

# COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ ET L'ÉMOTION

## ET LES LIENS À LA PERFORMANCE

Après quelques articles concernant le stress, il me paraissait important de parler d'anxiété et d'émotions et d'en comprendre les relations et différences avec le stress, du moins d'un point de vue scientifique.

Si le stress est une réaction à une situation, **l'anxiété est plutôt une réaction d'anticipation face à une situation**. Elle est considérée comme une « peur sans objet ». Ainsi, l'anxiété va être déclenchée par différents facteurs, situations futures ou imaginaires, vécues comme un danger ou quelque chose de difficilement surmontable.

**Alors êtes-vous plutôt sujet au stress ou à l'anxiété??**

### Différence stress-émotion-anxiété

Contrairement au stress ou à l'émotion (vécue avec des sensations de plaisir/déplaisir), l'anxiété est ressentie de manière **pénible**. Selon les individus, l'anxiété est vécue comme un état banal (appelé souvent trac) ou alors pouvant reposer sur une pathologie allant jusqu'à la panique. Dans la plupart des cas, les sportifs font l'expérience d'une **anxiété non pathologique**, mais à un certain point, elle peut devenir invalidante si la situation est vraiment perçue comme menaçante.

### Styles d'anxiété

Être anxieux peut être lié à un état ou à un trait de personnalité. Il s'agit de distinguer à quel type d'anxiété (Spielberger, 1979) vous êtes sujet pour intervenir dans une préparation mentale ou psychologique.

**État d'anxiété :** L'anxiété est liée à une situation particulière et non de manière régulière. Ainsi, vous êtes anxieux à l'idée de disputer une finale sur le central de Roland Garros mais pas dans d'autres situations.

**Trait d'anxiété :** C'est une caractéristique générale du sujet sans rapport avec une situation spécifique. Dans ce cas, l'anxiété se répercute dans la vie sociale, scolaire et sportive.

Ceci peut être évalué grâce à deux outils spécifiques conçus par Martens : – le SCAT (Sport Competitive anxiety trait) qui mesure le trait d'anxiété : – le CSAI-2 (Competitive state anxiety Inventory), qui évalue l'état d'anxiété cognitive et somatique.

### Évaluation de la situation

L'anxiété met en oeuvre un mécanisme double. Le sportif **perçoit une menace** (symbolique, car il n'est pas en situation de danger réel, sauf en cas de sports extrêmes) en fonction de **l'incertitude du résultat** et de la **perception de l'importance du résultat**. Dans le sport, 'incertitude du résultat fait partie de la compétition, et le sportif

va d'abord évaluer ses chances de gagner ou de perdre, en fonction de l'adversaire, du niveau de jeu, et de sa compétence propre.

Ensuite, il est important de savoir si le fait de gagner ou perdre amènera des conséquences pour le sportif. Cela est lié à la confiance, l'estime de soi, les attentes personnelles, aux croyances vis à vis des conséquences objectives ou subjectives de l'échec ou de la réussite, de la motivation des parents également vont rentrer en jeu.

**Plus le sportif se sent menacé, plus il est en proie à l'anxiété.** De plus, les sujets anxieux ont tendance à attribuer à des choses externes la responsabilité des événements (il ne contrôle pas la situation) et un haut trait d'anxiété est lié à une faible estime de soi.

### **Théorie multidimensionnelle de l'anxiété**

MARTENS a évolué vers une **théorie multidimensionnelle de l'anxiété** : il y aurait trois types d'anxiété séparées qui seraient en interaction : l'anxiété cognitive, l'anxiété somatique et les manifestations comportementales de l'anxiété.

**ANXIÉTÉ COGNITIVE** : préoccupations négatives relatives à la performance, incapacité à se concentrer et une attention perturbée (ex : manque de concentration, incapacité à réfléchir correctement)

**ANXIÉTÉ SOMATIQUE** : perceptions de symptômes corporels provenant directement des processus d'excitation autonome : battements du cœur, souffle court, mains moites, nœuds dans l'estomac, muscles tendus.

Les composantes **COMPORTEMENTALES DE L'ANXIÉTÉ** : expressions faciales, changements de modes de communication qui traduisent l'agitation, impatience, nervosité.

Ainsi l'état **d'anxiété** serait « **gérable** » et peut amener à être modifié avec des **restructurations cognitives** (on peut amener l'athlète à ne pas percevoir cette menace), alors que le **trait d'anxiété** fait partie de la personnalité est peut-être réduit avec des **techniques de relaxation** par exemple.

### **Émotions en sport**

L'émotion consiste en plusieurs éléments, à la fois des comportements observables, et des changements physiologiques qui se produisent au niveau du système nerveux autonome. On parle ainsi d'**activation** et de **lien avec la performance**.

Cela permet de rendre compte que **l'organisme ne fonctionne pas selon la même intensité**. En sport, on parle de la loi Yerkes & Dobson (1908), « **loi du U inversé** », loi qui présente des relations entre activation, états psychologiques et performance. Il y a une relation entre activation et performance. Des travaux font apparaître l'idée d'une **zone optimale** dans laquelle les processus physiologiques sont en harmonie et fonctionnent de manière efficiente.

Ainsi, un certain niveau de stress et d'émotions serait facilitateur de la performance, puis passé un seuil, il deviendrait perturbateur en augmentant les tensions musculaires, en altérant la coordination neuromusculaire et en faisant varier les niveaux d'attention sélective et de concentration.

### **Modèle de zone optimale individuelle de fonctionnement**

HANIN (1980) propose une approche centrée sur l'individu par rapport à l'expérience subjective des athlètes. Chaque individu est caractérisé, sur une dimension particulière (l'anxiété par exemple), par une zone optimale de performance.

Selon lui, un affect peut être positif ou négatif (c'est à dire agréable ou non), selon qu'il est facilitant ou débilisant. Il a donc fait quatre catégories : **FACILITANT** (permet la performance) **DÉBILITANT** (empêche la performance)

affects plaisants et facilitant (P+)

affects déplaisants et facilitant (N+)

affects plaisants et débilissants (P-)

affects déplaisants et débilissants (N-)

**La zone optimale de performance est caractérisée par les affects facilitant (P+, N+)** et en contraste, une zone non optimale est caractérisée par les affects débilissants (P- et N-).

**Ces travaux montrent que les zones optimales varient vraiment d'un individu à un autre.** Ils ont également montré que les athlètes obtenaient de meilleures performances lorsqu'ils ressentent des émotions situées dans leur zone optimale. **Ainsi ces travaux sont intéressants, car il s'agirait de trouver quels sont les affects (plaisants ou non) qui vont faciliter la performance du sportif.**

### **Conclusion**

En conclusion, **l'anxiété** est un phénomène répandu dans le sport et **doit être un sujet à aborder entre le sportif et son entraîneur.**

Je développerais les **stratégies d'adaptation** face aux situations ainsi que les **techniques de gestion du stress** et de l'anxiété dans un prochain article.

En effet, comme on le peut voir sur cet article, la situation n'est bien souvent pas un danger en elle-même, c'est l'évaluation cognitive qui va faire la différence sur la réaction. Ainsi, en évaluant la situation comme positive, le sportif pourrait ainsi gérer mieux son anxiété et s'adapter de manière plus appropriée à la compétition.