

L'attitude : la nouvelle compétence désormais reconnue dans le sport

Education 4 Peace, Fondation Suisse basée à Rolle, en collaboration avec l'UEFA, publie le premier ouvrage pédagogique innovant « Maître de tes Émotions ». Celui-ci place l'attitude comme la 5^{ème} compétence essentielle dans le sport, en plus des compétences physiques, techniques, tactiques et mentales.

Créé pour stimuler la curiosité et motiver les jeunes sportifs, les parents et les entraîneurs, cet ouvrage donne des informations pratiques sur notre relation avec les émotions, nos pensées et comment rester maître de soi et communiquer dans les situations difficiles. **Le fil rouge de cet ouvrage est l'écoute** : porte d'entrée vers la connaissance de soi et de nos relations avec les autres.

Résultat de cinq années de recherche et de pratique, l'un des objectifs de ce livre est de **susciter de nouvelles approches et initiatives** centrées sur la connaissance de soi, le bien-être et la santé émotionnelle dans le domaine du sport. C'est aussi l'espoir de diminuer la violence dans le monde du football.

Cet ouvrage sera d'abord disponible en **version numérique pour les tablettes** (iPad et Androïde), en français et en anglais. La 1^{ère} partie est téléchargeable gratuitement jusqu'au 31 décembre 2013. La version papier est prévue en 2014. Ce premier ouvrage est destiné au monde du football. Une version multi-sports est en cours de réalisation.

*La Fondation E4P sera présente à **Didacta Suisse**, le salon Suisse de l'éducation et de la formation, à Lausanne du 20 au 22 novembre 2013 www.didacta-lausanne.ch Conférence et présentation du livre par Mark Milton, fondateur d'E4P, **le 21 novembre, à 16h.***

Historique de la Fondation Education 4 Peace

Fondée en 2002, Education 4 Peace (E4P) est une Fondation Suisse à but non lucratif dont la vocation est de promouvoir la connaissance de soi, le bien-être et la santé émotionnelle dans l'éducation des futures générations. E4P travaille sur le plan international. Elle a co-initié en 2007 le premier congrès international sur le thème de la santé émotionnelle avec le soutien de l'OMS.

Pour tout renseignement complémentaire :

Mark Milton – mark.milton@e4p.org
www.education4peace.org

Introduction	2
Historique de la Fondation Education 4 Peace	2
« L'attitude » comme cinquième compétence	3
Le livre	3
Le futur	4
Information de fond sur l'importance de la connaissance de soi dans le sport	4

Introduction

Education 4 Peace, Fondation suisse basée à Rolle, publie aujourd'hui, en coopération avec l'UEFA, l'ouvrage innovant « Maître de tes émotions ». La raison principale de la publication de ce livre est d'introduire, comme l'a dit aujourd'hui le fondateur de l'organisation Mark Milton à la Maison du Sport International de Lausanne, l'attitude comme une compétence essentielle dans le sport, domaine dans lequel elle n'a pas encore sa place aujourd'hui. Un des objectifs de cet ouvrage est de susciter de nouvelles approches et initiatives centrées sur la connaissance de soi, le bien-être et la santé émotionnelle dans le domaine du sport. La Fondation part du principe que dans un monde où l'importance de la connaissance de soi devient de plus en plus grande, le milieu du sport sera un terrain important pour la transmission de cette dimension de l'éducation aux générations futures. Travaillant à un niveau global depuis plus de 10 ans, cette initiative est devenue une des missions les plus importantes de la Fondation E4P. Cette dernière est actuellement active sur deux niveaux : elle s'investit, d'une part, avec des dirigeants concernés par l'avenir de l'éducation (conférences, forums, projets stratégiques en collaboration avec différents partenaires) et d'autre part, opère sur le terrain, en aidant et supportant concrètement différents projets et programmes à travers des formations spécifiques.

Historique de la Fondation Education 4 Peace

Fondée à Lausanne en 2002, Education 4 Peace est une Fondation à but non lucratif. A l'origine, sa mission première était de promouvoir les compétences d'écoute dans la société, basée sur l'expérience précédente de M. Milton au sein de différents programmes internationaux de prévention du suicide. En 2004, le travail de la Fondation a évolué vers des projets internationaux. Cette dernière a co-initié en 2007 le premier congrès international sur le thème de la santé émotionnelle, soutenu par l'OMS. En 2008,

E4P a commencé à s'intéresser au domaine du sport, en particulier au football. Elle a ainsi collaboré avec l'UEFA, dont elle est devenue partenaire durant 5 ans, elle a ainsi dispensé des formations partout en Europe. La Fondation a utilisé et testé différents outils et approches au sein de divers clubs de football afin de les rendre concrets et utiles au monde du foot en général. Cette expérience l'a amenée à développer une connaissance étendue ainsi qu'une compréhension fine de la façon dont cette approche peut être utilisée dans des cas concrets avec des outils spécifiques.

« L'attitude » comme cinquième compétence

Après deux ans de collaboration avec l'UEFA, l'intérêt de promouvoir la connaissance de soi et la gestion de ses émotions pour favoriser le bien-être et la performance était clair. C'est ainsi qu'est née la volonté de faire passer le message que l'attitude est une nouvelle compétence à valoriser dans le sport, en particulier dans le football. En effet, E4P considère que cette dernière devrait devenir une compétence à part entière dans le sport en général, pas seulement au niveau de la performance mais aussi au niveau social. Par ailleurs, tous les sports devraient introduire cette compétence dans leurs pratiques. Suivant cette vision, E4P a pensé qu'il serait utile de créer un outil de référence dans l'intention d'inspirer et de motiver les jeunes et les adultes à mieux se connaître au niveau individuel. Il s'agit d'un outil intégratif, ouvert à différentes approches qui a pour objectifs de stimuler la créativité et de multiplier les initiatives. Ceci a amené la Fondation à créer le livre « Maître de tes émotions » dans lequel les jeunes peuvent trouver des figures auxquelles s'identifier. Cette démarche peut sans aucun doute aider à faire passer le message quant à l'importance de cette nouvelle compétence. L'UEFA est par ailleurs partie prenante de l'idée que l'attitude devrait être considérée comme la cinquième compétence dans le football (aux côtés des aptitudes physiques, techniques, tactiques et mentales).

Le livre

Le livre est divisé en trois parties, chacune contenant trois chapitres. La première de ces parties, qui est téléchargeable gratuitement jusqu'à la fin de l'année, est une introduction générale destinée à motiver les jeunes et les adultes à mieux se connaître eux-mêmes. Celle-ci les invite à lire le reste du livre. La deuxième partie, quant à elle, s'adresse directement aux jeunes et donne des informations pratiques sur la façon dont les émotions fonctionnent, sur la conscience de soi et la gestion de la pensée ainsi que sur la communication consciente. Elle traite aussi de la façon dont chacun peut devenir le maître de ses propres émotions, plutôt que de se laisser submerger par ces dernières. Enfin, la troisième partie s'adresse aux parents et aux entraîneurs : comment enseigner, encadrer les jeunes aujourd'hui, qu'est-ce que la communication respectueuse pour le bien-être et la performance, et, pour finir, enseigner avec respect pour enseigner le respect.

Le fil rouge du livre est l'écoute : apprendre à s'écouter, soi-même et les autres, ce qui est la première étape vers la connaissance de soi et vers de meilleures relations interpersonnelles. Le livre est rédigé dans un langage compréhensible par un jeune de 10-12 ans et, quelle que soit l'approche privilégiée par les enseignants, les parents ou les entraîneurs, on peut y trouver des exemples illustrant les différentes approches, que ce

soit la communication non violente, la conscience physique (respiration, écoute intérieure) ou la pleine conscience (calme, concentration, capacité d'observation).

Les auteurs et éditeurs ont par ailleurs pris en compte le fait que les jeunes d'aujourd'hui sont plus sensibles au monde digital et aiment trouver rapidement l'information qu'ils cherchent. C'est pourquoi E4P sort aujourd'hui une version électronique du livre, disponible sur tablettes (iPad et Androïde), à la fois en français et en anglais. Quant à la version papier, sous forme d'un livre, elle sera disponible courant 2014. La version tablette du livre est interactive : elle présente l'intérêt majeur d'offrir un accès direct à plus de 30 thèmes et 60 exercices différents. Il est ainsi possible, après un entraînement ou un match, d'avoir accès, par exemple, directement au thème de la colère; l'application sélectionnant alors directement les pages concernées par le sujet utile sur le moment. A côté de la version digitale complète, la Fondation rend accessible gratuitement la première partie du livre (les trois premiers chapitres) jusqu'au 31 décembre 2013. Le prix du téléchargement du livre complet étant de CHF 10 (EUR 8.99).

Le futur

De plus en plus de clubs mettent en évidence, tout comme beaucoup d'organisations au niveau mondial, l'importance des valeurs dans leurs pratiques. Dans cet esprit, E4P est en train de développer un concept que les différents clubs, fédérations, associations et écoles, pourront s'approprier en personnalisant « Maître de tes émotions » selon leurs propres besoins. Ils auront ainsi la possibilité d'y ajouter leurs propres logos, images et témoignages.

D'autre part, E4P développe des projets pilotes et des formations avec des grands clubs de foot. Comme l'a annoncé M. Milton, un projet pilote est en cours avec la Fondation du club anglais Arsenal.

A plus long terme, E4P entend toucher d'autres pays avec son livre et ses applications (Royaume-Uni, Allemagne, Espagne, Italie, Russie, etc.). En parallèle, la création d'une version multi-sports du livre est en cours de préparation.

En relation avec la sortie du livre, E4P a mis en ligne un questionnaire (www.e4p.org) pour permettre aux gens de donner leur propre vision de l'évolution de l'éducation des prochaines générations, avec des questions touchant à la conscience de soi et au bien-être. Le questionnaire peut être complété en moins de 10 minutes. Par ailleurs, E4P sera présente à Didacta, le premier salon sur l'éducation en Suisse Romande, qui aura lieu à Lausanne du 20 au 22 Novembre. Dans ce cadre, elle organise une conférence importante, donnée par Thomas d'Ansembourg, suivie d'un débat concernant l'éducation de demain. Elle aura lieu le 21 novembre à 19h et sera intitulée « Education et savoir-être, quel rôle pour l'école de demain ? » Environ 500 personnes sont attendues à cette conférence.

Information de fond sur l'importance de la connaissance de soi dans le sport

Il existe aujourd'hui différents outils ainsi que différentes approches qui permettent la découverte de soi. Il y a 15 ans, ce thème était encore considéré comme du champ de la seule psychologie, ou appartenant au monde du développement personnel et de la

thérapie. Depuis quelques années, ces compétences sont devenues de plus en plus accessibles à une large partie de la population. Cela a commencé avec les dirigeants et les compétences sociales dans le monde professionnel et a ensuite fini par toucher le domaine de l'éducation et des enfants. Qu'on les appelle éducation basée sur les valeurs, pleine conscience, apprentissage socio-émotionnel ou éducation contemplative, ils convergent tous vers la connaissance de soi et la façon dont nous pouvons répondre à des situations difficiles, de manière respectueuse pour les autres et soi-même.

Après avoir dispensé des formations dans différents pays européens pendant deux ans, la conclusion à laquelle arrive E4P est la suivante :

- 1) Le monde du football (entraîneurs, parents, enfants, jeunes) trouve un intérêt à l'exploration du savoir-être comme une compétence à développer
- 2) Le sport en général est un domaine fascinant pour développer ces compétences ; les émotions y sont en effet toujours présentes (la compétition concerne le fait de perdre ou de gagner, le contact physique, la joie, la déception, la frustration, etc.). Le sport est par ailleurs connecté à la santé, au plaisir et à la détente. C'est ainsi que les entraîneurs ont un intérêt spontané pour le corps et l'esprit.

La Fondation estime également que pour réussir à intégrer cette nouvelle dimension éducative dans le sport, il faut remplir quelques conditions préliminaires :

- 1) Le processus doit être bidirectionnel, aller du bas vers le haut et du haut vers le bas
- 2) Il faut également des témoignages que cette compétence améliore la performance
- 3) Cela doit être présenté sur le terrain comme attractif dès le départ. Proposer aux jeunes des modèles de grands sportifs qui pourraient parler de leurs expériences et de ce qu'ils ont appris, employant le style et le matériel de communication que les jeunes utilisent de nos jours.
- 4) Pour les jeunes en particulier, il est important que cette dimension soit amenée comme une nouvelle compétence que leurs parents découvrent également; les jeunes sont les futurs maîtres de cette compétence. Cela demande de l'humilité de la part des adultes : ce n'est pas une discipline que nous pouvons contrôler, nous l'apprenons avec les enfants et c'est un processus d'apprentissage continu.

Il y a, cependant, une question ouverte: deux champs sont possibles pour introduire la santé émotionnelle dans le sport - le sport à l'école et dans les activités extrascolaires, comme les clubs de sport. Où est-ce que cela prédominera, nous ne le savons pas encore. Le sport en club semble être un environnement plus flexible, tandis qu'apporter des changements à l'école peut être plus difficile. L'avantage de l'école, en revanche, c'est qu'elle touche tous les champs de l'éducation. C'est l'occasion pour les enseignants sportifs à l'école d'ajouter la connaissance de soi au programme, car elle touche la performance et le bien-être à travers le développement de la présence et de la concentration.