



Paris JO 2024 – J15 – Poker Face & Cliffhanger- intelligence émotionnelle

La publicité d'une marque de rasoir vantant crânement « la perfection au masculin », avait choisi pour sa campagne estivale le recordman du monde français de décathlon, Kevin Mayer dont l'objectif était la médaille d'or à Paris 2024. Le slogan est tristement ironique. Le champion a dû déclarer forfait le jeudi 1^{er} août. Son corps, durement éprouvé par des années d'entraînement et d'efforts l'a lâché. Le mental ne suffit pas ; les plus grands ténors et célèbres divas ont tous connu ce « couac » où la voix, un muscle fragile, leur a manqué. Un documentaire lui a été consacré « Kevin Mayer : sous haute tension », éloquent et prémonitoire.

Pour la porte-drapeau de la délégation française, Mélina Robert-Michon, multimédaillée au lancer de disque qui participait à ses septièmes Jeux Olympiques le constat est amer. Elle a fini 12^{ème}, un échec qu'elle explique par une pression trop forte, « jouer à domicile » avec un public très enthousiaste, peut déconcentrer certains athlètes. Elle analyse sa contre-performance par une mauvaise gestion de ce facteur déterminant – elle s'est trop coupée de l'ambiance, du bruit, elle ne s'est pas laissée porter."

La victoire de l'équipe française de basket en quart de finale face à une équipe allemande championne du monde a donné une illustration éclatante de la maîtrise de soi que les sportifs doivent avoir - « poker face » pour ne pas se laisser déconcentrer ni par leurs adversaires (impressionnés par tant de calme) ni par leur public (un atout et une menace, la peur de les décevoir). Le « cliffhanger » était total le jeudi 8 août et le soulagement immense dans l'équipe française – les vainqueurs ont laissé exploser leur joie, leurs adversaires leur tristesse mais avec élégance, et le public conquis a poussé un immense « ouf » de soulagement.

La gestion de ses émotions, que l'on appelait autrefois « self control » ou flegme britannique dans une version plus littéraire, est probablement la qualité la plus demandée pour des dirigeants ou des cadres à responsabilités qui sont soumis à une pression redoutable- de la part de leurs partenaires professionnels (qu'ils doivent convaincre sur leurs compétences et de leur maîtrise de leurs dossiers), mais aussi et surtout de leurs troupes (qu'ils doivent sans cesse rassurer), et de leurs entourages (des soutiens parfois relatifs quand ils sont dépassés par les événements).

On ne naît pas avec une « poker face », mais on est très tôt soumis à des stimuli très perturbants (cliffhanger)- l'angoisse des premières fois, quand on doit tout comprendre alors que tout est nouveau- les choses, les gens ou les situations. Le fait d'être confronté très tôt à des situations angoissantes et anxiogènes peut jouer dans les deux sens. On a l'expérience de parcours d'obstacles dont on s'est parfois tiré avec les honneurs, d'autres fois sans gloire avec le souvenir cuisant de ne pas avoir été à la hauteur. Les émotions stimulent la mémoire, les souvenirs peuvent aider. Elles ne sont utiles et efficaces qu'à la condition de savoir les analyser avec détachement, ou en tout cas avec un esprit critique.

L'exercice physique est utile pour maîtriser son corps, le premier messenger de ses émotions (body language). Le cerveau reste le premier allié des champions comme des autres mortels – savoir identifier les stimuli, les analyser avec sang froid sans joie ni colère excessive, et les transformer en action concrète et utile dans sa vie. Voilà la tâche à laquelle nous sommes tous confrontés – « un peu de douceur dans un monde de brutes » dit le slogan publicitaire.

- (1) Anaïs Brosseau « JO de Paris 2024- comment le public du Stade de France fait réveiller certains athlètes », France Télévisions - Rédaction Sport- Publié le 09/08/2024 06:30
- (2) Commission européenne (2007) « Livre Blanc sur le sport » - <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=DA>
- (3) COJO- <https://olympics.com/fr/paris-2024/comite/nos-responsabilites/financement-des-jeux>
- (4) France télévision- retransmission du match de basket France/Allemagne – quart de finale- jeudi 8 août 2024
- (5) Bénédicte Halba (1997) « Economie du sport », Paris : Economica
- (6) Bénédicte Halba (1999) « Dopage et sport », Toulouse : Milan
- (7) Benjamin Montel (2024) « Kevin Mayer : sous haute tension, France, documentaire diffusé sur France 2 le mardi 16 juillet 2024

© dr Bénédicte Halba, docteure en Economie du sport (Université de Paris I Panthéon Sorbonne- Janvier1996), Paris, 10 août 2024