
Relations longitudinales entre les processus émotionnels et les performances perçues chez les athlètes : effet modérateur de l'intelligence émotionnelle

Guillaume Levillain*¹, Guillaume Martinent², Yohan Saby³, and Michel Nicolas³

¹Université d'Orléans – CIAMS, Université d'Orléans, 45067, Orléans, France, Fédération SAPRÉM – France

²Laboratoire sur les Vulnérabilités et Innovation dans le Sport (EA 7428) (L-VIS) – Université Claude Bernard Lyon 1 : UR7428, Université Claude Bernard Lyon 1 : EA7428 – France

³Université Bourgogne Europe – Laboratoire de Psychologie - Psy-DREPI (Dynamiques Relationnelles et Processus Identitaires) – France

Résumé

Introduction :

Dans les compétitions sportives, les émotions ont un impact significatif sur la performance (Lazarus, 2000). De nombreuses recherches ont examiné les déterminants psychologiques de la performance, en mettant particulièrement l'accent sur le rôle des émotions dans les processus d'évaluation cognitive et de coping pendant la compétition (Lazarus, 2000). Bien que ces études aient mis en évidence l'influence des processus émotionnels sur la performance, il subsiste un manque d'analyses longitudinales de ces relations de médiation sur l'ensemble d'une saison compétitive.

Pour faire progresser ce champ de recherche, il devient essentiel d'examiner les variables modératrices qui influencent les composantes clés du processus émotionnel, telles que les évaluations cognitives, les stratégies de coping, les émotions et la performance. L'intelligence émotionnelle (IE) apparaît comme un modérateur potentiel. Elle est associée à des capacités adaptatives liées à l'évaluation, l'expression, la régulation et l'utilisation des émotions (Davies et al., 2010 ; Kotsou et al., 2018). Bien que certaines études aient exploré les relations entre l'IE et certaines composantes du processus émotionnel dans le sport, aucune n'a, à ce jour, examiné l'impact modérateur de l'IE sur les relations entre ces variables.

Cette étude vise à combler cette lacune en explorant les relations longitudinales entre les composantes du processus émotionnel et les performances perçues en compétition. Elle examine également le rôle modérateur de l'IE sur ces relations. En résumé, cette recherche cherche à mieux comprendre les dynamiques complexes entre émotions, processus cognitifs et performance dans le contexte du sport à fort enjeu, avec une attention particulière portée à l'influence modératrice de l'intelligence émotionnelle.

Méthode :

*Intervenant

Un total de 453 athlètes (*Mâge* = 20,6 ; 117 femmes et 336 hommes), issus de différents sports et de différents niveaux de compétition, ont participé à l'étude. Les évaluations cognitives, les stratégies de coping, les émotions et les performances perçues ont été mesurées après cinq compétitions réparties au cours de la saison. L'IE a été évaluée au début de la saison compétitive. Des analyses par modèles linéaires hiérarchiques ont été conduites afin de :

- (a) évaluer le rôle médiateur des stratégies de coping dans la relation entre les évaluations cognitives et les émotions, ainsi que dans la relation entre les évaluations cognitives et les performances perçues ;
- (b) examiner le rôle médiateur des émotions dans la relation entre les évaluations cognitives et les performances perçues ;
- (c) tester le rôle modérateur de l'IE sur ces relations.

Résultats :

Les résultats ont montré que :

- (a) les stratégies de coping jouent un rôle médiateur dans la relation entre les évaluations cognitives et les émotions ;
- (b) les émotions médiatisent la relation entre les évaluations cognitives et les performances perçues ;
- (c) l'IE modère les relations mentionnées entre les composantes du processus émotionnel et les performances perçues.

Discussion :

Cette étude enrichit la compréhension des interactions entre les composantes émotionnelles clés et leur impact sur les performances perçues en contexte compétitif. Par le biais des évaluations cognitives et des stratégies de coping, l'IE est associée à une intensité plus élevée d'émotions agréables et à de meilleures performances perçues.

Sur le plan appliqué, il est recommandé aux psychologues du sport et aux entraîneurs de mettre en place des programmes de formation visant à développer l'intelligence émotionnelle des athlètes. Plus particulièrement, les athlètes doivent apprendre à réagir face au stress psychologique, à renforcer leur perception de contrôle, et à savoir comment et quand utiliser les stratégies de coping de manière efficace et flexible. Enfin, il serait intéressant de tester les effets d'un programme interventionnel à distance afin de s'adapter aux contraintes d'accompagnement des sportifs.

Références :

- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a brief emotional intelligence scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*, 31(4), 198–208. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028>
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Gregoire, J., & Leys, C. (2018). Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review of Existing Work and Future Challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>