Le magazine en ligne de l'actualité technique et scientifique équine équ'idée

Les compétences émotionnelles en équitation

Fabrice Dosseville (1), **Koffi P. Edoh** (2)

(1) Université de Caen Basse-Normandie
(2) Université d'Abomey-Calavi

Les émotions peuvent jouer un rôle déterminant à la fois dans la performance en équitation mais également dans la relation nouée avec le cheval. Pourtant, nous ne sommes pas tous égaux face à la reconnaissance, à la gestion et à l'utilisation de ces émotions. Il semble d'ailleurs exister un lien entre les expériences et les compétences émotionnelles des cavaliers. De plus, ces compétences psychologiques ont un impact à la fois sur le niveau de stress en compétition mais aussi sur la prise de décision. Et elles ont finalement un gros avantage : elles peuvent se travailler…

La psychologie des émotions en équitation ?

Lorsque la psychologie s'intéresse au milieu de l'équitation, il s'agit souvent de travaux centrés sur le comportement de l'animal (comportements sociaux, tempérament) et sur la relation homme-cheval (1). Le cavalier reste quant à lui peu étudié par les chercheurs. Pourtant, tous les acteurs du monde équestre ont bien conscience de l'importance de la dimension psychologique du cavalier, et notamment de ses aspects émotionnels, tant sur le plan sportif que relationnel avec sa monture.

La recherche a clairement mis en évidence les interactions entre émotion et cognition soulignant ainsi le rôle déterminant de nos états émotionnels dans la performance sportive (2). Le stress, la peur, la frustration ou la colère peuvent alors avoir un impact sur les décisions prises par des cavaliers en situation compétitive ou d'entraînement. Mais ces cavaliers sont-ils tous égaux face à ces émotions ? Existe-t-il des différences individuelles qui impacteraient la performance ou « l'alchimie » avec sa monture ?

Chacun ses compétences émotionnelles

Le cavalier doit s'adapter aux situations et ce n'est pas tant l'émotion qui importe, mais plutôt ce que l'individu va et peut en faire. C'est de cette idée que s'est développée la notion d'intelligence ou de compétence émotionnelle à partir des années 1990. L'intelligence émotionnelle définirait ainsi une capacité à identifier, comprendre, générer et gérer les émotions de manière « à promouvoir la croissance émotionnelle et intellectuelle » (3).
En dépit des différences entre les auteurs et leurs définitions, il se dégage un relatif consensus autour de cinq grandes compétences émotionnelles (4) :

- l'identification de ses propres émotions et de celles des autres,

- la compréhension des causes et des conséquences de ses émotions et de celles des autres,
- l'expression de ses émotions de manière socialement acceptable et permettant aux autres d'exprimer leurs émotions,
- la régulation permettant de gérer son stress et ses émotions, et ceux des autres,
- et, l'utilisation de ses émotions et de celles des autres pour accroître leur efficacité.

Ces compétences émotionnelles posent comme principe que les individus diffèrent dans leur manière de percevoir, de traiter et d'utiliser les informations chargées d'affect. Afin d'éclaircir les liens entre ces caractéristiques psychologiques et le niveau des cavaliers, les compétences émotionnelles de 300 cavaliers d'expertise, d'expérience et de niveaux variés (majoritairement en CSO) ont été évaluées (5). Les résultats montrent que plus le niveau de compétition, le nombre d'années de pratique et l'âge sont élevés, plus les compétences émotionnelles sont hautes ! Ces premiers résultats interpellent : Est-ce la pratique qui influence ces compétences individuelles ? Ont-elles un impact direct sur le niveau de performance ? L'atteinte du haut niveau de pratique et de performance est-elle « réservée » aux cavaliers ayant des compétences émotionnelles élevées ? Et enfin, ces compétences peuvent-elles se développer et comment ?

Un effet sur la prise de décision

S'il existe des différences entre les cavaliers et si elles sont liées à l'expertise et l'expérience, on peut s'attendre à des effets sur l'une des clefs de l'expertise sportive : la prise de décision. Le processus décisionnel du cavalier se réfère à sa capacité à sélectionner de manière rapide et précise l'option adéquate parmi toute une gamme de possibilités qui s'offrent à lui, par exemple, avant d'effectuer un virage court, réduire une trajectoire ou diminuer le nombre de foulées entre des obstacles.

Chaque cavalier, selon sa discipline, doit prendre des décisions qui peuvent être lourdes de conséquences en terme de performance. Face à une situation, le cavalier génère les options possibles, sélectionne une action (probablement celle à qui il accorde le rang le plus haut), puis exécute la réponse motrice (de manière à réaliser l'action qu'il a sélectionnée). Mais ce processus décisionnel reste en partie sous la dépendance de l'état émotionnel du cavalier (6). Ainsi, on peut s'interroger : les compétences émotionnelles permettent-elles de mieux gérer le stress lors d'une prise de décision ?

Vingt cavaliers de CSO ont été sélectionnés à partir de leur score de compétence émotionnelle et ont constitué deux groupes distincts : un premier avec des compétences émotionnelles élevées et un second avec des compétences émotionnelles plus basses (5). En visionnant des séquences vidéos en condition de stress, chaque cavalier devait indiquer le plus rapidement possible qu'elle était sa ou ses décisions dans la situation présentée dans un délai de 10 secondes. Ses battements cardiaques et ses réponses étaient enregistrés. Les résultats ont confirmé le rôle essentiel de l'intelligence émotionnelle. En effet, les cavaliers avec des compétences élevées généraient moins d'options, plus rapidement et leur variabilité de la fréquence cardiaque (indicateur de stress) montrait qu'ils étaient moins stressés. Ainsi, physiologiquement et



Chaque cavalier, selon sa discipline, doit prendre des décisions qui peuvent être lourdes de conséquences en terme de performance.

psychologiquement, ces cavaliers géraient mieux le stress imposé et se centraient plus rapidement sur une ou deux options possibles. Reste désormais à savoir si ces décisions étaient plus pertinentes.

Et en pratique ?

Ces premiers travaux sur les compétences émotionnelles en équitation permettent des ouvertures vers des applications pratiques. Même si la recherche dans ce domaine doit encore se développer, de meilleures compétences émotionnelles semblent avoir un impact sur la prise de décision des cavaliers tout en améliorant leur gestion du stress. Il y a donc tout intérêt à développer ces compétences.

Tout d'abord, l'identification et la compréhension des émotions du cavalier mais aussi de ce que ressent le cheval restent les premières étapes incontournables. Identifier les émotions n'est pas une chose facile ! Il faut ainsi être attentif à toutes les modifications physiologiques (augmentation du rythme cardiaque lors de la colère par exemple) ou aux comportements du cheval, savoir l'observer. Une fois l'émotion identifiée (et ce le plus tôt possible), il faut savoir la caractériser pour mieux la comprendre et l'appréhender, reconnaître ses causes et ses conséquences.

Ensuite, il faut apprendre à exprimer et à réguler ses émotions pour finalement les utiliser au mieux. L'expression et la régulation de nos émotions et celles du cheval peuvent alors être améliorées par différentes techniques. Le plus complexe sera de permettre au cavalier de trouver celle qui lui convient le mieux.

Développer les connaissances explicites et implicites de ces compétences émotionnelles est déjà une première étape essentielle pour ensuite passer à une étape plus pratique consistant en l'application de ses connaissances en situation émotionnelles et à la mise en place de stratégies adaptées. A partir d'interventions et de travaux pratiques, de jeux de rôle et de réflexions sur leur pratique, des cavaliers ont d'ailleurs amélioré leurs compétences émotionnelles en indiquant même une amélioration dans la relation qu'ils avaient avec le cheval. En fait, développer des connaissances sur ces compétences émotionnelles et être conscient de leur existence et de leur impact potentiel représente vraisemblablement une étape importante pour mieux gérer le stress, aborder dans les meilleures conditions un événement et améliorer la relation avec le cheval.

Références

(1) Hausberger, M., Roche, H., Henry, S., & Visser, E. K. (2008). A review of the human-horse relationship. Applied Animal Behaviour Science, 109(1), 1-24.

(2) Laborde, S., Raab, M., & Dosseville, F. (2013). Emotions and Performance: Valuable insights from the sports domain. In C. Mohiyeddini, M. Eysenck & S. Bauer (Eds.), Handbook of Psychology of Emotion: Recent theoretical perspectives and novel empirical findings (pp. 325-357). New York: Nova Publishers.

(3) Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197-215.

(4) Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nélis, D. (2009). Les compétences émotionnelles. Paris: Dunod.

(5) Dosseville, F., Hemery, C., Margas, N., & Bernier, M. (2014). Expertise dans les disciplines équestres : Perspectives psychologiques et optimisation de la performance. 40ème Journée de la recherche Equine, Paris.

(6) Raab, M., & Johnson, J. G. (2007). Expertise-Based Differences in Search and Option-Generation Strategies. Journal of Experimental Psychology: Applied, 13(3), 158-170.