



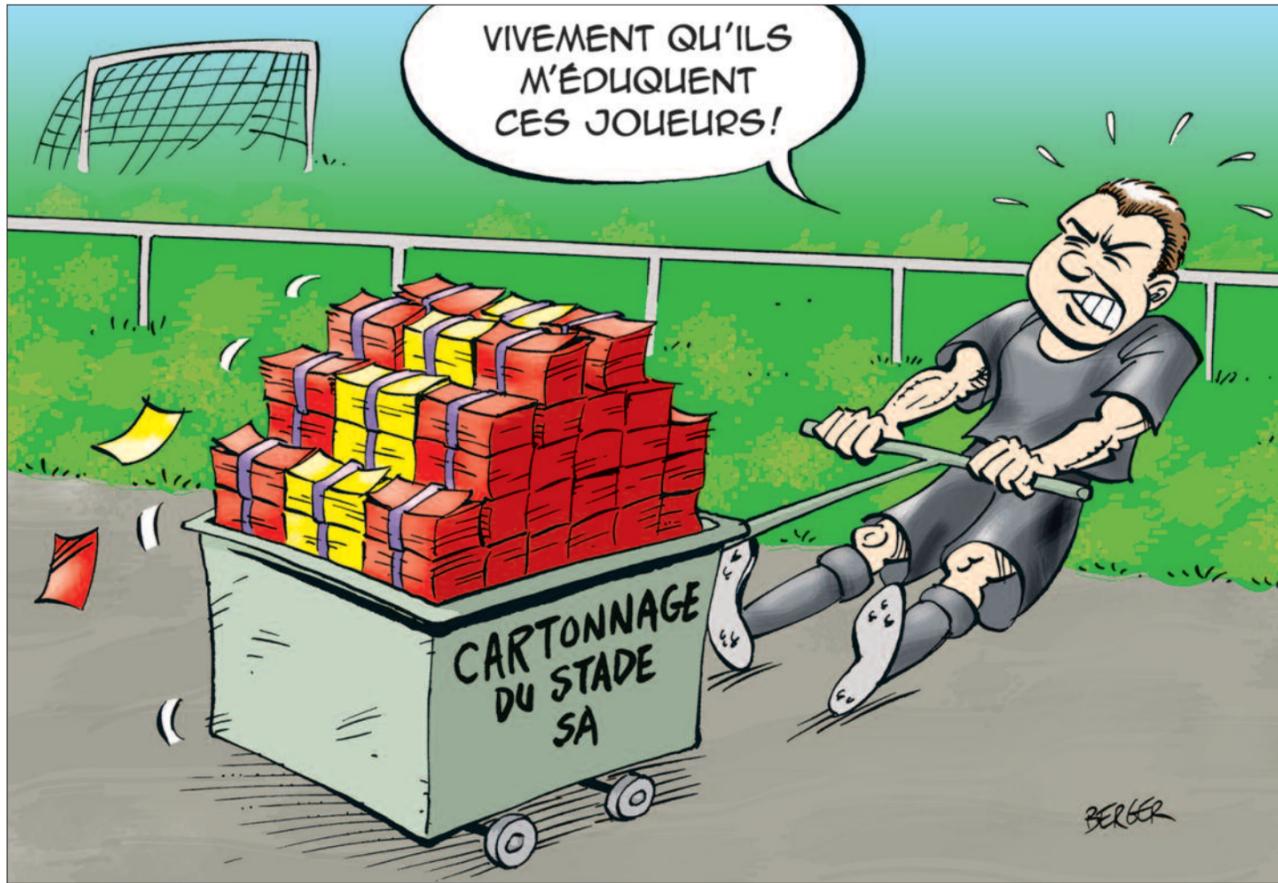
Quand l'attitude et la gestion des émotions mènent au succès

/// A la tête de la fondation Education 4 Peace, Mark Milton s'est associé au projet «L'attitude, on en parle?», lancé par l'Association fribourgeoise de football.

/// Samedi dernier à Bulle, l'Anglais a donné une conférence à près de cinquante entraîneurs fribourgeois.

/// Il a livré sa vision du football où, dit-il, «la gestion des émotions constitue la prochaine clé de l'évolution de la performance».

QUENTIN DOUSSE



Si le nombre de cartons sert «d'indicateur de la violence», Mark Milton s'intéresse davantage au comportement des personnes impliquées.

ATTITUDE ET FOOTBALL. Qui n'a pas déploré la violence ou le manque de fair-play sur un terrain de football n'a sans doute jamais assisté à un match. Qui n'a jamais pesté contre un arbitre n'a également jamais chaussé les crampons. Ainsi est fait le football, ainsi est faite la culture du sport le plus populaire au monde. Ce constat, renforcé par des mentalités difficiles à changer, n'empêche pas les acteurs de réagir. C'est d'ailleurs ce qu'a décidé de faire l'Association fribourgeoise de football (AFF), avec son projet «L'attitude, on en parle?», lancé en février dernier.

Sous l'impulsion de son président Benoît Spicher, l'AFF a confié cette mission à l'Anglais Mark Milton, fondateur et directeur de la fondation Education 4 Peace. Ce dernier s'appuie sur une décennie d'expérience dans le milieu, ainsi que sur son ouvrage intitulé *Le football, un terrain vers la connaissance de soi*. Son credo? Faire de l'attitude et l'apprentissage de soi la «cinquième compé-

tence» du footballeur, celle qui fera la différence puisque la moins exploitée aujourd'hui. Dans le canton, ils sont près de 600 – entraîneurs, arbitres et responsables juniors – à être sensibilisés.

Samedi dernier, Mark Milton et l'intervenant-formateur Karim Rahila étaient de passage à Bulle, où ils livraient leur message à une cinquantaine d'entraîneurs fribourgeois, dans le cadre du cours de football de base. Mark Milton livre sa vision au cours de cet interview.

Mark Milton, quel est l'objectif de votre projet avec l'AFF?

Il y a un but de sensibilisation, mais également de donner au plus grand nombre l'envie d'entamer une démarche de connaissance de soi et de la transmettre à leur équipe. La

porte d'entrée principale, c'est l'écoute. De soi-même, comme celle des joueurs. L'attitude – en parlant du relationnel et des émotions – représente la cinquième compétence du footballeur, après le mental, le physique, la technique et la tactique. Dans ces trois dernières compétences, la marge de progression est devenue faible. C'est pourquoi je pense que la prochaine clé de l'évolution de la performance réside dans la gestion des émotions.

Concrètement, comment expliquez-vous ce dernier aspect?

En football, les équipes synchronisées sur le terrain, où la communication passe bien, ont un énorme avantage. L'un des signes a justement trait aux émotions. Dans un match, même dans les situations de haute tension, ces joueurs ne se mettent en colère ni contre eux-mêmes ni contre leurs coéquipiers. Ils parviennent à réguler leurs émotions et se retrouvent alors investis d'une énergie au niveau de la concentration, de la clarté du geste et donc de la performance.

L'écoute de soi et de l'autre reste une notion abstraite, voire «ringarde» pour un jeune footballeur, qui ne pense qu'à la victoire. Comment l'intéresser?

L'entourage devient très important. Nous axons notre travail sur l'écoute de leur entraîneur. Mais le moyen le plus fort reste le témoignage des champions, comme celui de Zinédine Zidane, ou de Yann Sommer qui parle dans notre livre de ce qu'il a appris à travers cette démarche.

Les entraîneurs occupent eux aussi un rôle central...

Exactement. Le coach, par son comportement, sert d'exemple pour ses jeunes. Il peut donc directement influencer sur la violence. On en revient à l'écoute. En prenant du recul sur un fait de match, on réussira à choisir sa réponse face à la violence. Cette compétence est en train de rentrer dans la culture des nouveaux entraîneurs. Un mouvement s'opère, ce n'est pas juste des théories d'une petite fondation. Les fédérations suisse, française et belge portent notre projet et des clubs comme Arsenal ou l'Olym-

pique lyonnais collaborent avec nous dans ce domaine de la connaissance de soi.

Pensez-vous qu'il y a aujourd'hui trop de violence sur les terrains?

C'est certain, le football est très touché, sans doute plus que d'autres sports. Je refuse toutefois de stigmatiser le football, qui n'est que le reflet de la société. Après, l'essence du jeu, l'engagement physique et la dose émotionnelle poussent les joueurs dans leurs limites. Il y a aussi la contestation, qui est ancrée dans la culture du football. Mais je veux croire qu'on peut la changer, on travaille en ce sens.

N'est-ce pas un brin utopique, dans un sport où la compétition prime à tous les niveaux, même chez les amateurs?

Je ne le pense pas. Nous voulons offrir une alternative à la compétition. Est-ce qu'il faut écraser l'adversaire pour gagner? Ou simplement évoluer à un tel niveau de forme qu'il nous permet d'être supérieur à l'autre? La relation avec l'adversité définira notre chemin:

Le coup de boule de Zidane comme «inspiration»

Basée à Rolle depuis sa création, en 2002, la fondation Education 4 Peace a connu un virage en 2006. Le 9 juillet précisément, date du sacre de l'Italie face à la France en finale de la Coupe du monde. Date, aussi, du célèbre «coup de boule» de Zinédine Zidane. Si le Français n'en était pas à son premier coup de sang, cet événement a servi de détonateur pour Mark Milton. «Ce geste a été un moment d'inspiration essentiel et également le point de départ de notre travail dans le football, souligne le directeur de la fondation. Qu'une personnalité tant aimée puisse réagir de la sorte, c'était la preuve devant des millions de personnes que cela pouvait arriver à tout le monde. Pédagogiquement, son geste était très intéressant.» Mark Milton a depuis constaté une évolution dans la perception de ce type de geste. «A l'époque, aucun média ne s'était intéressé à la question humaine, à la nature du comportement. Zidane était seulement jugé comme un homme mauvais. Aujourd'hui, des parcours comme celui du nageur américain Michael Phelps est mis en valeur. C'est un beau message pour les jeunes.» Depuis, «Zizou», actuel coach du Real Madrid, est devenu ambassadeur de la fondation à travers le livre *Le football, un terrain vers la connaissance de soi*. **QD**

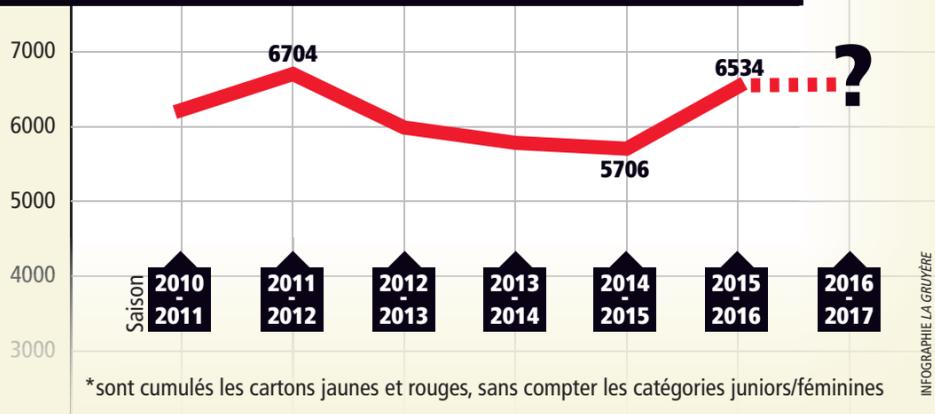
si on est dans la confrontation, on retrouvera de la colère et une énergie négative qui tire vers le bas.

Gagner n'importe quel prix? Je crois que les gens sont de moins en moins d'accord. Il suffit de regarder le cas de Thierry Henry (n.d.l.r.: en 2009, le Français qualifiait son équipe pour le Mondial grâce à un contrôle de la main). C'était un grand moment, car le public s'était posé la question fondamentale de l'intégrité. A l'inverse, il y a aussi des situations incroyables dans le football, avec des joueurs qui annulent de leur propre chef un penalty inexistant qu'ils se sont vu accorder. C'est rare, mais cela existe et c'est juste la classe! ■



«Est-ce qu'il faut écraser l'adversaire pour gagner? Ou simplement évoluer à un tel niveau de forme qu'il nous permet d'être supérieur à l'autre?» **MARK MILTON**

ÉVOLUTION DU NOMBRE DE CARTONS SUR LES TERRAINS FRIBOURGEOIS*



La baisse a duré trois ans

Aussi louable soit ce type d'action en faveur du fair-play, il reste compliqué de déterminer la réussite – ou non – d'une telle démarche. Mark Milton, lui, entend surtout «observer le développement de la culture. Ce qui est intéressant, c'est le comportement des gens lors d'un acte de violence. Seront-ils dans le «réactif ou le préventif»? Après, il est aussi vrai que le nombre de cartons et de bagarres donne une valeur indicative.» Concernant justement l'Association fribourgeoise de football (AFF), ces chiffres-là ont chuté durant trois saisons, dès le moment de l'introduction des points fair-play au classement des championnats. De 6704 sanctions en 2011-2012, les arbitres avaient distribué 700 cartons de moins durant l'exercice suivant (-10,6%).

Cette baisse réjouissante n'a toutefois duré que trois ans. La saison dernière, la situation est revenue quasiment au point de départ (*voir graphique ci-contre*). Président de l'association fribourgeoise, Benoît Spicher reste donc dans l'expectative. «Il a fallu toucher à l'aspect compétition pour faire réagir les joueurs. Par rapport aux autres associations qui ont aussi introduit ce critère fair-play, l'évolution est identique. J'estime que notre situation actuelle est bonne, mais nous savons aussi que ça peut prendre feu à tout moment. Il sera intéressant de voir les chiffres à l'issue de ce championnat.» Les joueurs du canton, et plus précisément leur attitude, seront donc épiés de près par les responsables du football fribourgeois. **QD**