

## Unité d'enseignement : Processus émotionnel et techniques de regulation émotionnelle

### 1. Objectif principal de l'unité d'enseignement

Le module contribue à la réalisation des objectifs éducatifs du projet Euromental, en fournissant des connaissances et des compétences axées sur les émotions, les affects, l'intelligence émotionnelle, les stratégies de coping (de faire face au stress) et la régulation émotionnelle, au travers de l'étude des théories et des questionnaires en psychologie du sport et de la performance.

A la fin du cours, l'étudiant.e devra démontrer l'acquisition de :

1) connaissances et compréhension des différentes théories et études sur les émotions, affects, intelligence émotionnelle, stratégies de coping et de régulation émotionnelle ;

2) connaissances des protocoles expérimentaux les plus utilisés, des questionnaires à même d'évaluer les différents construits, et des stratégies d'intervention relatives à l'optimisation des processus émotionnels ;

De plus, l'étudiant.e devra démontrer sa capacité à :

3) rapporter, interpréter et discuter des résultats de recherche originaux devant un public expert et naïf, de manière claire et à travers le lexique disciplinaire ;

4) analyser des sujets d'intérêt de manière critique et autonome.

### 2. Contenu

Le cours traite de l'impact des différents états affectifs et émotionnels sur la performance sportive et les composantes de la performance sportive tels que les processus cognitifs. Les processus d'adaptation et de régulation émotionnelle, au niveau individuel et interindividuel, seront explorés théoriquement et de manière appliquée en mettant l'accent sur les programmes de développement de l'intelligence émotionnelle. Des mesures des états émotionnels et des stratégies de coping seront introduites.

Théories:

- Expérience émotionnelle :
  - Différenciation entre émotions, affects, et humeurs
  - Modèle circumplex des affects
  - Théorie de James-Lange
  - Théorie relationnelle cognitive motivationnelle des émotions
- Emotions et cognition :

- Théorie Facilitatrice
- Théorie de la charge cognitive
- Emotions et performance :
  - Théorie de l'anxiété pré-compétitive multidimensionnelle
  - Théorie de l'interprétation directionnelle de l'anxiété
  - Théorie de l'efficacité du traitement (processing efficiency theory)
  - Théorie du U inversé
  - Modèle de la catastrophe
  - Théorie de la distraction
  - Théorie du réinvestissement
  - Théorie de la construction et de l'élargissement (broaden and built theory)
- Régulation émotionnelle :
  - Modèle de processus de regulation émotionnelle de Gross
- Intelligence émotionnelle :
  - Modèle tripartite de l'intelligence émotionnelle

#### Mesures par questionnaires

- Inventaire d'état d'anxiété compétitive - 2
- Echelle directionnelle de l'anxiété
- Questionnaire des émotions en sport
- Questionnaire de regulation cognitive des émotions
- Inventaire des strategies de coping en situations stressantes
- Questionnaire de trait d'intelligence émotionnelle
- Profil de competence émotionnelle

#### Application:

- Programmes de développement de l'intelligence émotionnelle
- Perturbations prévues

#### 3. Bibliographie recommandée

Une bibliographie plus détaillée est présente à la fin de la présentation cette unité d'enseignement

#### 4. Méthodes d'enseignement

50% du cours sera en présentiel et/ou sous forme pratique, 50% du cours sera en distanciel (80% synchrone et 20% asynchrone). Le contenu sera délivré via la présentation de diapositives PowerPoint (mises à disposition des participants), des lectures et discussions d'articles scientifiques et des vidéos.