

# Et si le football apprenait à maîtriser ses émotions?

PSYCHOLOGIE A Genève, la fondation Education 4 Peace travaille avec le Servette FC pour former joueurs et entraîneurs à la connaissance de soi et à la gestion des émotions. Des initiatives similaires émergent dans d'autres pays, où les spécialistes de la formation considèrent de plus en plus l'attitude comme une nouvelle compétence

LAURENT FAIVRE  
@laurentfavre

Le Servette FC tente depuis quelques mois avec quelques équipes de jeunes une expérience où il ne s'agit pas simplement d'entraîner, n'en est pas moins novatrice. Le club de football genevois a activé un partenariat avec la fondation Education 4 Peace, soutenue par le Rotary Club Genève Lac, pour travailler sur la connaissance de soi et la maîtrise des émotions.

«Un espace protégé» La boussole relationnelle est elle plus difficile à décrire lire le reportage ci-contre. Peut-être tout-il mieux d'abord dire ce qu'elle n'est pas. Ce n'est une séance critique. On parle en principe de soi, pas des autres. Ce n'est pas non plus une séance de psychanalyse. Il n'y a pas d'interprétation de ce qui est dit. Ce n'est pas une autre manière d'entraîner ou de gérer un groupe. Alors

## Ce moment d'attention à soi et à l'autre fait peu à peu tomber les barrières mentales que chacun érige pour se protéger

«Un livre et une boussole» Le football est arrivé à partir de 2007, au hasard d'une rencontre avec des gens de l'UEFA dans un forum en Italie. «Il y a trois fois plus de coachs sportifs que d'enseignants. En une année, un entraîneur a plus de contacts avec un jeune que n'importe qui. Ce sont donc des personnages centraux mais en fait assez peu formés», constate Mark Milton. L'approche s'appuie sur deux outils pédagogiques développés par Education 4 Peace un livre, La boussole, un terrain vers la connaissance de soi, que des clubs Rotary de Genève ont offert à tous les jeunes de Servette, et un petit dispositif appelé «la boussole relationnelle». Le livre ressemble à ces ouvrages traitant de développement person-

nel ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du Temps, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits coïncident à son quotidien sur le terrain avec des jeunes.

Pas de réponses toutes faites La France utilise la boussole relationnelle pour ses jeunes talents de l'INF Clairefontaine. En Belgique, le livre est distribué aux entraîneurs qui passent le diplôme de base (lire l'interview ci-dessous). En Suisse, l'association française de football (AFF) a été la première à collaborer avec Mark Milton voici deux ans.

Le projet est aujourd'hui autonome, supervisé par un comité de pilotage dont fait partie Yves Debonnaire, ancien chef de la formation des entraîneurs à l'ASL. «Le livre ne donne pas de réponses toutes faites mais propose des clés pour comprendre. Lorsque l'on voit les émotions extrêmes que peut susciter le football, apprendre à se sentir maître de ses émotions me semble quelque chose de profitable.» A son successeur, Reto Gertschen, de décider si l'expérience sera prolongée, étendue ou abandonnée.

## À LIRE

«Le football, un terrain vers la connaissance de soi. Devenir maître de ses émotions» ESP Editions, 175 p.

En l'espace de deux mois, nous avons assisté à quatre entraînements de nos équipes différentes. Cela s'est très bien passé avec les plus jeunes, parfois un peu plus difficilement avec les plus grands. Lorsque n'a pu jouer dans la boussole lance. «Ça fait deux semaines qu'on fait la même chose à l'entraînement. C'est bon, on a compris la consigne, là... difficile pour l'entraîneur de ne pas prendre personnellement la remarque. «Il le faut pourtant, insiste Mark Milton. Ce n'est pas facile mais plus il sera capable d'entendre ce que nous lui disons sans se sentir mis en cause et plus il sera clair dans sa communication vis-à-vis de l'équipe.» Une pause pause regard brillant, l'illuminé. «Savoir quand on a envie de répliquer est un exercice fantastique.»

La doctrine primée du «marché ou crévé» Certains éducateurs sont plus ouverts que d'autres. C'est le cas du Valaisain Grégory Duruz, ancien joueur chevronné (6 titres de champion, 3 coupes de Suisse). «J'attends beaucoup de cette formation, c'est une approche qui me parle, confie l'entraîneur des M14 de Servette. J'ai joué à Sion et à Bâle mais je ne m'inspire d'aucun de mes anciens entraîneurs. Moi, tout ce que j'ai connu, c'est «marche ou crévé» et tant pis pour ceux qui n'arrivaient pas à suivre.» Ce temps semble révolu. En France, la Fédération française de football (FFF) a lancé en 2008 une réforme de la formation de ses joueurs, entraîneurs et même for-



Le football déclenche les émotions les plus extrêmes. Comme l'explosion de joie de l'italien Paolo Rossi après son but marqué contre l'Allemagne de l'Ouest en finale de la Coupe du monde, en 1982. Son équipe l'emportera 3-1, à la 76<sup>ème</sup> minute.

Il semble que Servette soit à la pointe dans ce domaine. Alain Sturder, directeur sportif du club genevois, souligne: «Des huit centres de performances reconnus par l'ASF, Servette est celui qui met le plus en avant l'approche humaine du développement du joueur.» C'est aussi à la lecture de cette orientation, voulue par le nouveau responsable de la formation, le Haut-Savoysard Laurent Papillon, qu'il faut interpréter la récente réorganisation du mouvement juniors à Servette.

## Objet d'étude pour les scientifiques

La gestion des émotions n'est pas totalement une nouveauté dans le football. Des entraîneurs comme Arsène Wenger ou Alex Ferguson ont toujours attaché de l'importance à mettre leurs joueurs en confiance. «Je suis un amateur de stress», s'auto-définissait ainsi l'entraîneur d' Arsenal en janvier 2010. Dans la même veine, Zinedine Zidane dit encore dans la préface du livre d'Education 4 Peace: «Aujourd'hui, en qualité d'entraîneur, mon but est de mettre mes joueurs dans les meilleures conditions, physiques bien sûr, mais aussi émotionnelles. Mon expérience m'amène à favoriser l'échange avec et entre les joueurs, à les aider à mieux se connaître et à exprimer ce qu'ils ressentent.»

On trouve également un écho à cette problématique dans la recherche scientifique. A l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (ISSIL), ces questions de connexions interpersonnelles intéressent particulièrement le professeur de psychologie du sport Denis Haug.

## Les clés de la réussite

Dans un football moderne où les schémas tactiques changent souvent, où les effectifs sont constamment renouvelés, où les joueurs sont prisonniers de considérations individualistes, les clés de la réussite se situent dans la capacité d'adaptation à des situations imprévisibles ainsi que dans la capacité à comprendre ses partenaires. Dans cette quête d'harmonie collective, la boussole relationnelle indique la direction à suivre. =

www.education4peace.org sport-attitude.org

# La «boussole relationnelle», un moment clé au cœur de l'entraînement

IN SITU Les M13 du Team AGCF-Champel sont les premiers à Genève à avoir utilisé l'expérience. Nous les avons suivis pendant deux mois.

adapatation. Ils intègrent la boussole très tôt dans leur apprentissage. Pour la première fois, les quatre points de la boussole sont occupés. «Plus vous osez être dans le o et le 1 à l'entraînement et plus vous serez dans le 2 ou le 3 en match», leur assure Mark Milton. On ramasse les assistances. Celles de la boussole sont remises à l'entraîneur de l'équipe, Nicolas Hürzler. Il a déjà lu le livre qui accompagne la méthode et suivi un cours de formation avec les autres entraîneurs de Servette. A lui désormais de poursuivre avec son groupe.

Quand la boussole est adoptée Trois semaines plus tard, nous retrouvons Nicolas Hürzler et les M13 du Team AGCF-Champel au centre sportif de Vessy (GE). Il vient de remporter leur premier match de la saison. Ils ont progressé, ont appris à se connaître. La boussole relationnelle fait partie de leur routine, même quand elle se pratique dans le couloir (le vestiaire est trop petit). La nouveauté est passée, ils n'ont peur de se faire entendre, se ruent sur le terrain, et auraient donc toutes les raisons de bâcler l'exercice mais ils y prêtent avec sérieux. Leur implication et leur écoute sont impressionnantes. Ils jouent à Lausanne Sport samedi, la meilleure équipe du championnat.

Ce match, ils vont encore le gagner. «Tout le monde était très concentré et connecté, se souvient Nicolas Hürzler lorsque nous l'appelons au téléphone, fin novembre, pour faire le bilan. «C'est encore relativement nouveau mais je suis convaincu du bon-fondé de cette approche, assure ce jeune homme posé et sensible, qui accompagne également un enfant en école primaire dans le cadre de son service civi. Au début, les joueurs

## «Pour se connaître soi-même, on a tendance à se comparer aux autres. Cela peut être utile, mais ce qui est plus utile encore, c'est de comprendre que l'on est tous différents»

MARK MILTON, FONDATEUR D'EDUCATION 4 PEACE

étaient assez critiques les uns envers les autres mais les prises de parole sont assez rapidement devenues plus constructives. Dès le premier mois, j'ai observé une meilleure écoute générale. Je n'aurais pas dire que la boussole nous a fait gagner des matchs mais je pense qu'elle a aidé les joueurs à se connaître et à se faire confiance.»

## Apprivoiser les réactions des enfants

Mark Milton est venu voir trois fois, ils se sont encore parlé «deux ou trois fois» au téléphone. «Je sens que je dois encore mieux «apprivoiser» le retour des enfants, savoir mieux réagir», estime Nicolas Hürzler. Sa qualité d'écoute a cependant convaincu Mark Milton et Laurent Papillon d'en faire l'un des entraîneurs référents de la méthode au Servette FC. = L.F



Mark Milton, fondateur d'Education 4 Peace, initie les jeunes joueurs de la sélection Team AGCF-Champel F13, à Genève, au fond matonaux de la «boussole relationnelle». ALAN COSSANDRE

CLINIQUE CECIL

### BIENVENUE ET MEILLEURS VŒUX À NOS NOUVEAUX-NÉS ET À LEURS PARENTS!

Nila Rebecca – 29 novembre 2017 – Famille Dennis, Cossonay-Ville  
Léna – 29 novembre 2017 – Famille Clerc - Chesaux, Jouxtenis-Mézery  
Danny – 09 novembre 2017 – Famille Büchel  
Léon Salomon – 30 novembre 2017 – Famille Barreiro, La Conversion  
Chloé – 3 décembre 2017 – Famille Xing, Lausanne  
Helen – 4 décembre 2017 – Famille Terrisse, Lausanne  
Antoine Guillaume Salvatore – 5 décembre 2017 – Famille Ullmann, Lonay

### HIRSLANDEN baby

Nous vous remercions pour votre confiance, L'équipe de l'unité Cécil.  
[www.hirslandenbaby.ch](http://www.hirslandenbaby.ch), [www.hirslanden.ch/lausanne](http://www.hirslanden.ch/lausanne)

### «L'EXPERT

## «Enfin on accorde de l'importance aux émotions!»

KRIS VAN DER HAEGEN  
DIRECTEUR DE L'ÉCOLE DES ENTRAÎNEURS À L'UNION ROYALE BELGE DES SOCIÉTÉS DE FOOTBALL (URBSFA)

L'Union royale belge des sociétés de football (URBSFA) compte aujourd'hui plus de 100 clubs et 450 équipes de football. La pédagogie mise au point par Education 4 Peace. Le directeur de l'école des entraîneurs belges détaille cet engagement

L'Union royale belge des sociétés de football (URBSFA) travaille depuis près de deux ans avec Education 4 Peace. Elle fait intervenir Mark Milton et distribue le livre qui accompagne la méthode à ses entraîneurs du brevet C (le football de base). «Nous sommes en passe de l'intégrer dans la formation du niveau B (le football à 11)», nous explique par téléphone Kris Van der Haegen, directeur de l'école des entraîneurs.

En quoi cette approche vous semble-t-elle pertinente? Enfin on accorde de l'importance aux émotions! Si l'on observe le monde du football, on constate que la plupart des tensions et des problèmes sont liés à une mauvaise gestion des émotions. D'où l'intérêt de travailler dessus. Et ce qui est vraiment fantastique, c'est que c'est utile pour toutes les parties prenantes: joueurs, entraîneurs, dirigeants, parents... Cela va bien au-delà du fair-play, travailler sur la maîtrise des émotions, c'est ajouter une cinquième compétence. Pendant des années, nous ne nous sommes focalisés que sur les quatre autres: la technique, le physique, la tactique, le mental.

L'attitude influence-t-elle sur la performance? Je ne peux pas démontrer que cela a un lien direct, mais j'en suis convaincu à 100%. Il y a des recherches qui établissent que l'on est plus performant lorsque l'on est bien dans sa peau. On a trop créé un contexte de stress autour des jeunes. Les enfants ont l'air paralysés par les entraîneurs et les parents. Il faut au contraire développer un climat propice à l'apprentissage.

D'où vient cette prise de conscience? D'une option prise il y a 15 ans chez nous: c'est l'enfant qui doit être au cœur du projet, pas le coach. Longtemps, l'entraîneur s'est cru au centre, et c'était aux joueurs de suivre. Mais la société a changé et l'on doit suivre cette évolution. Si le coach a en face de lui 16 individus différents, à lui de trouver un chemin pour impliquer tout le monde. Nous essayons de faire progresser chaque individu pour améliorer le collectif.

### INTERVIEW

## «Longtemps, l'entraîneur s'est cru au centre, et c'était aux joueurs de suivre»

parce que, si l'on se focalise sur l'individu, celui-ci va devenir acteur de son propre développement. Il progressera davantage et plus en interconnexion avec ses coéquipiers. Le football est un sport très complexe où, à chaque seconde, les joueurs prennent des décisions individuelles basées sur leur perception de l'équipe.

La Belgique est longtemps passée à côté des jeunes issus de son immigration. C'est pour ces jeunes de grand talent mais parfois difficiles à gérer que vous avez modifié votre approche? Il n'y a pas de jeunes difficiles. Ils y a parfois un contexte difficile, mais si vous montrez que vous respectez le joueur, que vous êtes intéressés par lui, que vous cherchez à le comprendre et à le faire progresser, il va se créer une connexion, par laquelle l'apprentissage pourra se faire. C'est à l'entraîneur de le comprendre et de le permettre. = PROPOS RECUEILIS PAR L. FE