

Jugement du risque : savoir tenir compte de ses émotions pour prendre la juste décision

Juin 2016

Savoir identifier et nommer nos émotions est un facteur clé pour gérer la prise de risque sportive. Car elles nous renseignent sur notre aptitude réelle à pouvoir affronter l'épreuve avec succès. C'est ce qu'a montré, entre autres, le laboratoire de psychologie de l'Université de Tours, à partir d'une question initiale : pourquoi les jeunes prennent-ils des risques inconsidérés, pouvant les mener à l'accident ? Les chercheurs se sont ainsi intéressés aux mécanismes cognitifs qui conduisent à la prise de risque. Et plus particulièrement à l'effet des émotions sur la perception du danger. Résultat des courses : il semble crucial d'éduquer les jeunes à identifier, exprimer, analyser et se servir de leurs émotions pour éviter les comportements imprudents et du coup prévenir les accidents.

Prendre un risque : une décision qui nécessite de savoir lire ses émotions

J'y vais ? J'y vais pas ? Au moment du grand saut, un frisson, une boule dans le ventre, la tête qui tourne... Comment faire la part entre un trac normal voire bénéfique et un signal d'alarme envoyé par le corps ? Savoir décrypter ses émotions et les écouter est un critère important pour prendre la bonne décision face à un risque. C'est-à-dire ne pas se mettre en danger excessif. Tout tient dans la capacité à analyser à la fois le degré de risque d'une situation et sa propre capacité à l'affronter avec succès. En somme à s'auto-évaluer. Et pas seulement sur ses compétences, mais sur son état de forme et d'esprit à l'instant T. Une connaissance de soi qui passe par la compréhension de ses émotions.

Auto-évaluation face à une situation risquée : désavantage aux jeunes

Savoir comprendre un environnement et apprécier le risque inhérent à une situation est une aptitude sur laquelle l'âge n'a pas d'incidence. En revanche, en vieillissant, on sait de mieux en mieux évaluer ses compétences. Qu'elles soient physiques ou intellectuelles. Or l'erreur d'évaluation est annonciatrice d'une mise en danger.

Savoir dire « Je n'y vais pas, je ne le sens pas » : pas à la portée de tous

Face aux émotions, les chercheurs distinguent deux types de profil : compensateur et fuite. Le compensateur, plutôt bien dans sa peau, sait identifier et nommer ses émotions. Il en tient compte pour prendre sa décision et en particulier renoncer à la prise de risque s'il ne se juge pas dans les bonnes conditions pour cela. Les jeunes à profil « fuite », a contrario, ont une faible estime d'eux-mêmes et disposent de peu de vocabulaire pour décrire leurs émotions. Ils en font abstraction dans la prise de décision et peuvent, de ce fait, prendre des risques inconsidérés. A la suite d'une chute, 95 % d'entre eux estiment tout de même avoir pris la bonne décision et vont donc récidiver. Ils n'ont pas de rétro-contrôle.



Le laboratoire de psychologie a mené ses recherches sur des pratiquants de BMX - Bicycle motocross, sport cycliste extrême - âgés de 11 à 25 ans. Un sport où les prises de décision sont rapides et donc fortement influencées par les émotions.

Enseigner dès le plus jeune âge la lecture émotionnelle

Pour prévenir les accidents, il n'est donc pas utile d'agir sur l'évaluation du risque lui-même, mais bien sur la capacité à s'auto-évaluer dans une situation risquée. Et l'effort doit se porter sur les jeunes. L'idée serait, dans toutes les sphères éducatives, d'intégrer après une épreuve, sportive ou intellectuelle, une phase d'analyse de soi, un feed-back émotionnel le plus précis et nuancé possible : « Comment te sens-tu maintenant ? Qu'as-tu ressenti ? En as-tu tenu compte ? » Et apprendre à analyser ce que prédisent ces émotions. Ce qui aurait également pour conséquence de ne pas stigmatiser les casse-cou et de développer leur estime de soi. Une affaire d'éducation et de sensibilisation de l'entourage.

Alexithymie : difficulté à lire ses émotions et à les exprimer

L'alexithymie est l'inaptitude à mettre en lien des émotions avec des idées. C'est une pathologie fréquemment rencontrée chez les moins de 17 ans. Elle pourrait se traiter de façon préventive, en développant dès la maternelle, chez les enfants, la capacité à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, sans stigmatiser ou étouffer l'émotion. L'étape suivante serait d'apprendre à réguler l'émotion et à s'en servir, comme d'un moteur ou d'un indicateur.

[Pour accéder à l'intégralité du projet, cliquez ici !](#)