

Réflexionsport

Scientifique & technique

18
Janvier
2018

EXTRAIT

A group of female athletes in blue and red uniforms are hugging on a field. The athletes are wearing dark blue jerseys with red accents and shorts. They are smiling and embracing each other, suggesting a moment of celebration or team spirit. The background is slightly blurred, showing a crowd of spectators.

Les nouvelles
perspectives

ouvertes par
les émotions de
groupe

A group of female rugby players in blue jerseys with red accents are celebrating on a field. They are hugging and smiling. The background is a blurred crowd of spectators.

Les nouvelles perspectives ouvertes par les émotions de groupe

Par Mickaël Campo

Maître de Conférences à la Faculté des sciences du sport de Dijon (UBFC) au sein du laboratoire Psy-DREPI. Expert-référent au département d'accompagnement mental de la performance des équipes de France au sein de la Direction technique nationale de la FFR.





Essentielles mais encore mal exploitées, les émotions et dynamiques interpersonnelles offrent de nombreux leviers en vue d'optimiser les performances en sports collectifs.

Indubitablement, le sport est vecteur d'émotions. Pour autant, et concédant qu'elles sont au cœur de nos performances d'athlètes et d'entraîneurs, les connaissances mobilisées actuellement par le « terrain » sont encore loin de celles acquises par les sciences du sport, et plus particulièrement par celles issues de la psychologie (sociale) du sport. Même si ce constat est dénoncé depuis de nombreuses années, il se trouve que les pratiques observées, même au plus haut niveau, apparaissent parfois archaïques au regard des avancées scientifiques et des connaissances théoriques en constante évolution. Répondre à des problématiques de terrain par des connaissances théoriques actualisées nous semble être ainsi une voie indispensable d'optimisation de la performance, et ce, admettons-le, quels que soient les secteurs. En tout cas, c'est ici la base de notre travail et de nos démarches de réflexion dans le domaine des émotions, et plus particulièrement dans celui du processus émotionnel en sport collectif.

“ ... la singularité de l'individu dans sa propre relation émotions-performance ”

Le modèle systémique de la performance et la place des émotions

Au travers d'une attention particulière portée sur les effets de l'anxiété, la psychologie du sport a investi depuis plusieurs décennies le domaine des émotions, faisant ainsi écho aux entraîneurs ayant de longue date compris que ces dernières semblaient conditionner pour partie les performances de leurs athlètes. Mais quels sont réellement leurs effets ? Pour le savoir, de nombreuses études ont cherché à investir le lien entre émotions et performance. Différents modèles relatant cette relation ont alors été élaborés à partir des connaissances acquises dans les années 1980 et 1990. Dès lors, l'intérêt pour ce type de recherche a été relativement prolifique du point de vue des études menées dans ce champ, faisant évoluer les pratiques de terrain basées sur des approches nomothétiques (généralisantes) vers des approches d'optimisation de la performance plus idiographiques, prenant ainsi en compte la singularité de l'individu dans sa propre relation émotions-performance (Cf. Hanin, 2016 pour une revue détaillée sur cette approche). Ces modèles ont alors permis d'identifier une association entre les vécus émotionnels des athlètes et leurs performances. Bien qu'ayant ▶



©Icon sport

certaines limites et présentant des résultats parfois contradictoires, ce dont on ne débattrà pas ici, ces études ont fait émerger d'autres questionnements relatifs, notamment, à la mécanique sous-jacente à de telles relations. En d'autres termes: **pour-quoi** les émotions influencent-elles la performance de nos athlètes ?

Impliqués dans le domaine du rugby, nous nous sommes récemment penchés sur cette question (Campo et Djaït, 2016). Pour y répondre, nous avons adopté une démarche très connue dans le champ de l'optimisation de la performance et faisant écho à l'analyse de l'activité, visant à modéliser la performance en rugby. En se

basant sur la littérature scientifique comme appliquée, nous avons été en mesure d'identifier les facteurs d'influence de la performance en sports collectifs et d'ainsi comprendre un peu mieux ce mécanisme qu'actionnent les émotions. Publié dans un ouvrage intitulé *La dimension mentale en rugby: quels outils au service de l'entraîneur pour former et accompagner les joueurs* (Campo et Djaït, 2016), le Modèle systémique de la performance en rugby (MSPR) met en avant la notion de triptyque de base du potentiel humain considérant les émotions comme un facteur essentiel du niveau de mobilisation des autres tenants de la performance (habiletés cognitives, ►

sociales, physiques et motrices), ces mêmes émotions étant influencées par la motivation et le sentiment de compétence (≈ confiance en soi) du joueur ou de la joueuse (Cf. Figure 1).

Par ailleurs, le MSPR (Cf. Figure 2) vient alimenter les limites soulevées par différents chercheurs quant aux acceptions théoriques dominantes dans le champ de la psychologie du sport orientant les recherches principalement vers une approche intra-individuelle des émotions et de la performance (Campo *et al.* 2012, 2016; Hanin, 2000; Tamminen, 2017). Comme si l'athlète pratiquait seul(e), sans partenaire (de jeu ou

d'entraînement), sans entraîneur, sans structure, sans équipe, etc. Or les champs de la psychologie sociale et de la psychologie des émotions nous montrent éloquentement que les états affectifs des individus sont largement influencés par l'environnement, que les émotions sont intrinsèquement sociales (Tamminen, 2017). De façon cohérente, ce modèle montre qu'appréhender la notion de performance uniquement au travers d'un prisme centré sur la performance du joueur semble, au vu des connaissances actuelles, être une aberration en termes d'optimisation de la performance, notamment en sports collectifs. ▶

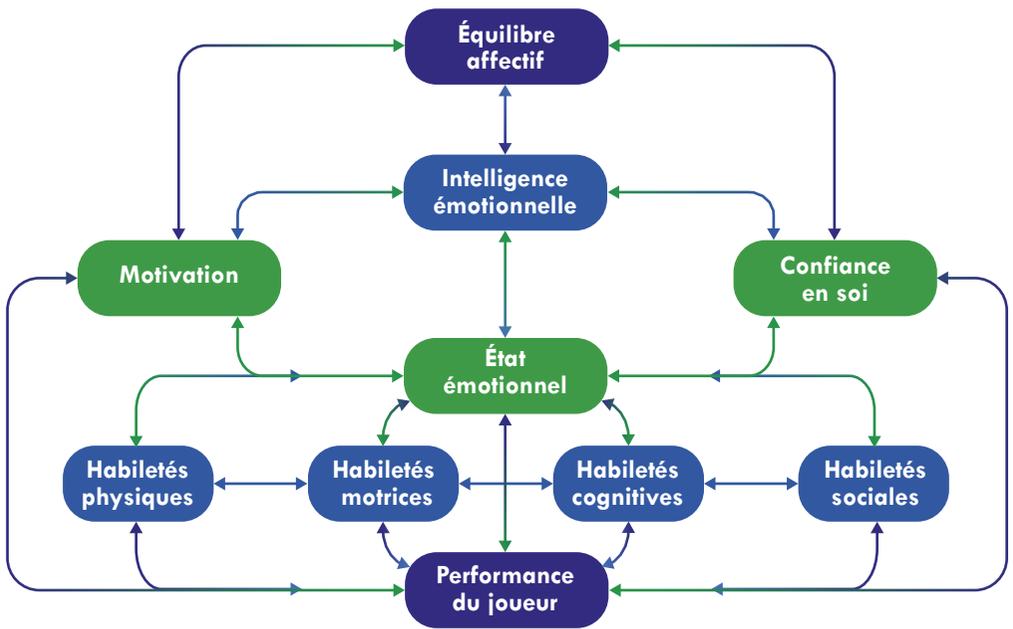


Figure 1 – Modèle de la performance du joueur de rugby (issu du MSPR, Campo et Djaït, 2016, avec autorisation des auteurs).

“ ... les états affectifs des individus sont largement influencés par l’environnement... ”

En effet, sans même passer par cet exercice d’intellectualisation de la performance que représente sa modélisation, il est aisé de saisir que l’état émotionnel d’un athlète est largement conditionné par des influences externes : l’équipe en tant qu’entité à part entière, l’entraîneur, voire le fonctionnement même de la structure (club, centre d’entraînement, etc.). Prenons en illustration le cas d’une contre-performance d’un joueur sur une situation de négociation offensive d’un déséquilibre favorable (ex : 2 contre 1). Ici, une régulation typique s’effectuera naturellement au travers d’un travail technique et/ou mobilisant les ressources cognitives des joueurs (ex : capacité à percevoir le déséquilibre). Il est toutefois possible, qu’au final, le joueur en question performe dans le contexte de l’entraînement mais ne réussisse toujours pas en compétition. Naturellement, nous entrevoions ici l’influence probable d’une mauvaise gestion de ses émotions. La question reste alors de savoir pourquoi vit-il autant de « pression » en match ? Aussi, la réponse pourra peut-être être trouvée dans le rôle du climat

anxiogène installé par l’entraîneur qui n’arrive pas à réguler efficacement ses propres émotions, influençant la dynamique de l’équipe, et *in fine*, le joueur. Si l’on s’aperçoit alors que ce comportement dysfonctionnel de régulation de l’entraîneur est dû à la pression excessive induite par un président un peu trop « intrusif » dans la gestion de l’équipe, alors ce modèle nous permet de comprendre que la performance de l’athlète en question sur cette situation de 2 contre 1 pourrait être améliorée en travaillant... avec ce président ! Volontairement caricatural, cet exemple n’en est pas moins le reflet d’une certaine réalité : la performance est le fruit d’un système mettant en exergue les influences réciproques entre les variables constituant la performance des joueurs et joueuses, des coaches, de l’équipe, et de la structure (pour une explication détaillée, Cf. Figure 2 et Campo et Djait, 2016).

Dynamiques de groupes et émotions, ou comment « autrui » influence constamment les émotions de nos athlètes ■

Théoriquement, les émotions viennent d’une transaction entre l’individu et son environnement (Lazarus, 1999). Les émotions proviennent principalement d’un processus d’évaluation cognitive (*appraisal*) considérant ►

l'importance de la situation au regard des buts et des valeurs de l'athlète, de sa responsabilité dans la situation, et de sa propre perception relative à sa capacité à y faire face. Bien que revêtant le qualificatif de « modèles psychosociaux », les approches cognitives des émotions, à l'instar de la Théorie relationnelle cognitive et motivationnelle (TRCM) de Lazarus (1999), ont été historiquement influencées par les conceptions intra-individuelles

prédominantes à l'époque de leur élaboration théorique. Or, des travaux menés, jusque très récemment dans le domaine du sport, ont investi cette valence sociale du processus émotionnel, amenant ainsi des éléments de réponse à cette question subsistante : quel est l'effet d'autrui sur les émotions vécues par « nos » athlètes ?

À l'aube d'une expansion certaine de ce champ spécifique de ►

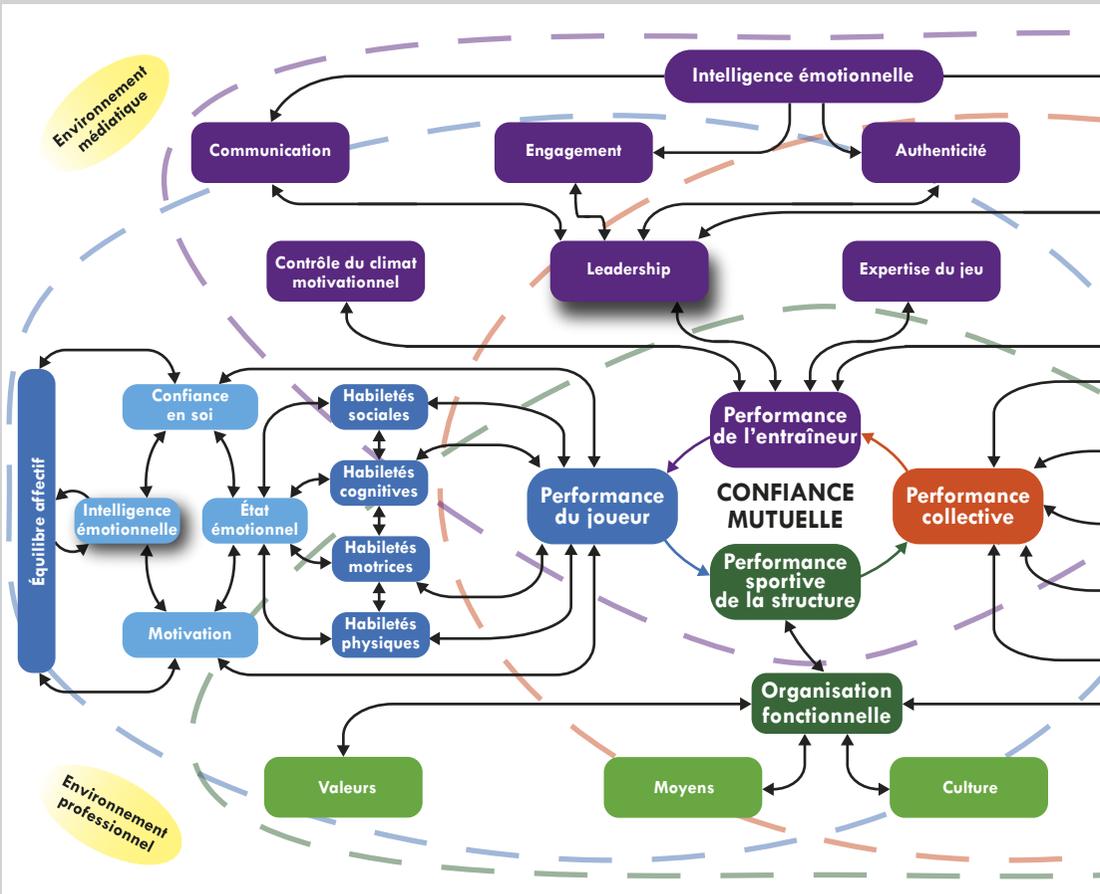
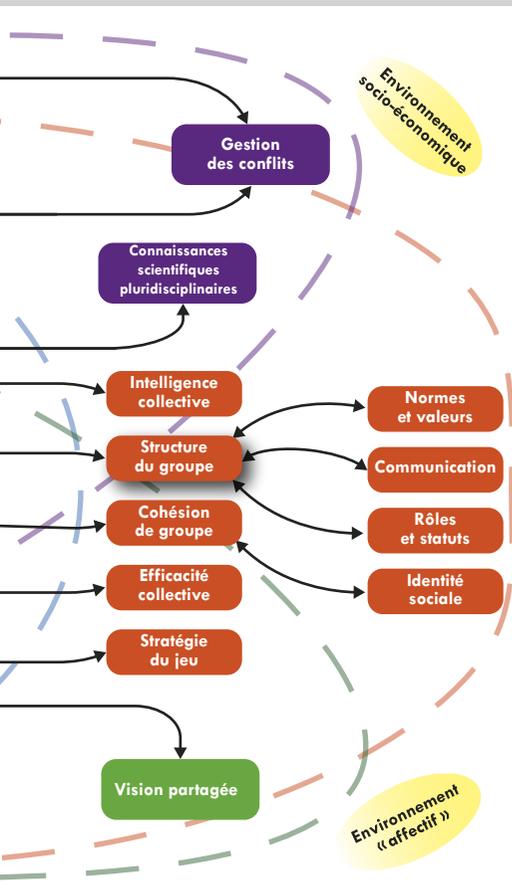


Figure 2 – Modèle systémique de la performance en rugby (Campo et Djaït, 2016, avec autorisation des auteurs).

recherche sur les émotions en sport, les toutes dernières études mettent en avant l'importance de considérer les connaissances issues des travaux sur les dynamiques de groupe pour mieux comprendre le processus émotionnel et ses effets réels sur la performance, notamment en sports collectifs. Alors quelles sont ces influences interpersonnelles ? Quels sont les mécanismes sous-jacents ?



“ *L’individu est capable de contrôler ses émotions.* ”

Si les angles d’attaques sur ces questions fondamentales sont nombreux, voire peut-être encore insoupçonnés, nous proposons de parfaire notre compréhension en nous centrant plus spécifiquement sur trois mécanismes participant actuellement à la construction d’une nouvelle vague de connaissances dans le champ des émotions en sport : les processus psychosociaux de régulation émotionnelle, la contagion des émotions et l’influence des processus identitaires.

Les processus psychosociaux de la régulation des émotions

L’individu est capable de contrôler ses émotions. De nos jours, personne ne remet en cause ce constat. Mais si l’entraîneur souhaite aller plus loin dans le développement de cette compétence émotionnelle, il s’agira de savoir de quelles manières les émotions d’un(e) athlète peuvent être régulées ? Dans ce cadre, un champ de recherche, issu historiquement des travaux dans le domaine de la psychologie de la santé, a été exploré au travers du concept du faire face, communément appelé *coping*. Problème, ce dernier est non seulement ▶

largement centré sur la diminution des émotions désagréables (anxiété, colère, etc.), mais occulte quelque peu la possibilité que quelqu'un puisse réguler nos émotions à notre place.

Et pourtant. N'est-ce pas ce que font les entraîneurs au quotidien au travers de leurs *feedbacks*, de leurs encouragements ou des « piques » lancées aux athlètes à des moments bien particuliers ? Ces comportements ne sont-ils pas employés afin d'influencer les états émotionnels des athlètes ou du groupe ? Ce processus de régulation des émotions d'autrui trouve des ancrages théoriques dans le *support social* et le *communal coping* mais plus particulièrement dans celui du cadre conceptuel de la régulation émotionnelle interpersonnelle (Campo *et al.* 2017 ; Niven *et al.* 2009 ; Tamminen et Crocker, 2015). Cette forme de régulation désigne l'action d'une personne destinée à augmenter ou diminuer les émotions agréables ou désagréables d'une autre personne (Campo *et al.* 2017 ; Friesen *et al.* 2013 ; Niven *et al.* 2011 ; Tamir, 2016 ; Palmateer et Tamminen, 2017 ; Tamminen et Crocker, 2013). Des travaux très récents semblent notamment révéler une influence du type stratégie de régulation émotionnelle interpersonnelle sur la qualité de l'apprentissage sportif (Campo *et al.* en cours) et sur le plaisir et l'engagement des athlètes (Tamminen *et al.* 2016). Comme la régulation de ses

propres émotions, la régulation interpersonnelle des émotions d'autrui est une compétence qui se travaille et qui peut être entrevue comme une voie d'optimisation de la performance de l'entraîneur, au travers de l'amélioration de ses qualités relationnelles et de son leadership, participant donc largement au processus d'optimisation de la performance sportive.

Les processus identitaires et les émotions de groupes

Un autre type d'influence d'autrui sur les émotions ressenties par les sportifs se situe en amont dans le processus émotionnel, bien avant les stratégies de régulation. En effet, comme nous avons pu le mentionner, les émotions émergent lorsque la situation est importante pour la personne. Jusqu'à présent, les recherches dans le domaine du sport se sont centrées principalement sur les buts individuels comme vecteur d'enjeu dans la situation. ▶

“ ... la psychologie sociale nous enseigne que les processus identitaires sont à l'origine de nos émotions... ”

En effet, si l'on se réfère aux travaux de Lazarus (1999), les buts de la personne conditionnent le degré d'importance de la situation, et donc, ses émotions.

Alors qu'en est-il cette fois-ci de l'influence des buts collectifs ? Cette question fait allusion de manière assez confuse dans le domaine du sport aux travaux sur les dynamiques de groupe et plus particulièrement sur la cohésion de groupe. Confuse disons-nous, car il semble que théoriquement ce ne soit pas la cohésion de groupe en tant que telle qui influencerait les émotions, mais davantage le processus cognitif à son origine : l'identification au groupe (Hogg, 1992). À l'image du premier congrès international sur l'identité sociale en sport qui s'est tenu cet été à l'université catholique de Leuven, en Belgique, il semble possible d'affirmer que la recherche sur les processus identitaires dans le domaine du sport, au regard des nombreuses connaissances issues de la psychologie sociale, n'en est qu'à ses balbutiements. En revanche, au vu du nombre important de chercheurs présents à ce congrès et des multiples études publiées récemment, nous pouvons également affirmer que l'investigation scientifique concernant l'influence des processus identitaires en sport devrait connaître un essor considérable dans les années à venir, tant la promesse semble belle en termes de voies d'optimisation de la performance sportive. Et pour cause. Depuis

de nombreuses années, la psychologie sociale nous enseigne que les processus identitaires sont à l'origine de nos émotions (Kuppens et Yzerbyt, 2014 ; Mackie *et al.* 2000) et de nos comportements (Haslam, 2004). En effet, un individu peut se catégoriser de différentes façons, et ce plus ou moins selon l'environnement. Prenons l'exemple, d'une joueuse remplaçante de l'équipe de France. Se considère-t-elle comme membre de l'équipe de France ? Comme une sportive de haut niveau ? Comme une joueuse de son club ? Comme une athlète de sa discipline ? Comme une femme ? Il est ici aisé de comprendre que le groupe d'appartenance le plus saillant chez la personne influencera ses ressentis et ses comportements. Ainsi, attaquer un match en tant qu'athlète de ▶





©ton sport

sa discipline (rencontrant ses pairs) n'aura pas le même retentissement que de jouer ce match en tant que membre de mon club (disputant donc une compétition contre un autre club) [Campo *et al.* en cours]. Ces émotions de groupe sont des émotions vécues au titre de membre du groupe. Dès lors, nous pouvons entrevoir des effets jusque-là ignorés des stratégies de renforcement de l'identité de groupe (ex : stages de cohésion, etc.) sur les émotions et les performances des athlètes.

L'investigation des effets des processus identitaires sur la relation émotions-performance est selon nous l'une de voies les plus prometteuses et innovantes dans le domaine de l'optimisation de la performance en sports collectifs. Cela ouvre notamment

de nombreuses perspectives passionnantes pour l'entraîneur désireux de comprendre et maîtriser au mieux les relations mutuelles entre les membres du groupe et le groupe en tant qu'entité.

À titre d'illustration, l'une de nos préoccupations actuelles se situe dans l'optimisation des stratégies de gestion des situations de crises en sports collectifs. Nous cherchons, notamment, à savoir quels comportements l'entraîneur peut-il adopter face à une série de défaites. Très souvent, nous observons des stratégies de renforcement de la dynamique de groupe au travers de stages de cohésion ou de discours cherchant à renforcer l'identification au club, et donc par là même, influençant théoriquement les émotions des joueurs (Cf. paragraphe ci-avant). Or, si cette identité de membre de l'équipe (ou du club) n'est pas valorisante (car enchaînement de défaites), est-il réellement judicieux de tenter de (ren)forcer cette identification ? Ne va-t-elle pas au contraire induire des émotions dysfonctionnelles pour la performance, et ainsi participer au maintien de ce niveau de contre-performances individuelles et collectives ? Ce type de questionnements suggère ainsi les potentiels d'application que les cadres théoriques de l'identité sociale laissent entrevoir dans le domaine de l'optimisation de la performance en sports collectifs. ►

Contagion émotionnelle

Faire référence aux influences des interactions sociales sur les émotions (régulation émotionnelle interpersonnelle) et aux émotions de groupe (ex : émotions en tant que membre du groupe) nous amène inévitablement à aborder la notion de contagion émotionnelle. Largement observée dans le domaine sportif, elle fait référence à la « transmission » des états émotionnels d'une personne envers d'autres. Deux approches complémentaires nous éclairent alors sur ces phénomènes de contagion émotionnelle fréquemment observés en sports collectifs. L'une, ancrée davantage dans le champ des neurosciences, montre l'existence de connexions mimétiques inconscientes entre les individus amenant parfois une personne à « prendre » les émotions d'autrui de façon quasi automatique (Hatfield *et al.* 1994). L'autre, plus ancrée dans le champ de la psychologie sociale, soulève un processus d'évaluation cognitive permettant dans un premier temps à une personne de reconnaître les émotions d'autrui. Parkinson et Simons (2009) suggèrent alors que cette reconnaissance des émotions d'autrui peut être intégrée dans un second temps comme un élément d'informations sur la situation vécue (*social appraisal*), influençant donc potentiellement les émotions de l'autre personne. En résumé, voir une personne ayant peur peut nous faire

comprendre que la situation présente une menace potentielle et faire émerger en nous une émotion similaire. L'effet de contagion se retrouve souvent en situation de match. Lorsqu'un ou deux membres de l'équipe commencent à montrer des marques d'émotions négatives (anxiété, colère), cela se propage souvent petit à petit à l'ensemble du groupe. En ce sens, nous estimons que ce serait davantage cet effet de contagion d'émotions dysfonctionnelles conséquentes à un scorage de l'adversaire qui ferait échouer l'équipe, plutôt que le scorage en lui-même (Campo et Djait, 2016). Optimiser les processus identitaires, comme les processus psychosociaux de régulation émotionnelle apparaît ainsi comme une entrée intéressante de travail avec une équipe pour juguler ces phénomènes de contagion émotionnelle dysfonctionnelle. ▶

“ *... quels comportements l'entraîneur peut-il adopter face à une série de défaites.* ”

“ ... des programmes de recherches visant à tester différents types de plans d'intervention... ”

Bien que largement plus complexes que ce que nous avons tenté de synthétiser ici, ces processus soulignent l'intérêt à porter aux relations interpersonnelles et intergroupes sur les émotions vécues en compétition par les joueurs, mais aussi par l'équipe en tant qu'entité, et sur leurs conséquences en termes de performance. Nous basant sur une approche cognitive des émotions, nous avons ainsi tenté d'étendre le processus émotionnel conceptualisé par Lazarus (TRCM, 1999) à la dimension interpersonnelle. Le modèle du Processus émotionnel interpersonnel (Campo, 2011, 2012) permet ainsi de situer ces influences sociales sur les émotions en sport (Cf. Figure 3).

L'intelligence émotionnelle et la performance sportive

La capacité de reconnaître ses émotions et celles d'autrui, et parvenir à les réguler, sont autant d'aptitudes émotionnelles qu'athlètes et entraîneurs doivent développer afin

d'optimiser leur performance et celle de leur équipe. Ces compétences ont récemment été considérées au travers de la notion plus macroscopique d'« intelligence émotionnelle », reconnue notamment pour ses nombreux bienfaits sur l'adaptation psychosociale de l'individu à son environnement. Elle serait particulièrement associée à de meilleurs états de santé, au travers d'un risque diminué de développement de troubles psychologiques (Hertel et Schu, 2009; Lizeretti et Extremera, 2011), d'une diminution de la tendance au *burn-out* (Brackett, 2010), d'une amélioration du bien-être ressenti (Extremera *et al.* 2001), ou de l'adoption de comportements de santé (Schutte *et al.* 2007). Le rôle protecteur de l'intelligence émotionnelle face au stress a été également largement démontré (Laborde *et al.* 2011; Mikolajczak *et al.* 2007).

Par ailleurs, des travaux récents ont également mis en avant une association entre l'intelligence émotionnelle et les performances sportives et professionnelles (Campo *et al.* 2013; Zizzi *et al.* 2003), attestant que les individus étaient davantage en mesure de travailler en groupe en managant efficacement les états émotionnels des collaborateurs (Mikolajczak *et al.* 2012), d'améliorer leur leadership (Côté *et al.* 2010), et de s'investir davantage dans la tâche collective (Gardner *et al.* 2011). Par ses bienfaits ▶

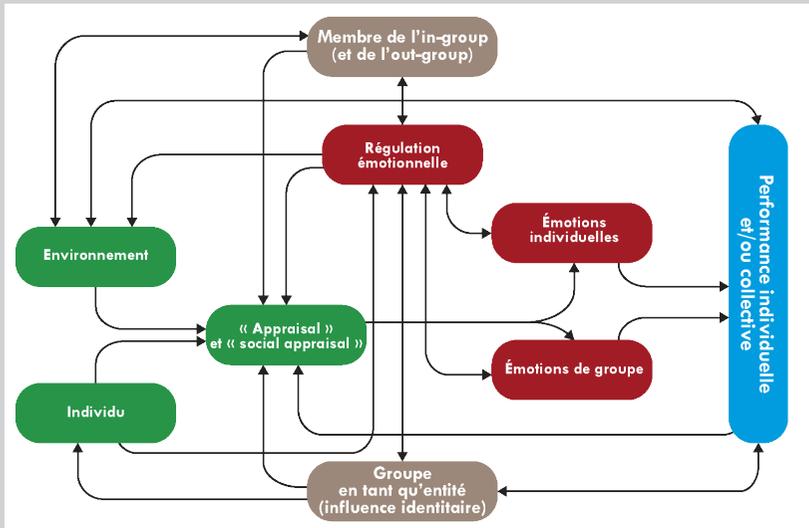


Figure 3 – Processus émotionnel interpersonnel (Campo, 2011, 2012).

sur l'adaptation psychosociale, l'intelligence émotionnelle semblerait ainsi être une des dimensions à investir dans le cadre de l'optimisation de la performance en sports collectifs, tant par la recherche que par le terrain, (Dosseville et Laborde, 2016).

L'intérêt à porter à ces compétences émotionnelles est d'autant plus fort qu'il peut se développer. Depuis la vulgarisation de ce concept théorique auprès du grand public (Goleman, 1995), de nombreuses pratiques de développement personnel ont vu le jour « vendant » l'intelligence émotionnelle à qui veut se sentir « mieux ». Paradoxalement, assez peu d'études ont cherché à mesurer les effets réels des programmes de développement de l'intelligence émotionnelle. La revue de littérature de Laborde et

al. (2015) souligne notamment qu'un nombre très réduit d'études a été mené dans le milieu sportif. Celles-ci démontrent néanmoins que ces programmes d'entraînement mental avaient permis de faire évoluer certaines dimensions participant à l'intelligence émotionnelle. Ce champ étant actuellement en cours de développement, ces premières tentatives prometteuses montrent, comme souvent dans les premiers essais, certaines limites quant à leur applicabilité au domaine du sport collectif de haut niveau. Nos investigations scientifiques tentent, de fait, de répondre à ces écueils en cherchant à élaborer des programmes de recherches visant à tester différents types de plans d'intervention spécifiquement conçus pour intégrer les modes opératoires d'optimisation de la performance ►

adoptés par les équipes de haut niveau, notamment au travers d'*intensive trainings* (Campo *et al.* en cours, projet INSEP-FFR).

Relativement pionnière, la thématique de l'optimisation de la performance en sports collectifs, via l'investigation des processus interpersonnels influençant la relation émotions-performance, va inéluctablement croître de manière exponentielle. Investir l'intelligence émotionnelle s'inscrit donc dans cette mouvance en permettant ainsi d'améliorer les trois perspectives abordées ici dans le cadre de l'optimisation de la relation émotion-performance en sports collectifs, que sont (1) la régulation émotionnelle interpersonnelle, (2) les stratégies identitaires, (3) les phénomènes de contagion émotionnelle. ■

Bibliographie

- CAMPO M et DJAÏT R, *La dimension mentale en rugby*, De Boeck, Bruxelles, 2016.
- CAMPO M, « Les émotions en contexte de performance collective ». in G DÉCAMPS, *Psychologie du sport et de la performance*, De Boeck, Bruxelles, 2012.
- CAMPO M, « Étude de la dimension interpersonnelle du processus émotionnel pré-compétitif, et de son influence sur la relation émotions-performance en rugby à XV », thèse de doctorat, université François-Rabelais, Tours, 2011.
- CAMPO M, LABORDES et MOSLEY E, « Emotional intelligence training in sport », *Journal of Individual Differences*, 2016, 37 (3), p.152-158, doi:10.1027/1614-0001/a000201.
- CAMPO M, LABORDES et WECKEMANN S, « Emotional Intelligence training: implications for performance and health », in AM COLOMBUS, *Advances in Psychology Research*, Nova Publishers, New York, 2015, p. 75-92.
- CAMPO M, MELLALIEU S, FERRAND C, MARTINET G et ROSNET E, « Emotions in team contact sports: a systematic review », *The Sport Psychologist*, 2012, p. 62-97.
- CAMPO M, SANCHEZ X, FERRAND C, ROSNET E, FRIESEN A et LANE AM, « Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined », *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017, 15 (4), p. 379-394, doi: 10.1080/1612197X.2015.1114501.
- CÔTÉS, LOPES PN, SALOVEY P et MINERS CTH, « Emotional intelligence and leadership emergence in small groups », *The Leadership Quarterly*, 2010, 21 (3), p. 496-508, doi:10.1016/j.leaqua.2010.03.2012.
- DOSSEVILLE F, LABORDES J-P et ALLEN MS, « L'intelligence émotionnelle dans le sport », in M CAMPO et LOUVET B, *Les émotions en sport et en EPS: Apprentissage, performance et santé ou Emotions in Sport and Physical Education: Learning, Performance and Health*, De Boeck, Bruxelles, 2016, p. 235-252.
- Extremera N, Fernandez-Berrocal P, « La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula », *Revista de educación*, 2003, p. 97-117.
- GOLEMAN D, *Emotion intelligence*, Bantam Books, New York, 1995.
- Friesen AP, Lane AM, Devonport TJ, Sellars CN, Stanley DN et Beedie CJ, « Emotion in sport: Considering interpersonal regulation strategies », *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2013, 6 (1), p. 139-154, doi:10.1080/1750984X.2012.742921.
- GARDNER KJ, QUALTER P et WHITELEY HE, « Developmental correlates of emotional intelligence: Temperament, family environment and childhood trauma », *Australian Journal of Psychology*, 2011, 63, p. 75-82, doi: 10.1111/j.1742-9536.2011.00010.x.
- HANIN Y, « Les émotions et la performance experte en sport », in M CAMPO et B LOUVET, *Les émotions en sport et en EPS: Apprentissage, performance et santé ou Emotions in Sport and Physical Education: Learning, Performance and Health*, De Boeck, Bruxelles, 2016, p. 177-204.
- HANIN Y, *Emotions in sport*, Human Kinetics, Champaign, 2000.

HARDY L, « A catastrophe model of performance in sport », in JONES JG, HARDY L, *Stress and performance in sport*, J. Wiley, New York, 1990, p. 81-106.

HASLAM SA, *Psychology in organizations: The social identity approach* (2nd ed.), Sage, Londres, 2004.

HATFIELD E, CACIOPPO JT et RAPSON RL, *Emotional contagion*, Cambridge University Press, Cambridge, 1994.

HERTELJ, SCHU A et LAMMERS CH, « Emotional intelligence and mental disorder », *Journal of Clinical Psychology*, 2009, 65(9), p. 942-952, doi:10.1002/jclp.20597.

HESS JD et BACIGALUPO AC, « Enhancing decisions and decision-making processes through the application of emotional intelligence skills », *Management Decision*, 2011, 49(5), p. 710-721, doi:10.1108/00251741111130805.

Hogg MA, *The Social Psychology of Group Cohesiveness: From Attraction to Social Identity*, New York University Press, New York, 1992.

KUPPENS T et YZERBYT V, « When are emotions related to group-based appraisals? A comparison between group-based emotions and general group emotions », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2014, 40(12), p. 1574-1588, doi:10.1177/0146167214551542.

LABORDES S, BRÜLLA A, WEBER J et ANDERS LS, « Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability », *Personality and Individual Differences*, 2011, 51(1), p. 23-27, doi:10.1016/j.paid.2011.03.003.

LABORDES S, DOSSEVILLE F et ALLEN MS, « Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review », *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2015, 26(8), p. 862-874, doi:10.1111/sms.12510.

LAZARUS RS, *Stress and emotion: A new synthesis*, Springer, New York, 1999.

LIZERETTI NP et EXTREMERA N, « Emotional intelligence and clinical symptoms in outpatients with generalized anxiety disorder (GAD) », *The Psychiatric quarterly*, 2011, 82(3), p. 253-260, doi:10.1007/s11266-011-9167-1.

MACKIE DM, DEVOST T et SMITHER, « Intergroup emotions: Explaining offensive action tendencies in an intergroup context », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79, p. 602-616.

MIKOLAJCZAK M, BALON N, RUOSI M et KOTSOULI, « Sensitive but not sentimental: Emotionally intelligent people can put their emotions aside when necessary », *Personality and Individual Differences*, 2012, 52(4), p. 537-540, doi:10.1016/j.paid.2011.12.001.

MIKOLAJCZAK M, MENILC et LUMINET O, « Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes », *Journal of Research in Personality*, 2007, 41(5), p. 1107-1117, doi:10.1016/j.jrp.2007.01.003.

NIVEN K, TOTTERDELL P et HOLMAN D, « A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies », *Emotion*, 2009, 9(4), p. 498-509, doi:10.1037/a0015962.

PALMATEERT T et TAMMINEN K, « A Case Study of Interpersonal Emotion Regulation Within a Varsity Volleyball Team », *Journal of Applied Sport Psychology*, 2017, p. 1-20, doi:10.1080/10413200.2017.1367335.

PARKINSON B et SIMONS G, « Affecting others: social appraisal and emotion contagion in everyday decision making », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, 35(8), p. 1071-1084, doi:10.1177/0146167209336611.

SCHUTTE NS, MALOUFF JM, THORSTEINSSON EB, BHULLAR N et ROOKE SE, « A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health », *Personality and Individual Differences*, 2007, 42(6), p. 921-933.

TAMMINEN K, « Emotions are social », Keynote presented at the International Congress, Dijon, octobre 2017.

TAMMINEN K et CROCKER PRE, « Concepts principaux de la régulation émotionnelle en sport », in M CAMPO et B LOUVET, *Les émotions en sport et en EPS: Apprentissage, performance et santé ou Emotions in Sport and Physical Education: Learning, Performance and Health*, De Boeck, Bruxelles, 2016, p. 37-55.

TAMMINEN KA, GAUDREAU P, MCEWEN CE et CROCKER PRE, « Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment », *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2016, 38(6), p. 541-555, doi:10.1123/jsep.2015-0189.

TAMIR M, « Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation », *Personality and Social Psychology Review*, 2016, 20(3), p. 199-222.

ZIZZI SJ, DEANER HR et HIRSCHHORN DK, « The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players », *Journal of Applied Sport Psychology*, 2003, 15, p. 262-269, doi:10.1080/10413200305390.

