuer la peur qui y est associée. Donc on va prendre moins de risque.

# Émotions & Décision +/- risquée

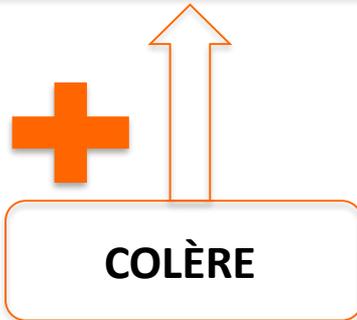
## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.



Quand on est en colère, on tolère un risque plus élevé.

On a donc tendance à prendre plus de risques.

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

- Effet des **émotions 'incidentes'** sur la prise de décision.
- => Les émotions antérieures, déclenchées par des événements indépendants influencent nos décisions...et peuvent être néfastes !

# Émotions & Décision +/- risquée

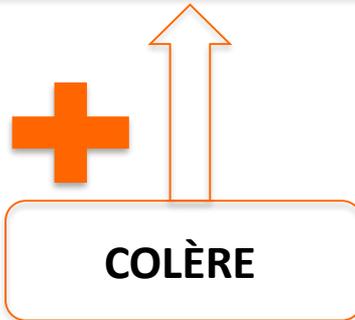
## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.



La colère est positive => bon service pour 'effacer' le point précédent.

ou

La colère rend moins lucide => risque trop élevé et double faute.

# Émotions & Décision +/- risquée

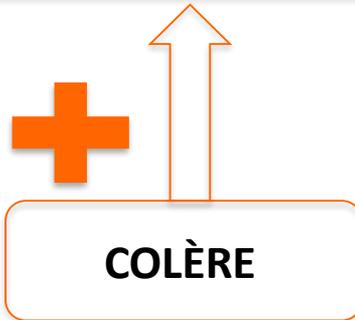
## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.



Capacité à réguler son émotion !

La colère est positive quand je réussis à la canaliser => bon service pour 'effacer' le point précédent.

ou

La colère rend moins lucide => risque trop élevé et double faute.

# Émotions & Décision +/- risquée

Travaux de Jessica Lerner



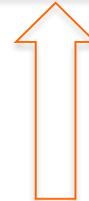
Université d'Harvard

- Lors que les émotions sont 'bien gérées' , elles vont alors être mise au service de la prise de décision.
- => On va alors parler d'**émotions 'intégrées'** à la prise de décision.

# Émotions & Décision +/- risquée

- Effet des émotions 'intégrées' ou 'incidentes'

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)



PEUR

Émotion incidente  
(qui interfère avec la  
décision)

Je choisis une frappe  
'sécuritaire'... mais qui ne  
met pas en difficulté  
l'adversaire. Or je joue une  
balle de match !

Émotion 'intégrée'  
(qui aide à l'évaluation  
gain/risque)

Il s'agit de sauver une balle  
de match...est ce que je  
prends ce risque, en sachant  
que je n'ai pas mis un seul ice  
de tout le set ?

# Émotions & Décision +/- risquée

- + l'enjeu est important pour nous, + les émotions vont être impliquées...
  - ... et intervenir dans la prise de décision.
  - ⇒ notion d'émotions **incidences** vs. **intégrées** !
- Enjeu en sport (compétition) : gestion de nos émotions afin de ne pas 'subir' la pression liée à l'enjeu.
  - => Compétence émotionnelle : qualité du 'champion' ?
  - préparation mentale ?

# Émotions & Décision +/- risquée

- + l'enjeu est important pour nous, + les émotions vont être impliquées...
  - ... et intervenir dans la prise de décision.
  - ⇒ notion d'émotions incidences vs. intégrées !
- **Enjeu en sport (compétition) : gestion de nos émotions afin de ne pas 'subir' la pression liée à l'enjeu.**
  - => Compétence émotionnelle : qualité du 'champion' ?**
  - préparation mentale ?**

# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - Émotion et prise de risque
  - **Influence des émotions d'autrui sur ma décision**
- **Réguler ses émotions :** Exemple du biofeedback

# Influence des émotions d'autrui...

- En sport...situations où tu regardes ton coach, ton partenaire, le public...

... pour du soutien...mais ça influence aussi ta prise de décision !!!

# **Influence des émotions d'autrui...**

- **souvent dans des situations ambigües**

**=> utilisation des infos contextuelles, donc autrui par ex., pour prendre sa décision.**

# Influence des émotions d'autrui...

- souvent dans des situations ambigües

=> utilisation des infos contextuelles, donc autrui par ex., pour prendre sa décision.

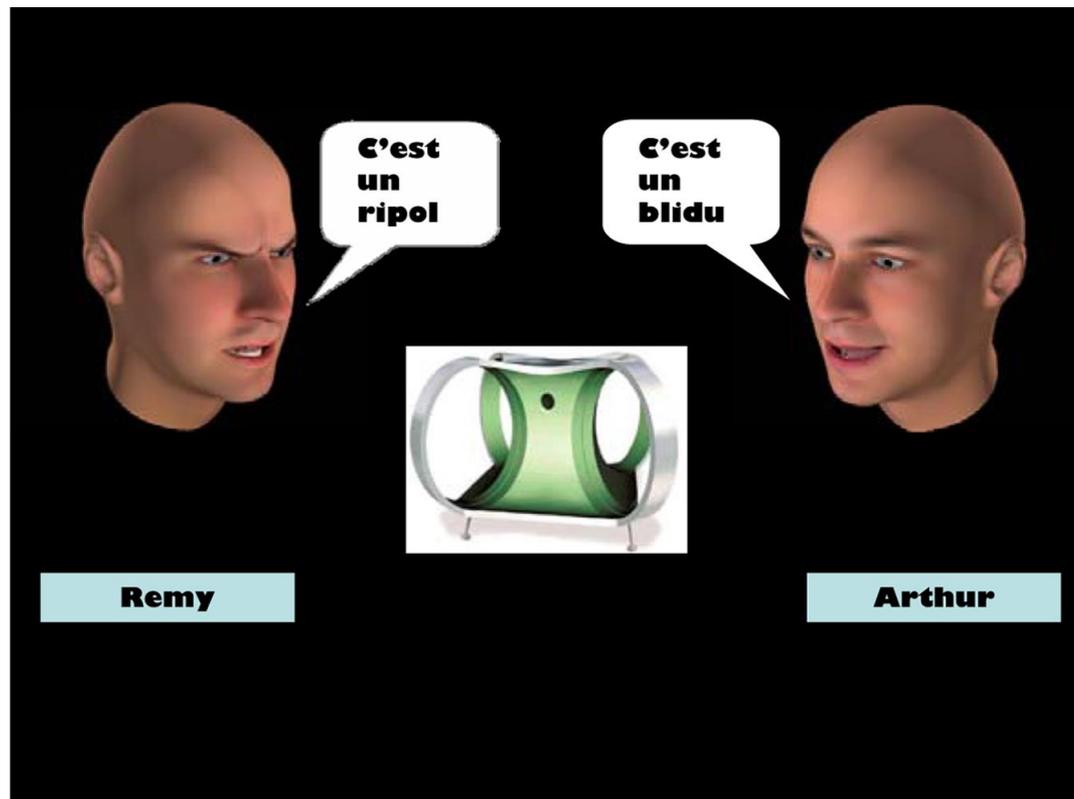
- influence des expressions faciales de l'autre sur ma prise de décision

=> travaux de David Sander (Genève).



# Influence des émotions d'autrui...

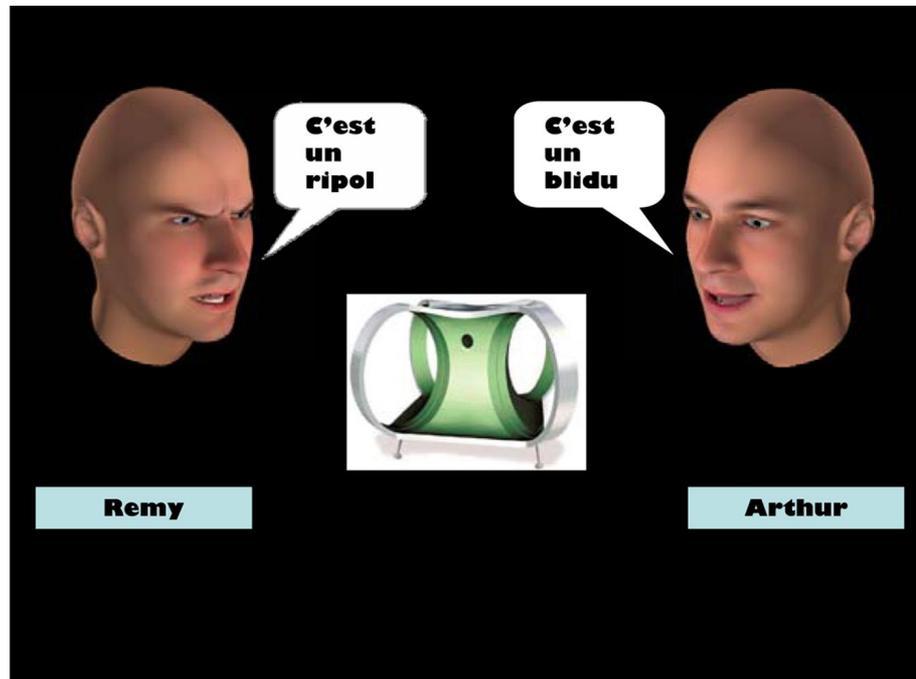
## Paradigme du « choix forcé »



Clément, Bernard, Grandjean & Sanders, *Emotion & Cognition* (2013)

# Influence des émotions d'autrui...

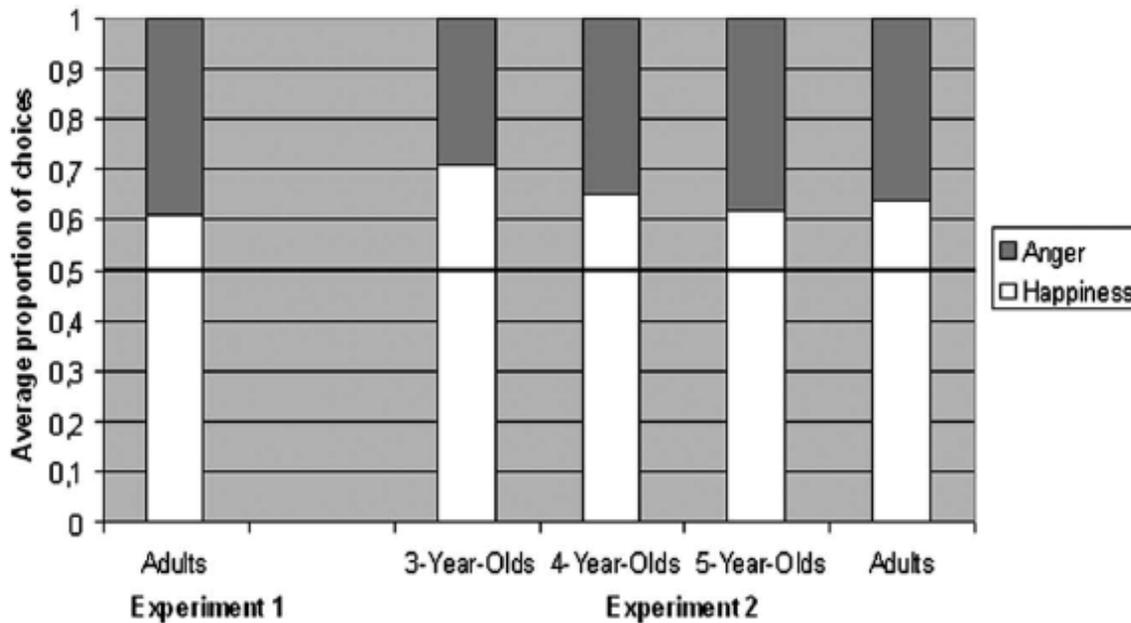
## Paradigme du « choix forcé »



Tâche : Comment s'appelle l'objet ?

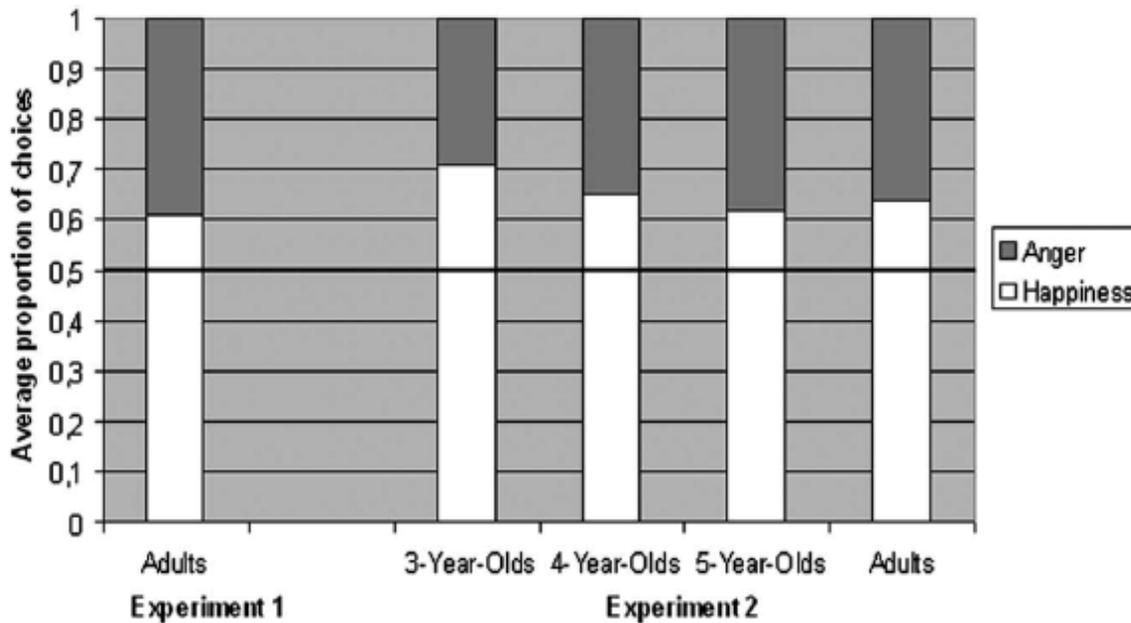
On est 'forcé' de choisir entre : Ripol ou Blidu

# Influence des émotions d'autrui...

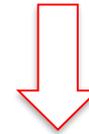


On choisit plus souvent le nom proposé par la personne joyeuse (enfants et adulte).

# Influence des émotions d'autrui...



On choisit plus souvent le nom proposé par la personne joyeuse (enfants et adulte).



Personne joyeuse : renvoie un signal de confiance ! On prendrait le choix de la personne qui nous rassure.

# Influence des émotions d'autrui...

- **Effet d'autrui sur ma prise de décision**  
**=> influence des expressions faciales de l'autre sur la prise de décision**
  - **Service au volley : point important => je me tourne vers le coach pour voir sa tête...**
- ... Est ce que je suis davantage le plan tactique évoqué avant le match/pause quand il affiche une expression confiante ?**

# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - Émotion et prise de risque
  - Influence des émotions d'autrui sur ma décision
- **Réguler ses émotions : Exemple du biofeedback**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

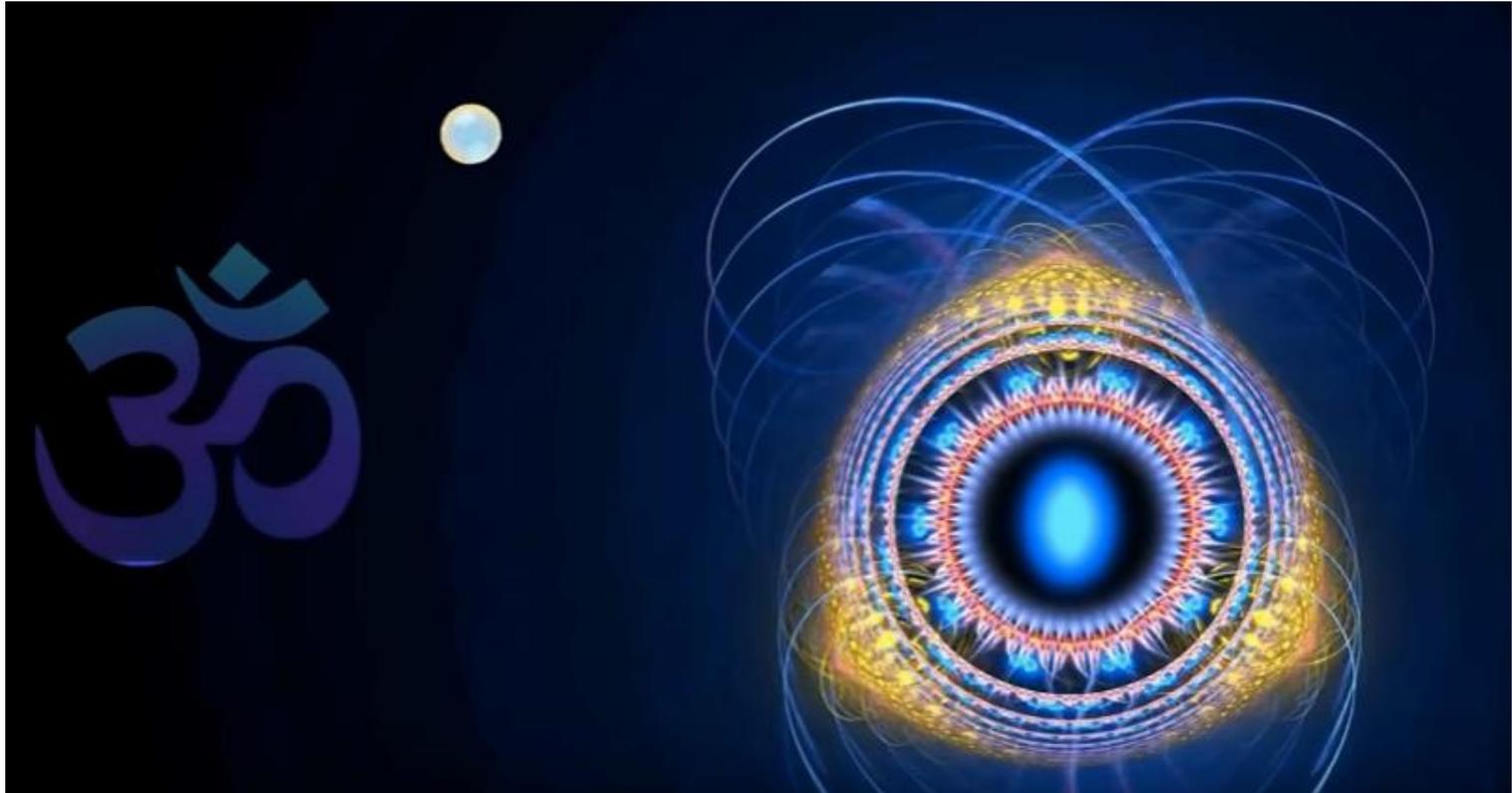
**Qu'est ce que le biofeedback ?**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

## Qu'est ce que le biofeedback ?

*« Le bio-feedback utilise des capteurs physiologiques qui vont nous renvoyer l'état actuel du corps afin de pouvoir exercer une action de contrôle jusqu'à obtenir l'état désiré. »*

# Réguler ses émotions : le biofeedback



# **Réguler ses émotions : le biofeedback**

**Pourquoi c'est intéressant pour réguler les émotions ?**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

**Pourquoi c'est intéressant pour réguler les émotions ?**

*« En sachant que les émotions vont se manifester chez l'individu notamment par des signaux physiologiques, le biofeedback va nous permettre d'en prendre conscience et d'agir dessus, jusqu'à obtenir l'état désiré. »*

# Réguler ses émotions : le biofeedback

**Pourquoi c'est intéressant pour réguler les émotions ?**

*« En sachant que les émotions vont se manifester chez l'individu notamment par des signaux physiologiques, le biofeedback va nous permettre d'en prendre conscience et d'agir dessus, jusqu'à obtenir l'état désiré. »*



**Contrôler les réactions physiologiques associées aux émotions, pour mieux gérer ses émotions!**  
*Je sens 'monter' la colère, l'énervement, je respire pour retrouver mon calme, m'apaiser...*

# Réguler ses émotions : le biofeedback

**Et en quoi ça pourrait influencer de façon positive le lien émotions- prise de décision ?**

***« Le biofeedback peut constituer une aide afin d'apprendre à contrôler son niveau d'éveil, à gérer ses émotions. »***

# Réguler ses émotions : le biofeedback

Et en quoi ça pourrait influencer de façon positive le lien émotions- prise de décision ?

*« La sélection de la réponse et son exécution vont dépendre de l'interaction entre l'information sélectionnée et la mémoire à long terme.*

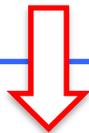
*Cela va impliquer la **concentration**, qui est la capacité de contrôler le focus d'attention (Simons, 1998). »*

# Réguler ses émotions : le biofeedback

Et en quoi ça pourrait influencer de façon positive le lien émotions- prise de décision ?

*« La sélection de la réponse et son exécution vont dépendre de l'interaction entre l'information sélectionnée et la mémoire à long terme.*

*Cela va impliquer la **concentration**, qui est la capacité de contrôler le focus d'attention (Simons, 1998). »*



Mieux gérer les réactions physiologiques liées aux émotions  
(ex : augmentation de la FC) aide à garder ou retrouver son calme..  
...et donc 'rester lucide' = maintenir un niveau de concentration nécessaire  
pour décider et agir !

# Réguler ses émotions : le biofeedback



# **Réguler ses émotions : le biofeedback**

**Ça ne marche pas seulement avec les sportifs...**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

D'autres techniques similaires : le yoga, la relaxation..  
...qui s'adaptent mieux au contexte de l'EPS ou l'APA !



# Conclusion

- **Les émotions sont souvent une ‘aide’ à la prise de décision...à condition qu’elles soient régulées.**
  - ⇒ **Importance de ‘travailler’ sur la gestion de ses émotions pour un sportif.**
  - ⇒ **Rôle de l’enseignant/entraîneur pour rebondir sur les ‘frustrations’ et apprendre à les gérer/utiliser.**

# Conclusion

- **Les émotions sont souvent une ‘aide’ à la prise de décision...à condition qu’elles soient régulées.**
  - ⇒ **Importance de ‘travailler’ sur la gestion de ses émotions pour un sportif.**
  - ⇒ **Rôle de l’enseignant/entraîneur pour rebondir sur les ‘frustrations’ et apprendre à les gérer/utiliser.**
- **Est ce qu’avoir l’esprit ‘compétitif’ = savoir se transcender le jour J grâce aux émotions ?**

**– CM9 : Émotions & APSA**

**Aurore MEUGNOT**

# Émotions & Décision(s)

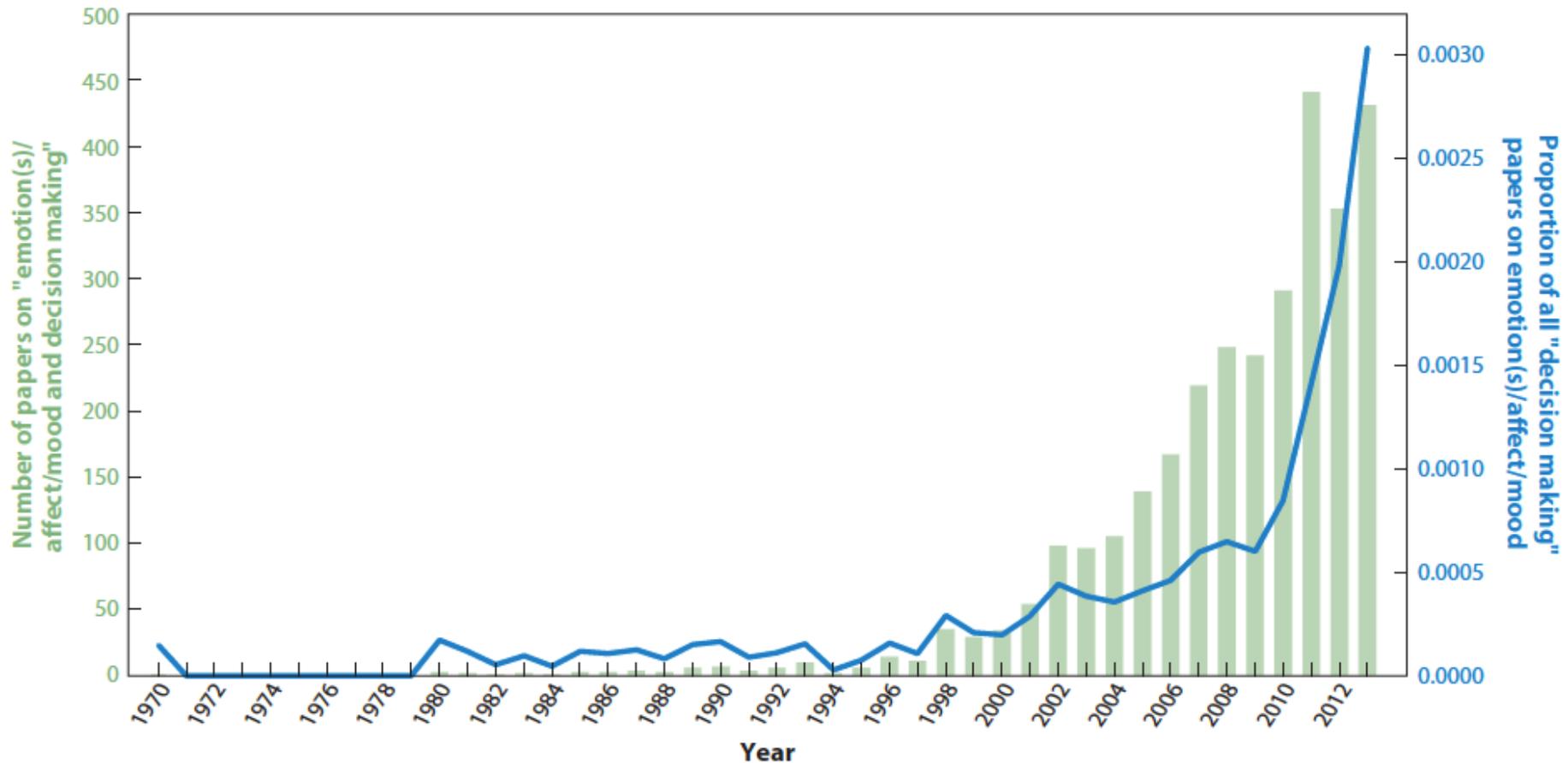


Figure 1

Number of scholarly publications from 1970 to 2013 that refer to “emotion(s)/affect/mood and decision making” (green bars) and proportion of all scholarly publications referring to “decision making” that this number represents (blue line).

# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - Émotion et prise de risque
  - Influence des autres sur ma décision
- **Réguler ses émotions :** Exemple du biofeedback

# Émotions & Décision(s)

## L'histoire de Phinéas Gage

**1848 : Phineas Gage : jeune contremaître qui travaille sur la construction des chemins de fer**

**Accident grave : explosion fait sauter une barre à mine qui lui transperce le crâne.**

**2 mois plus tard, il est rétabli.. mais il n'est plus le même homme.**

**Avant : calme, très apprécié, plein de bon sens**

**Après : irascible, agressif, 'irrationnel', incapable de prendre des décisions.**

**Meurt en 1860, fréquentes crises d'épilepsie à la fin de sa vie.**



# Émotions & Décision(s)

## L'histoire de Phinéas Gage

Années 90's : reconstitution de la trajectoire de la barre par une neurologue américaine, Hanna Damasio.

Partie du cerveau essentiellement touchée : cortex préfrontal, notamment : cortex orbitofrontal et ventromédian  
=> régions impliquées dans la régulation des émotions.

=> lien entre les émotions et la prise de décision



# Émotions & Décision(s)

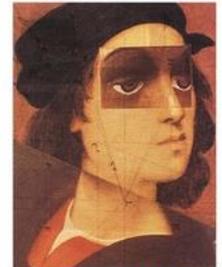
## Années 90's : les travaux d'Antonio DAMASIO

### La théorie des marqueurs somatiques

« L'émotion joue un rôle dans l'intuition, processus cognitif rapide, grâce auquel nous parvenons à une conclusion. »

Damasio, 1994

ANTONIO R. DAMASIO  
L'ERREUR DE  
DESCARTES  
LA RAISON DES ÉMOTIONS



NOUVELLE ÉDITION



# Émotions & Décision(s)

## Années 90's : les travaux d'Antonio DAMASIO

### La théorie des marqueurs somatiques

À chaque fois qu'on vit une situation => mémorisation des émotions associées à cette expérience.

Relation émotion-situation rappelée quand on est à nouveau dans cette situation => choix d'action en fonction des émotions mémorisées.

'marqueur somatique' ? Manifestations physiologiques de l'émotion = ex. j'ai peur, mon ventre se sert.

ANTONIO R. DAMASIO  
L'ERREUR DE  
DESCARTES  
LA RAISON DES ÉMOTIONS



NOUVELLE ÉDITION



# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - **Émotion et prise de risque**
  - Influence des autres sur ma décision
- **Réguler ses émotions :** Exemple du biofeedback

# ÉMOTIONS en sport ?

**En sport, quand les émotions me font...**

**...prendre une mauvaise décision, 'me paralyse'  
et...que je perd le match/la course !**

**Ou..**

**me transcendent, 'me font tout donner'...et  
m'emmènent vers la victoire !**

# Émotions & Décision +/- risquée

**Travaux de Jessica Lerner**



**Université d'Harvard**

**=> Selon notre état émotionnel, on prend des décisions différentes !**

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Je n'ai pas mis un seul ace de tout le set .

PEUR

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.

COLÈRE

=> Selon notre état émotionnel, on prend des décisions différentes !

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Je n'ai pas mis un seul ace de tout le set .

PEUR



COLÈRE

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.

=> Selon notre état émotionnel, on prend des décisions différentes !

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Je n'ai pas mis un seul ace de tout le set !

=> Incertitude sur ma capacité à réussir ma frappe !

PEUR

La peur est souvent générée par l'incertitude de la situation.

=> On cherche plutôt à réduire l'incertitude de la situation pour diminuer la peur qui y est associée. Donc on va prendre moins de risque.

# Émotions & Décision +/- risquée

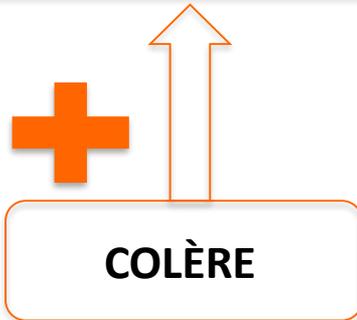
## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.



Quand on est en colère, on tolère un risque plus élevé.

On a donc tendance à prendre plus de risques.

# Émotions & Décision +/- risquée

## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

- Effet des **émotions 'incidentes'** sur la prise de décision.
- => Les émotions antérieures, déclenchées par des événements indépendants influencent nos décisions...et peuvent être néfastes !

# Émotions & Décision +/- risquée

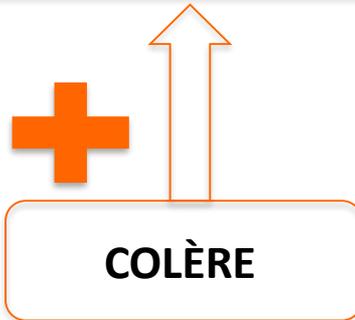
## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.



La colère est positive => bon service pour 'effacer' le point précédent.

ou

La colère rend moins lucide => risque trop élevé et double faute.

# Émotions & Décision +/- risquée

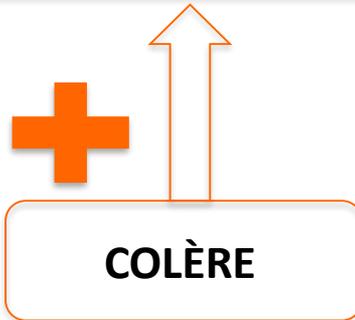
## Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Le point précédent, j'ai raté une balle de match sur une faute 'bête'.



Capacité à réguler son émotion !

La colère est positive quand je réussis à la canaliser => bon service pour 'effacer' le point précédent.

ou

La colère rend moins lucide => risque trop élevé et double faute.

# Émotions & Décision +/- risquée

Travaux de Jessica Lerner



Université d'Harvard

- Lors que les émotions sont 'bien gérées' , elles vont alors être mise au service de la prise de décision.
- => On va alors parler d'**émotions 'intégrées'** à la prise de décision.

# Émotions & Décision +/- risquée

- Effet des émotions 'intégrées' ou 'incidentes'

DÉCISION RISQUÉE (ex : 2<sup>ème</sup> balle de service, je perd le point : ace ?)

Émotion incidente  
(qui interfère avec la décision)

Je choisis une frappe 'sécuritaire'... mais qui ne met pas en difficulté l'adversaire. Or je joue une balle de match !

PEUR

Émotion 'intégrée'  
(qui aide à l'évaluation gain/risque)

Il s'agit de sauver une balle de match...est ce que je prends ce risque, en sachant que je n'ai pas mis un seul ice de tout le set ?

# Émotions & Décision +/- risquée

- + l'enjeu est important pour nous, + les émotions vont être impliquées...
  - ... et intervenir dans la prise de décision.
  - ⇒ notion d'émotions **incidences** vs. **intégrées** !
- Enjeu en sport (compétition) : gestion de nos émotions afin de ne pas 'subir' la pression liée à l'enjeu.
  - => Compétence émotionnelle : qualité du 'champion' ?
  - préparation mentale ?

# Émotions & Décision +/- risquée

- + l'enjeu est important pour nous, + les émotions vont être impliquées...
  - ... et intervenir dans la prise de décision.
  - ⇒ notion d'émotions incidences vs. intégrées !
- **Enjeu en sport (compétition) : gestion de nos émotions afin de ne pas 'subir' la pression liée à l'enjeu.**
  - => Compétence émotionnelle : qualité du 'champion' ?**
  - préparation mentale ?**

# Plan

- **Émotions ?** Définition et Modèle théorique
- **Émotions et Décision(s) :**
  - Les 1ers travaux en recherche...
  - Émotion et prise de risque
  - Influence des autres sur ma décision
- **Réguler ses émotions : Exemple du biofeedback**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

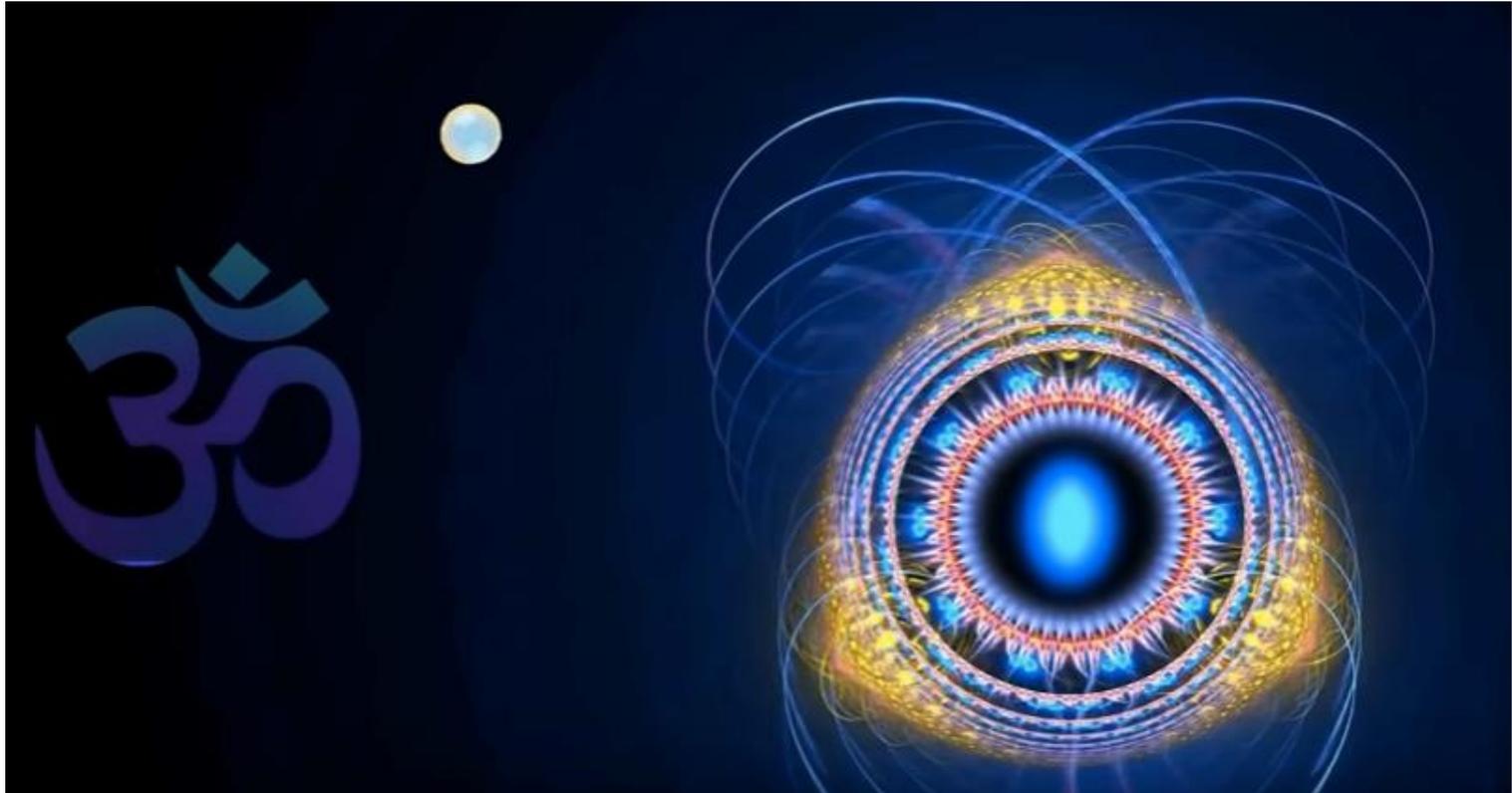
**Qu'est ce que le biofeedback ?**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

## Qu'est ce que le biofeedback ?

*« Le bio-feedback utilise des capteurs physiologiques qui vont nous renvoyer l'état actuel du corps afin de pouvoir exercer une action de contrôle jusqu'à obtenir l'état désiré. »*

# Réguler ses émotions : le biofeedback



# **Réguler ses émotions : le biofeedback**

**Pourquoi c'est intéressant pour réguler les émotions ?**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

**Pourquoi c'est intéressant pour réguler les émotions ?**

*« En sachant que les émotions vont se manifester chez l'individu notamment par des signaux physiologiques, le biofeedback va nous permettre d'en prendre conscience et d'agir dessus, jusqu'à obtenir l'état désiré. »*

# Réguler ses émotions : le biofeedback

**Pourquoi c'est intéressant pour réguler les émotions ?**

*« En sachant que les émotions vont se manifester chez l'individu notamment par des signaux physiologiques, le biofeedback va nous permettre d'en prendre conscience et d'agir dessus, jusqu'à obtenir l'état désiré. »*



**Contrôler les réactions physiologiques associées aux émotions, pour mieux gérer ses émotions!**  
*Je sens 'monter' la colère, l'énervement, je respire pour retrouver mon calme, m'apaiser...*

# Réguler ses émotions : le biofeedback

**Et en quoi ça pourrait influencer de façon positive le lien émotions- prise de décision ?**

***« Le biofeedback peut constituer une aide afin d'apprendre à contrôler son niveau d'éveil, à gérer ses émotions. »***

# Réguler ses émotions : le biofeedback

Et en quoi ça pourrait influencer de façon positive le lien émotions- prise de décision ?

*« La sélection de la réponse et son exécution vont dépendre de l'interaction entre l'information sélectionnée et la mémoire à long terme.*

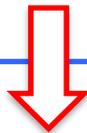
*Cela va impliquer la **concentration**, qui est la capacité de contrôler le focus d'attention (Simons, 1998). »*

# Réguler ses émotions : le biofeedback

Et en quoi ça pourrait influencer de façon positive le lien émotions- prise de décision ?

*« La sélection de la réponse et son exécution vont dépendre de l'interaction entre l'information sélectionnée et la mémoire à long terme.*

*Cela va impliquer la **concentration**, qui est la capacité de contrôler le focus d'attention (Simons, 1998). »*



Mieux gérer les réactions physiologiques liées aux émotions  
(ex : augmentation de la FC) aide à garder ou retrouver son calme..  
...et donc 'rester lucide' = maintenir un niveau de concentration nécessaire  
pour décider et agir !

# Réguler ses émotions : le biofeedback



# **Réguler ses émotions : le biofeedback**

**Ça ne marche pas seulement avec les sportifs...**

# Réguler ses émotions : le biofeedback

D'autres techniques similaires : le yoga, la relaxation..  
...qui s'adaptent mieux au contexte de l'EPS ou l'APA !



# Conclusion

- **Les émotions sont souvent une ‘aide’ à la prise de décision...à condition qu’elles soient régulées.**
  - ⇒ **Importance de ‘travailler’ sur la gestion de ses émotions pour un sportif.**
  - ⇒ **Rôle de l’enseignant/entraîneur pour rebondir sur les ‘frustrations’ et apprendre à les gérer/utiliser.**

# Conclusion

- **Les émotions sont souvent une ‘aide’ à la prise de décision...à condition qu’elles soient régulées.**
  - ⇒ **Importance de ‘travailler’ sur la gestion de ses émotions pour un sportif.**
  - ⇒ **Rôle de l’enseignant/entraîneur pour rebondir sur les ‘frustrations’ et apprendre à les gérer/utiliser.**
- **Est ce qu’avoir l’esprit ‘compétitif’ = savoir se transcender le jour J grâce aux émotions ?**

– CM9 : Émotions & APSA

Aurore MEUGNOT