

# Sports

## Football

# Un livre pour gérer ses émotions et prévenir les excès dans le jeu

**Une fondation vaudoise publie un guide pratique visant à promouvoir la bonne attitude auprès des jeunes joueurs**

**André Vuillamoz**

Le meilleur comme le pire s'y expriment. Le terrain de sport, et celui de football en particulier, est le défouloir par excellence. «Chez les plus petits déjà, lors de matches de juniors D et E, on voit des entraîneurs et des parents partir, dans l'expression de leurs émotions, dans un total délire.» S'il n'a pas atteint ces extrémités, Yves Débonnaire reconnaissait volontiers, hier lors de la présentation de l'ouvrage *Maître de tes émotions*, qu'il ne fut lui-même pas toujours un modèle dans son comportement. «Comme joueur, j'étais même assez horrible avec les adversaires et les arbitres, concède celui qui, aujourd'hui, est le chef de la formation des entraîneurs à l'ASF. Je le reste un peu avec les directeurs de jeu, comme entraîneur (ndlr: de la Suisse M17), mais à force d'efforts j'ai acquis un peu plus de maîtrise, je crois.»

**La 5<sup>e</sup> compétence**

En témoignant de la réflexion sur lui-même ayant permis d'apprivoiser ses propres démons, Yves Débonnaire illustre parfaitement la démarche à laquelle Education 4 Peace invite les apprentis footballeurs. Et plus largement tous les jeunes sportifs, ainsi que leurs entraîneurs et leur entourage. En plus de la technique, du physique, de la tactique et du mental, la fondation vaudoise propose une cinquième «compétence clé» dans l'apprentissage du sport: l'attitude. Avec *Maître de tes émotions*, elle souhaite intégrer la dimension relationnelle dans la formation des footballeurs. «Notre livre donne des informations pratiques sur notre relation avec les émotions et nos pensées. Il explique aussi comment rester maître de soi et communiquer dans les situations difficiles», explique Mark Milton, le directeur d'Education 4 Peace.

**IMPACT SUR LA CONCENTRATION ET LA MOTIVATION**

**Concentration.**  
Être performant, ça suppose qu'à chaque instant on soit complètement présent à ce qui se passe dans l'instant, et que l'on saisisse toutes les informations nécessaires pour anticiper l'instant d'après.

Et tu le sens bien, quand une partie de ton attention et de ton énergie est occupée par une émotion liée à quelque chose qui s'est passé avant, tu ne peux pas être à 100% dans l'instant qui vient.

**Motivation.**  
La motivation c'est vraiment la clé de la performance. Quand on est motivé, on a une énergie folle, on ne compte pas son temps, ni ses efforts. Dès que la motivation baisse, l'implication baisse, la performance aussi.

**Interroge-toi:**  
Quels sont les facteurs qui créent de la motivation chez toi?  
Quels sont les facteurs qui créent de la démotivation chez toi?

**OBJECTIF**

C'est toujours lié aux émotions. Plus tu comprendras ton comportement, plus tu auras les moyens de maintenir la motivation et de transformer ce qui te démotive, en agissant soit sur les facteurs extérieurs quand c'est possible, soit sur la manière dont tu les vis à l'intérieur.

**IMPACT SUR LE COMPORTEMENT**

Dès qu'il y a de l'enjeu, on veut réussir, on est plus à cran, on réagit plus au quart de tour, et il y a des gestes, des paroles qui nous échappent, envers l'arbitre, envers les adversaires.

Et là c'est carton jaune, carton rouge. Et quand l'équipe se retrouve à 10 contre 11, on a tout gagné.

**Et même avec sa propre équipe.**  
Quand on s'énerve sur quelqu'un parce qu'il n'a pas réussi une action, ou qu'il ne se place pas comme on voudrait, ça crée de la tension dans l'équipe.

Quand on arrive triste ou soucieux, et qu'on est là, qu'on joue, mais qu'on est renfermé, pas actif comme d'habitude, ça influe sur l'énergie globale de l'équipe.

*Maître de ses émotions* est rédigé dans un langage compréhensible pour les jeunes âgés de 10 à 12 ans déjà. DR



«Quand elles sont positives, il faut laisser vivre ses émotions. En veillant toutefois au respect de l'adversaire. Être plus dans la réflexion que dans la réaction, cela s'apprend»

**Yves Débonnaire**, chef de la formation des entraîneurs à l'ASF

Créée en 2002 dans le but de promouvoir les compétences d'écoute dans la société, la fondation basée à Rolle est partenaire de l'UEFA depuis 2007. Fruit de cette collaboration avec l'instance européenne et de cinq années de recherche et de pratique, *Maître de tes émotions* se veut «proche de la réalité du terrain» et accessible aux jeunes dès 10 ans. «Pour mettre au point notre livre, nous avons travaillé avec des clubs de football, des entraîneurs et des joueurs, poursuit Mark Milton. Nous collaborons notamment avec la Fondation du club londonien d'Arsenal, qui utilisera notre bouquin pour mettre au point son propre outil pédagogique. Les clubs et instances mondiales du sport attachent de plus en plus d'importance à la notion de respect dans la pratique de leurs sports. C'est pourquoi nous sommes en train de développer une version multisports de *Maître de tes émotions* qu'ils pourront s'approprier et personnaliser selon leurs besoins.»

Par sa présence hier, Yves Débonnaire apportait sa caution à «un outil pédagogique très intéressant, notamment par son aspect interactif». «La gestion des émotions est une composante importante de la performance, constate le technicien vaudois.

Prenez un Roger Federer: il n'est devenu un excellent tennisman qu'après avoir appris à se contrôler sur le court. De rage, il cassait de très nombreuses raquettes lorsqu'il était jeune, ce qui ne favorisait sûrement pas sa progression.»

**Des approches nouvelles**  
Cela dit, l'entraîneur de l'équipe de Suisse M17 insiste sur la nécessité, dans le sport, d'exprimer les émotions: «Quand elles sont positives, il faut les laisser vivre. En veillant toutefois au respect de l'adversaire. Être plus dans la ré-

flexion que dans la réaction, cela s'apprend. A force d'entraînement, on peut acquérir un comportement spontanément contrôlé.»

A l'ASF, les notions d'attitude et de respect figurent déjà au programme de la formation des entraîneurs. «Nous leur fournissons des outils afin qu'ils ne soient pas démunis lorsque ce genre de problèmes intervient dans leur équipe, explique Yves Débonnaire. *Maître de tes émotions* nous propose des approches nouvelles. Pour nous, c'est un très bon complément.»

**Pratique**

Le livre *Maître de ses émotions* est pour l'heure uniquement disponible en version numérique sur tablettes (iPad et Androïde), en français et en anglais. Possibilité de le télécharger sur itunes.apple.com ou sur play.google.com. Le prix du livre complet est de 10 francs. Introduction générale incitant jeunes et adultes à mieux se connaître eux-mêmes, la première des trois parties du livre est téléchargeable gratuitement jusqu'à la fin de l'année. La deuxième partie est plus spécifi-

quement destinée aux jeunes et la troisième aux parents et entraîneurs. Illustrée de photos et de dessins, cette version électronique est interactive et offre un accès direct à une trentaine de thèmes et à une soixantaine d'exercices. Infos: [www.education4peace.org](http://www.education4peace.org)

*Maître de ses émotions* (164 pages)  
La version papier sera disponible dans le courant de l'an prochain.

## Le nom du successeur de Hitzfeld bientôt connu

**Football**  
Les dirigeants de l'ASF n'ont visiblement pas l'intention de laisser traîner les choses

Le successeur de l'entraîneur Ottmar Hitzfeld à la tête de l'équipe de Suisse sera-t-il déjà connu le 6 décembre, jour du tirage au sort de la Coupe du monde 2014? «Je le souhaite, lâche le délégué aux équipes nationales, Peter Stadelmann. J'entends boucler ce dossier d'ici trois semaines», a-t-il précisé hier.

Après les refus du sélectionneur suisse de l'équipe d'Autriche, Marcel Koller - «le fait que sa femme adore vivre à Vienne a pesé dans son choix», glisse Peter Stadelmann - et du coach vaudois du Borussia Mönchengladbach Lucien Favre - «Il m'a confirmé qu'il n'était pas intéressé pour l'instant» -, l'Association suisse de football (ASF) se retrouve un brin désarmée. «Quand les deux meilleurs candidats décident de renoncer, vos recherches deviennent évidemment plus ardues», avoue Peter Stadelmann.

L'ancien président du FC Saint-Gall confirme l'intérêt de l'ex-joueur et actuel sélectionneur des Etats-Unis, Jürgen Klinsmann. «Mais que sait-il du foot suisse?» s'interroge-t-il, avant de mentionner que Roberto Di Matteo est également prêt toutefois à l'ancien mentor de Chelsea la volonté de s'engager prochainement avec la Lazio de Rome, le club de son cœur. «Il y a d'autres noms sur notre liste, ajoute Stadelmann. Il y a aussi la solution interne, avec Pierluigi Tami ou Michel Pont.» Le Saint-Gallois reconnaît d'ailleurs que «la possibilité d'engager un entraîneur qui œuvre déjà au sein de l'ASF grandit au fil des jours.» **SI**



**Klinsmann a le désavantage de ne pas connaître le foot suisse, selon Stadelmann.**

**GRAND CONCOURS**

**Bilan + SWISS**

**A GAGNER: 7 x 2 vols directs Genève-Marrakech**

**OFFRE DÉCOUVERTE 6 ÉDITIONS** **Fr. 25.-** au lieu de Fr. 46,80\* **48% d'économie**  
6 éditions, inclus l'accès à l'e-paper, ainsi qu'à toutes les éditions et archives sur iPad

**OFFRE PREMIUM 1 AN** **Fr. 149.-** au lieu de Fr. 249,60\* **40% d'économie**  
22 éditions + 6 offertes + hors-séries BILAN LUXE  
Inclus l'accès à l'e-paper, ainsi qu'à toutes les éditions et archives sur iPad

Je participe uniquement au concours\*\*, je remplis le bulletin ci-dessous ou directement sur [www.bilan.ch/swiss](http://www.bilan.ch/swiss)

Mme  M.

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Rue \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_  
NPA \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_  
Date de naissance \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_  
Téléphone privé \_\_\_\_\_ Mobile \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

0842 188 188  
Lu-ve 7h30-12h/13h30-17h [www.bilan.ch](http://www.bilan.ch)

**Bilan**  
Service clients  
Case postale 930