



اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية  
to7E8it tolo[80t toUHo[01t toLY0o017t  
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN



ACADÉMIE OLYMPIQUE DIGITALE  
Comité National Olympique Marocain

# Les compétences émotionnelles au cœur de la performance



Fabrice Dosseville

Professeur des Universités,  
Caen – France



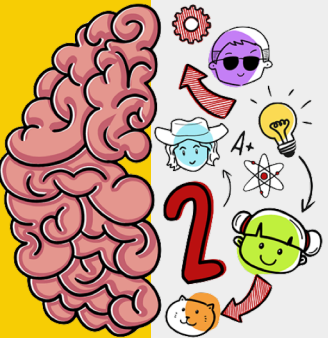


# Le concept d'intelligence émotionnelle

## Salovey & Mayer (1990)

Capacité à **identifier**, **comprendre**, **générer** et **gérer** les émotions de manière à promouvoir le développement émotionnel et intellectuel

Une forme d'intelligence sociale impliquant la capacité à **contrôler** nos propres sentiments et émotions et ceux des autres, à les **distinguer** et à **utiliser** ces informations pour guider notre manière d'être et d'agir



# Définition

**TRAIT de personnalité**

Stable  
Trans-situationnel

VS



**HABILETE**

Apprentissage  
Variable

# Définition

## Le modèle tri-partite (Mikolajczak et al., 2009)

- Identification
- Compréhension
- Expression
- Régulation
- Utilisation

déclinés en  
3 niveaux

- Connaissances
- Habiletés
- Dispositions  
ou traits



# Athlètes, entraîneurs et officiels

## LA PERFORMANCE SPORTIVE

*Les athlètes qui ont des compétences émotionnelles élevées sont-ils plus performants ?*

- Défi/challenge plutôt que risque
- Coping plus efficace
- Mais encore de nombreuses interrogations sur le mouvement, sa précision, sa qualité...



# Athlètes, entraîneurs et officiels

## LES EMOTIONS

*Quels impacts sur le ressenti et sur les expériences ?*

- Perception et expérience émotionnelle
  - Plus d'émotions positives
  - Moindre anxiété précompétitive

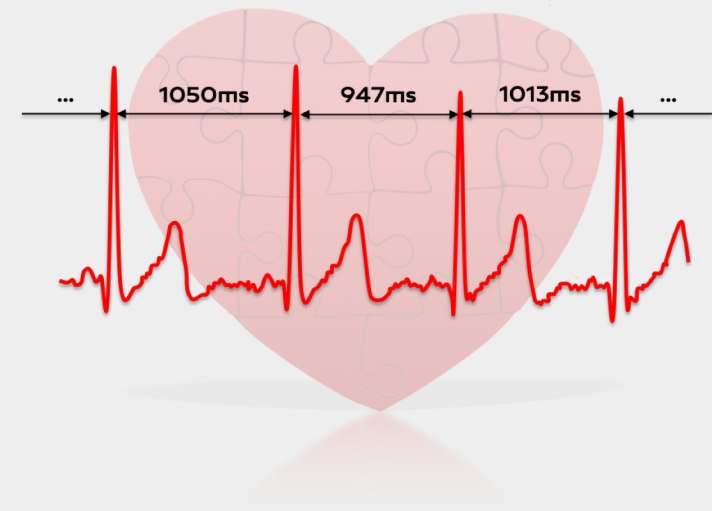


# Athlètes, entraîneurs et officiels

## LES RÉPONSES AU STRESS

*Rôle protecteur des compétences émotionnelles ?*

- VFC et cortisol



# Athlètes, entraîneurs et officiels

## LES HABILITÉS PSYCHOLOGIQUES

*Et dans la préparation mentale et la gestion ?*

- Utilisation plus fréquente
  - Coping orientée vers la tâche, motivation, dialogue interne, imagerie, contrôle émotionnelle, fixation de but, techniques d'activation et de relaxation...



# Athlètes, entraîneurs et officiels

## LE FONCTIONNEMENT INDIVIDUEL

*Et le sportif au quotidien ?*

- Rôle protecteur face aux comportements alimentaires à risque
- Image corporelle
- Double cursus, performance académique



# Athlètes, **entraîneurs** et officiels

- Leadership dépendant de la compréhension et de l'adaptation aux besoins du sportif
- Empathie et contagion émotionnelle
- Gestion du climat émotionnel



# Athlètes, entraîneurs et **officiels**

- Communication entre acteurs
- Gestion du climat des rencontres
- Abandon, turn-over...





اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية  
to7E8it tolo[80t toUHo[01t toLY0o017t  
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN



ACADÉMIE OLYMPIQUE DIGITALE  
Comité National Olympique Marocain

# Les compétences émotionnelles au cœur de la performance



Fabrice Dosseville

Professeur des Universités,  
Caen – France

