

Le chat qui était lion...

Dernier jeudi de février, Catherine Schmider, formatrice de Education 4 Peace, s'adresse comme chaque mois à des entraîneurs de trois clubs de Cannes (AS Cannes, Olympique Suquetan et l'US Cannes BO) du programme « Master Your Emotions », mené en partenariat par les associations Education4Peace, mandatée par l'UEFA, et Foot Citoyen. C'est la sixième séance... Une boule d'énergie se met au centre du rond. Esther Mueller, coach mental, va bousculer encore un peu plus certaines certitudes et habitudes des entraîneurs...
« Non, pas parce qu'il faut, mais parce qu'on en a envie ! »

Emotions >>>

Comme d'habitude, les coachs sont arrivés pour le déjeuner. Comme d'habitude, l'ambiance est détendue... C'est très sympa de se retrouver dans cette cantine des apprentis pros de l'AS Cannes. On met la table, on se passe les plats, c'est une bonne « introduction » à la formation « Master Your Emotion », initiée par l'association Education4Peace chaque dernier jeudi du mois avec le concours de Foot Citoyen, qui permet de découvrir notamment la « CNV », « Communication Non Violente ». Dans cette salle où Zidane, Vieira, Micoud et tant d'autres sont passés, chaque éducateur parle de ses derniers résultats, de l'actu du foot... Mark Milton, responsable du programme « Master Your Emotions », évoque un reportage télé sur les arbitres, avec une plongée « Commandant Cousteau » aux côtés des hommes en noir, lors de l'Euro 2008... Ça réagit de tous côtés... Il y a toujours beaucoup à dire sur les hommes au sifflet. Alain, directeur technique de l'US Cannes Bocca Olympique et... arbitre de Ligue depuis 25 ans, sourit devant son assiette. Depuis qu'il arpente les terrains de foot, il ne fait plus guère attention. Et chacun y va de son anecdote.

Le plaisir avant le résultat

Comme d'habitude, on se dit tout, et c'est ainsi depuis le début, grâce à des entraîneurs et arbitres parties prenantes du projet. Les échanges se sont poursuivis, à vive allure. A un moment, il est question du « conformisme »... Ça n'est pas trop l'idée des séances de Catherine... Et pour nous le prouver et poursuivre l'évolution éducative imaginée, où le jeune retrouve sa place centrale, elle a convié Esther Mueller, coach mental... Kesako ? Vers quel univers va-t-elle nous embarquer cet après-midi ? Et ça démarre « à fond les ballons ! »... Avec son accent suisse aux tonalités anglo-saxonnes, ses expressions rigolotes, c'est une boule d'énergie qui emplit la salle. Petit bout de femme toute de violet vêtue, postée au milieu de tous, assis en demi-cercle, elle nous contamine avec sa joie de vivre, tonique et pétillante à souhait. Elle parle vite, parfois : « Je fais du mental coaching avec des entraîneurs, des athlètes, des joueurs aussi, des jeunes puisque dans mon pays, la Suisse, je m'occupe des U 17 jusqu'aux U 20 dans le foot, on est d'ailleurs Champions du Monde des U17... Je fais beaucoup de sport moi-même. J'ai travaillé avec Roger Federer quand il avait 12 ans... » Les yeux s'écarquillent, sourient... « C'est incroyable de



penser ça, mais à cet âge, c'était un gamin bouillant, agressif, impulsif qui canalisait mal son énergie ! » Pim, pam, poum ! et hop, l'air de rien, on est dans le créneau souhaité, la gestion des émotions ! Entre se frotter les mains et les oreilles à sa demande, se lever et quelques étirements, pour faire circuler l'énergie, elle continue de transmettre son message : « Développer son mental est un processus qui se travaille chaque jour... L'homme, c'est 3 dimensions : corps/ mental/ émotions. On ne peut pas les dissocier. Dans vos vies de tous les jours ou en tant qu'éducateur, il faut pratiquer le «life balance», être présent à 100% dans chaque moment qu'on vit. » Peu à peu, on monte dans l'entonnoir... « Le rôle de l'entraîneur est très important. VOUS êtes très importants auprès des jeunes. TOUS les grands joueurs ou athlètes que j'ai côtoyés m'ont parlé d'un entraîneur qui les a marqués et influencés pour toujours... Vous savez lequel c'était ? Celui qui transmettait la notion de PLAISIR du jeu ! Ayez bien ça à l'esprit, toujours revenir au plaisir avec les jeunes, bien avant la notion de résultats. » Et déjà, une méthode apparaît : « Dans le cerveau, si tu te dis "Je dois", la réaction du corps et des émotions n'est pas la même que si tu te dis "J'ai envie". » On se regarde, comme pris le doigt dans le pot de confiture.

Miroir, miroir...

« L'approche et la personnalité d'un entraîneur sont déterminantes pour un jeune dans sa façon de pratiquer ensuite. Pensez que le club forma-



EDUCATION
4PEACE
EMOTIONS & BEHAVIOUR

Foot citoyen

Manu Rival,
AS Cannes



teur est le cordon ombilical d'une carrière chez un joueur. De 15 à 17 ans, on développe un potentiel. De 18 à 19 ans, on l'applique ! Pour un jeune, les mots sont parfois abstraits, alors il faut leur dire : "Tel exercice, allez ! Créativité ! Solution tout de suite ! Encore et encore, toujours dans le PLAISIR de pratiquer." » Pour les clés, on passe à la pratique. « Levez-vous, criez une pensée positive sur vous : "Je suis heureux !", puis une compétence : "Je suis travailleur !", puis ce que vous voulez améliorer : "Je veux être plus performant !", et quand : "MAINTENANT !"... Bien, tous les matins, vous vous regardez dans le miroir et vous dites, avec conviction, cette phrase vingt-et-un jours d'affilée. Ça, c'est important, car c'est le temps qu'il faut au cerveau pour enregistrer une info. OK ? Ça marche, vous devez faire ça ! »

Nicolas Longo,
US Cannes-Bocca O.

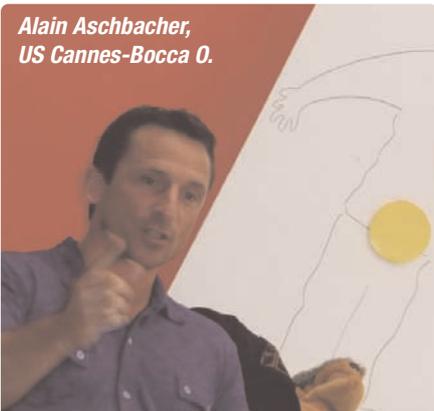


Puis Esther projette l'image d'un chaton qui se reflète dans un miroir et renvoie l'image d'un lion ! « What matters most is how you see yourself ! Le plus important est comment tu te vois. Et c'est pareil avec les autres. Si vous pensez de quelqu'un "Il est capable", avec tout votre cœur et votre corps, il y a un transfert d'énergie et l'autre va être capable ! Il faut toujours positiver ! » En pensant du bien, on provoque le bien... « Le cerveau connaît deux choses : la peur et le plaisir. En deux secondes, ce qu'on éprouve va au cœur et au corps. Si on (se) dit des choses positives, plan mental, ça va direct au cœur, émotions, et au corps, les jambes pour un joueur de foot. Penser et dire du "positif" entraînent forcément sur des actions positives ! » Et ça serait bien, que cela devienne une habitude...

Bernard Ambit,
Olympique Suquetan



Alain Aschbacher,
US Cannes-Bocca O.



>>> Repères

« Master Your Emotions »

Le projet « Master Your Emotions » est conduit par la fondation suisse, Education4Peace*, dans le cadre du programme de responsabilité sociale du football de l'UEFA. Son objectif est de diminuer la violence et promouvoir le respect dans le football et la société en général.

C'est pourquoi, après avoir découvert Foot Citoyen et ses objectifs de redonner au football ses valeurs éducatives et de promotion du respect et de la citoyenneté, ainsi que son action d'accompagnement des entraîneurs dans leur mission éducative, E4P a proposé à Foot Citoyen de soutenir et de collaborer à son action, dans une expérience pilote de formation d'entraîneurs et d'arbitres. La mairie de Cannes a coordonné avec les clubs l'initialisation du projet.

Cette formation qui se déroule dans les locaux de l'AS Cannes, sur 8 séances, auprès d'une dizaine d'entraîneurs de trois clubs cannois, l'Olympique Suquetan, l'US Cannes-Bocca Olympique



et l'AS Cannes, a pour but de faire découvrir aux participants des outils leur permettant la prise en compte des aspects émotionnels et relationnels dans leur pratique. Les séances, animées de manière très interactive, sont menées par Catherine Schmider, formatrice E4P, qui est consultante-formatrice en relations humaines et sophrologue, et a été professeur d'éducation physique et responsable pédagogique d'une formation au Brevet d'état de parapente.

* www.education4peace.org