

# Jeunes et adultes apprennent à s'affirmer avec respect

Entretien avec Mark MILTON



**Mark Milton a créé en 2002 « Education 4 Peace » (E4P). Cette fondation se donne pour mission d'inspirer et d'accompagner la diffusion d'une dimension éducative prenant en compte l'écoute et la connaissance de soi. Une coopération s'est opérée avec l'UEFA (union of european football associations) et a abouti en 2013 à la publication de l'ouvrage « Maître de tes émotions ». L'objectif de cet outil est d'introduire « l'attitude » comme une compétence essentielle dans le monde du sport.**

## - Pourquoi focaliser le travail de la fondation sur les jeunes générations ?

- C'est venu de l'intuition que le savoir-être et la connaissance de soi sont un art qui appartient aux nouvelles générations. Nous, adultes, faisons un grand travail pour acquérir cette conscience et cette compétence. Quand les jeunes apprendront ces savoirs être comme ils apprennent à lire et à écrire, il y aura réellement moins de violence, car ils la géreront de manière préventive et cela leur sera, si j'ose dire, plus « naturel ». La fondation souhaite donner de la visibilité à cette dimension éducative, avec comme position de ne pas être le porte-drapeau d'une seule méthode. Ainsi, il était important lors de la conception de cet ouvrage d'avoir plusieurs approches ayant comme fil rouge l'écoute, porte d'entrée vers la connaissance de soi et nos relations avec les autres. Toutes les personnes qui ont contribué à sa conception l'ont au cœur de leur pratique, notamment Catherine Schmider, la rédactrice principale qui a apporté toutes ses compétences de sophrologue, de professeur de sport et de formatrice d'adulte en communication non violente.

## - Le choix du football s'est-il imposé ?

- Nous avons organisé en 2007 un congrès international sur la santé émotionnelle soutenue par l'OMS. Je présidais alors E4P et IFOTES (fédération internationale des centres d'écoute) et dans ce cadre, je sollicitais le soutien financier de dirigeants à l'UEFA. Je leur expliquais le lien que je faisais entre foot et émotion : c'était en 2006. Ils nous ont ensuite sollicités pour les aider à faire diminuer la violence dans le foot et, de fil en aiguille, le projet « *Maître de tes émotions* » a émergé.

Le football, et le sport en général, fait vivre beaucoup d'émotions : la compétition, c'est apprendre à perdre ou gagner, à maîtriser les émotions qui vont avec. C'est aussi risquer de se blesser, gérer sa culpabilité (« *c'est ma faute !* ») ou les agressions... C'est un terrain propice pour travailler les émotions, car elles y sont réellement vécues.

Le jour du « coup de boule » de Zinedine Zidane, lors de la finale de la coupe du monde de 2006, une chose fantastique m'est apparue : le manque flagrant de compassion pour cet homme tant aimé (jugements, critiques, discriminations...). Instantanément, je savais

qu'il y avait là une opportunité de montrer que la violence est en nous tous, que ce soit par un simple jugement ou une critique, et que pour œuvrer dans la non violence, il est nécessaire de commencer par accueillir sa propre violence, la rencontrer, l'appivoiser, pour trouver ensuite de la compassion et être ouvert à gérer celle des autres.

Dans le football, il y a le reflet fantastique de besoins sociétaux et cela mérite une attention particulière, car les enfants, toutes couches sociales confondues, s'y retrouvent : c'est un microcosme reflet de notre société. Si nous voulons que les choses changent, nous devons aller là où les besoins de changement sont forts. Le sport est un terrain éducatif idéal pour valoriser bien être émotionnel et performance, pour révéler l'impact de la qualité de la relation et valoriser la co-créativité.

## - À qui s'adresse « Maître de tes émotions » ? Comment cet outil est-il conçu ?

- L'objectif est de s'adresser avant tout à des personnes qui n'ont jamais fait de développement personnel et qui ne

se posent pas forcément la question : « si je crie sur mon enfant ou sur mon entraîneur, est-ce que cela va contribuer à ce que je recherche ? ». Ce sont autant les adultes que les jeunes qui sont concernés.

Cela explique la structuration du livre en trois parties : la première est tout public et son objectif est de donner envie de se rencontrer et de se connaître ; la seconde s'adresse directement aux jeunes et donne des informations pratiques sur la façon dont les émotions fonctionnent, sur la conscience de soi, la gestion de la pensée... La dernière partie est spécialement écrite pour les parents et éducateurs sur comment enseigner et communiquer avec respect.

Il y a la possibilité d'accéder à cet outil de manière multiple, tant sur la forme (papier ou numérique) que sur le fond. L'application « Maître de tes émotions » est adaptée au mode d'accès rapide à l'information des jeunes (ils ont besoin de l'information quand ils se posent la question). On peut lire le contenu du livre autrement que de manière linéaire : via le mode de lecture par thème, le lecteur peut accéder directement aux exercices de son choix ou aux mots-clés qu'il recherche. Par exemple, il peut accéder directement aux pages sur la colère ou à celles offrant des exercices pour gérer ses pensées ou rester centré, ce qui peut s'avérer utile après un match ou un entraînement.

Autant pour les jeunes c'est expliqué de manière sympa et facile d'accès, autant pour les adultes c'est expliqué d'une manière « non menaçante », c'est-à-dire d'une façon où l'adulte peut se dire « c'est OK de ne pas savoir si on peut l'apprendre

dans la vie de tous les jours ». Notre philosophie pédagogique c'est bel et bien de dire que l'écoute et la connaissance de soi sont l'apprentissage de toute une vie et que ce n'est pas quelque chose qu'on maîtrise une fois pour toutes.

**- Existe-t-il des projets à l'échelle nationale ?**

- Je reviens de Clairefontaine, le centre d'entraînement de la fédération française de football (FFF), où j'ai rencontré les conseillers techniques régionaux des 22 ligues de la FFF (environ 22 000 clubs). Ils ont à cœur d'intégrer cette cinquième compétence, « l'attitude » et « la connaissance de soi », au cœur de leur formation. Un tel engagement d'une instance nationale est une première. Je sens vraiment que les responsables avec qui je travaille ont conscience qu'on ne peut pas amener cette évolution uniquement du haut vers le bas, qu'on doit être dans la co-créativité avec les gens du terrain. Cela ne servirait à rien qu'on vienne avec des formations toutes faites.

Les personnes en formation vont recevoir « Maître de tes émotions » en papier et en digital ; ce n'est pas la bible, mais c'est une mise en route qui ouvre ensuite de multiples possibilités. C'est important qu'on puisse proposer un réseau pour soutenir des envies locales, avec des formateurs, mais ce n'est pas le principal levier. Vu l'ampleur du projet, nous sommes dans un autre processus, celui d'inspirer pour diffuser. Le message que l'on donne est que le premier outil, avant les formations, est la

personne elle-même : l'essentiel est d'être en chemin, de se poser des questions telles que : « comment suis-je en interaction avec les autres ? ». Dans ce cas 51 % de la route est faite, car l'important est d'écouter et de partager ce que l'on vit avant de vouloir transmettre. Beaucoup de clubs et d'entraîneurs connaissent des gens autour d'eux qui peuvent venir les accompagner sur cette route.

**- Les éducateurs sportifs doivent-ils prendre le temps de s'interroger sur leur posture ?**

- Oui et d'ailleurs la FFF fait de son mieux pour communiquer l'idée selon laquelle, jusqu'à l'âge de 12 ans, ce sont le plaisir et la joie qu'il faut valoriser avant la compétition. Celle-ci est également importante, mais elle ne doit pas empêcher de rester connecté avec ces valeurs de base.

Un point de départ est de s'interroger sur la croyance selon laquelle une certaine agressivité est nécessaire pour arriver à nos fins. Ce qui amène à se demander : « est-ce que je suis d'accord pour gagner à n'importe quel prix ? Quand j'ai gagné sans respecter mon adversaire, est-ce que je suis OK avec ça ? L'énergie qui circule pendant tout le match, comment puis-je l'utiliser de manière positive ? »

Je crois que le mythe de gagner à n'importe quel prix est en train de tomber. Et ça, c'est très important parce que ça amène chez les jeunes une prise de conscience. Plus on va permettre aux jeunes de vivre leurs débuts de sportifs avec la conscience qu'en jouant ils sont aussi en train d'apprendre des compétences d'attitude (interagir avec les autres, gérer mes émotions quand je perds et que je suis triste, me retenir d'agresser l'autre qui m'a fait un croche-patte), et non avec l'unique objectif de gagner un match, plus on va apaiser les relations sur le terrain et hors du terrain.

Le sport peut devenir beaucoup plus : il peut être une école de vie.

Propos recueillis par Marie Lebrun-Benard

[www.maitredetesemotions.org](http://www.maitredetesemotions.org)  
<http://www.education4peace.org/fr/>

Couverture et extrait de « Maître de tes émotions »

