



PHOTO GETTY IMAGES

Le football est l'un des nombreux sports que le livre «Maître de tes émotions» aborde.

Tout est dans l'attitude!

Et si, après le physique, la technique, la tactique et le mental, on entraînait l'attitude dans le sport? Cette capacité à écouter, à respecter et à devenir meilleur! Un livre propose de nous guider.

TEXTE ALAIN WEY



Quelle est cette folle réaction qui s'empare parfois des sportifs? Lorsqu'ils deviennent agressifs, fourbes, désagréables? On imagine qu'ils n'y peuvent rien sur le moment. Pourtant il existe une possibilité, un remède à leur comportement: apprendre à gérer leurs émotions. Tout est tapi dans l'attitude, l'écoute et l'«agir-pour-le-mieux»! Justement, un livre richement illustré de dessins, style bande dessinée, sort ces jours sur le sujet, «Maître de tes émotions». Autrement dit: la connaissance de soi par le sport!

Marmite pour apprendre à être
«Quel que soit notre âge, on peut apprendre à développer une conscience

de notre comportement dans la relation, dans le langage qu'on utilise et dans notre manière de penser, écrit Mark Milton, coauteur du livre. Il est certain que cet apprentissage a toutes les chances de réussir à travers les différents sports que les jeunes pratiquent. Son but, aussi utopique qu'il soit: un monde avec plus d'harmonie! «Les graines pour une paix durable entre les êtres humains sont dans l'éducation de nos enfants», renchérit l'auteur! Sur l'impulsion de l'UEFA, sa fondation Education 4 Peace publiait en 2014 un premier ouvrage destiné aux footballeurs, qui est aujourd'hui utilisé par les fédérations suisse, belge et française de football dans la formation des entraîneurs.

Comment ça marche?

Pensez à un entraînement. A une équipe. Il est bien sûr commun d'enseigner la technique, d'aguerrir la condition physique, de donner les bases de la tactique et de renforcer le mental. Mais si on entraînait aussi l'attitude sur le terrain ou sur tout autre endroit où l'on évolue avec sa discipline, quel que soit le sport? Le but de cette méthode pédagogique est de développer la maîtrise de soi, la gestion du stress et plus profondément de comprendre – et si possible maîtriser – comment on fonctionne. Et ce, grâce à une écoute active, empathique et bienveillante qui permet au jeune d'exprimer ses émotions sans craindre le jugement d'autrui (de l'entraîneur, de ses coéquipiers, etc.).

«L'attitude a une réactivité sur les performances», constate Mark Milton, qui finit par clamer que le sport n'est qu'un prétexte. Cette démarche nous touche dans toutes nos relations, au travail tout comme dans la vie sociale ou en famille. C'est un sujet universel qui a à voir avec la connaissance de soi et la relation aux autres. «Il se trouve que le sport est le meilleur espace pour amener cette philosophie de manière sympa et non moralisatrice auprès des jeunes!» On a donc ici affaire à un livre qui dépasse largement → **Page 83**

«C'est pour toute la vie!»



Virginie Faivre (36 ans)
Présidente des JO d'hiver de la Jeunesse 2020 à Lausanne

PHOTO JEAN-CHRISTOPHE BOTT

La triple championne du monde de ski half-pipe signe la préface de «Maître de tes émotions», aux côtés du neuropsychiatre français Boris Cyrulnik. Elle nous explique pourquoi la maîtrise des émotions dans le sport peut servir dans la vie de tous les jours.

Pourquoi la gestion des émotions dans le sport est-elle si importante?

Elle est tout aussi importante dans la vie de tous les jours, mais simplement plus facile à cibler et à apprendre à maîtriser à travers le sport.

C'est-à-dire?

La technique, la tactique et la condition physique ne nous aident que dans la pratique sportive. Par contre, avec le mental, l'attitude et la gestion des émotions, on entre dans quelque chose de bien plus large, qui nous servira partout dans notre vie, que ce soit professionnellement ou socialement.

Les Jeux olympiques riment avec paix, fair-play et attitude. C'est aussi l'une de vos motivations en tant que présidente?

Forcément, ces JO de la Jeunesse qui auront lieu du 9 au 22 janvier 2020 ne sont pas uniquement des compétitions, il y a aussi tout un programme culturel et d'éducation au sein des villages olympiques à Lausanne et Saint-Moritz. Les compétiteurs ont entre 15 et 18 ans et beaucoup participeront d'ailleurs aux prochains Jeux olympiques d'hiver en Chine en 2022! ●

Marques en action chez Coop.

Du mardi 27 août au samedi 7 septembre 2019, dans la limite des stocks disponibles



Waouh, des grandes marques à des prix incroyablement bas !!

50%

SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS P&G



Kit de démarrage Swiffer (1 balai + 8 recharges + 1 plumeau attrape-poussière + 1 recharge)

Je suis NOUVEAU



35%
7.35
au lieu de 12.35

1 Lenor Adoucissant Parfum Deluxe Kiss, 1,4 litres



50%
26.95
au lieu de 54.75

Ariel All-in-1 Pods lessive couleur ou lessive complète, 80 pièces (80 doses) (1 dose = -.34)



52%
25.95
au lieu de 54.75

Ariel lessive liquide couleur ou regular, 2 x 2,75 litres (2 x 50 doses), duo (1 dose = -.26)



52%
15.95
au lieu de 33.25

1 Lenor Pods All-in-1 orchidée dorée ou Fraîcheur d'avril 47 pièces (47 lavages) (1 lavage = -.34)



33%
à partir de 2 pièces
sur tous les adoucissants Lenor au choix ou en duo

par ex. adoucissant Orchidée Dorée, 2 x 1,32 litres, duo 7.70 au lieu de 11.50



33%
à partir de 2 pièces
sur tous les parfums de linge au choix

par ex. parfum de linge Lenor Unstoppables Fresh, 210 g, 5.95 au lieu de 8.95 (100g = 2.84)



50%
16.95
au lieu de 34.20

Lenor lessive liquide Fraîcheur d'avril ou orchidée dorée 3,575 litres (65 lavages) (1 lavage = -.26)



1 En vente dans les grands supermarchés Coop

PHOTOS GETTY IMAGES, DR



La paix par le sport: Nelson Mandela félicitant le capitaine de l'équipe nationale de rugby, championne du monde en Afrique du Sud en 1995.

→ le seul domaine sportif. Les témoignages d'athlètes, comme Roger Federer ou Zinédine Zidane, résonnent même comme des métaphores de la vie. «Si je veux obtenir quelque chose de mes joueurs, il faut absolument que j'arrive à le montrer par mon propre comportement!», déclarait Yves Débonnaire, l'entraîneur de l'équipe suisse de foot des moins de 17 ans.

Mandela et le rugby

Une Coupe du monde peut-elle apaiser les tensions (raciales) dans une société? Nelson Mandela et l'équipe de rugby d'Afrique du Sud l'ont en tous les cas plus que démontré en 1995, lorsque le pays est devenu champion du monde à Johannesburg! Imaginez un peu, le prix Nobel de la paix était président depuis 1994 et avait passé 27 ans (de 1964 à 1990) en prison. Tous les spécialistes pronostiquaient que les Springboks n'iraient pas plus loin que les quarts de finale. Nelson Mandela avait demandé au capitaine de l'équipe, François Pienaar, de jouer pour fédérer la nation afin que, quelle que soit la couleur de peau, les Sud-Africains regardent ensemble vers un but commun! Clint Eastwood en a même fait un film grandiose, «Invictus» (2009). Le capitaine des Springboks y lance cette question incroyable: «Comment peut-on passer une trentaine d'années dans une cellule minuscule, puis en sortir prêt à pardonner à ceux

qui vous y ont enfermé?» Un calcul politique, le rugby? Nelson Mandela rétorqua tout de go: «Non, un calcul humain!» •

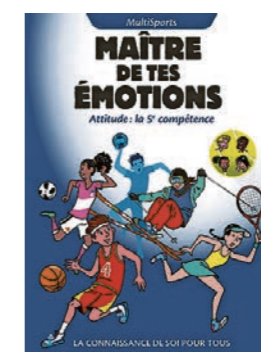
Le livre, disponible dans les grands points de vente Coop de Suisse romande, sera présenté au festival Le Livre sur les Quais à Morges du 6 au 8 septembre, au stand de la fondation Education 4 Peace. Le samedi 7 septembre, Virginie Favre (interview en page 81) participera à la table ronde «Savoir-être par le sport», à la salle Grenier bernois de 15 h à 16 h 15.

CONCOURS

Gagnez des livres!



Cet ouvrage pédagogique illustré de dessins de BD est divisé en trois chapitres: bleu (pour tous), vert (pour les jeunes) et violet (pour les éducateurs et les parents). A gagner: **10 livres «Maître de tes émotions – Attitude: la 5^e compétence»** (Ed. Education 4 Peace). Participez au concours via notre site web, remplissez le formulaire et abonnez-vous à la newsletter. Délai: lundi 9 septembre, 16 h.



www.cooperation.ch/concours

FAMILLE
SPORT ET ÉMOTIONS

Bons mots de personnalités

« Le sport a le pouvoir de changer le monde parce qu'il a le pouvoir d'inspirer les êtres. Autour de nous, rares sont les actions capables d'unir les peuples. Le sport parle à la jeunesse dans un langage qu'elle comprend. Il est plus fort que la politique et que les gouvernements pour briser les barrières raciales, vaincre la discrimination et les préjugés. »

NELSON MANDELA

« Il ne faut pas laisser la peur prendre le dessus sur le plaisir. La peur de perdre te fait déjouer et te ronge de l'intérieur. En arrêtant de voir la défaite comme un drame, tu peux retrouver le plaisir de jouer. Et c'est beaucoup plus efficace et agréable de jouer avec ce plaisir qu'avec l'obsession du résultat et la peur de perdre. »

ROGER FEDERER

« 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. Je suis convaincu que la connaissance de soi a un impact sur la performance et contribuera à la beauté du football de demain. »

ZINÉDINE ZIDANE