



Développer la santé émotionnelle DANS LE FOOT

Mark Milton est à l'origine d'«Education 4 Peace» (E4P), une fondation qui soutient des programmes de santé émotionnelle dans les écoles et le monde du sport. Entretien.



En 2007, Education 4 Peace et l'IFOTES (Fédération internationale des services de secours par téléphone) ont organisé le premier congrès dédié à la santé émotionnelle, soutenu par l'OMS. Lors de l'organisation de cet événement, je suis entré en contact professionnel avec des dirigeants de l'UEFA qui m'ont fait part de leur désarroi face à la montée de la violence dans le football. L'UEFA a contribué à ce congrès et E4P est devenu par la suite partenaire de leur programme sur la responsabilité sociale.



Qu'est-ce qui vous a motivé à créer Education 4 Peace en 2002?

J'ai eu la chance de devenir écoutant bénévole dans un centre de prévention de suicide il y a bientôt trente ans, ce qui m'a ouvert à un nouveau monde: celui de l'écoute. J'ai réalisé

d'apprendre à écouter, à apprivoiser leur univers intérieur, leurs émotions, leurs pensées et de développer leur conscience relationnelle.

Développer sa propre paix intérieure est un préalable indispensable pour contribuer à un monde avec plus d'harmonie et de compassion. Ce rêve devient actuellement réalité avec une multitude d'approches et d'initiatives venant de tous côtés. Dix-sept ans plus tard, des millions d'enfants à travers le monde ont accès à cette nouvelle éducation qui va continuer à se répandre.

Pourquoi avoir développé un programme dans le cadre du football?

Nous avons réalisé que le sport était un terrain idéal pour offrir cette dimension éducative aux jeunes. Tous les ingrédients y sont présents, les émotions extrêmes, la dimension relationnelle et aussi l'impact des personnalités tant admirées par les jeunes. Ceux-ci peuvent devenir des ambassadeurs extraordinaires quand ils sont capables de parler de leurs expériences, de l'adversité qu'ils ont traversée et de leur résilience

Zinédine Zidane a été une grande inspiration pour moi, c'est ainsi qu'il est devenu ambassadeur de notre programme. Nous avons invité l'UEFA à un changement de culture en introduisant une cinquième compétence, l'attitude, qui s'ajoute à la technique, au physique, à la tactique et au mental.

La cinquième compétence aussi importante que les autres en sport, c'est l'attitude

que nous pouvons tous apprendre à écouter et que cela peut changer notre vie. Le rêve était de permettre aux enfants dès leur plus jeune âge



Où en êtes-vous aujourd'hui?

Nous avons accompagné trois fédérations nationales de football à adapter notre livre *Maître de tes émotions* (éd. E4P) à leur contexte. Depuis, nous continuons notre travail pour inspirer le monde du sport en général à intégrer la «cinquième compétence». La dimension relationnelle et émotionnelle est encore absente dans la formation des entraîneurs et éducateurs sportifs à ce jour. Le sport offre l'opportunité exceptionnelle d'apprendre à gérer ses émotions, à faire face à l'adversité et à développer sa résilience.

La version MultiSports de notre livre *Maître de tes émotions* est sortie en septembre et nous venons de recevoir des résultats de recherche très positifs sur notre approche intitulée «La Boussole Relationnelle» qui permet au plus grand nombre d'apprendre à développer ses capacités d'écoute et d'observation.

Quelle expérience avez-vous envie partager avec les lecteurs de *Family*?

Dans le cadre de la Fédération Française de Football, nous avons travaillé à Clairefontaine avec les espoirs de l'équipe nationale. Un joueur était en proie à beaucoup de stress quand il était sur le terrain proche des buts. Il perdait sa concentration et sa maîtrise du ballon. Après avoir appliqué «La Boussole Relationnelle» au sein de son équipe, ce jeune a pu appréhender ces enjeux sous un autre angle. Cela lui a permis de prendre de la distance et d'avoir plus confiance en lui, tout en améliorant ses performances devant les buts. La responsable scolaire nous a témoigné que ce jeune avait également amélioré en parallèle ses résultats scolaires. En apprenant à se connaître et à gérer ses émotions sur le terrain, il a aussi pu mieux gérer le stress des examens à l'école.

Quels sont vos objectifs pour l'avenir?

Nous allons continuer notre travail de sensibilisation, de formation et d'accompagnement de fédérations et de clubs sportifs et commencer à travailler avec des villes. Les villes ont une forte relation avec le sport, de par leur lien avec les associations et les écoles et elles constituent les noyaux collectifs qui ont le plus de potentiel d'impact au changement du comportement humain et citoyen. Apprendre à écouter, à se respecter et à s'intéresser à la différence de l'autre sont des enjeux pour notre avenir. Nous développons actuellement des projets avec des villes qui pourront devenir pilotes afin d'inspirer à rendre accessible ce changement de paradigme éducatif au plus gros nombre. ☺

Propos recueillis par **Stéphanie ZWICK**



Chronique

QUE N'AI-JE ENGENDRÉ ZÉBULON?

Tout avait bien commencé: une tête, un cou, un tronc doté d'un foie, d'un estomac et d'un charmant petit cœur, chargé de maintenir le tout en vie, mais tout à coup, en plein milieu, subitement, on ne sait pas trop pourquoi, ça se gâte: deux jambes... qui se terminent malheureusement par deux pieds!

Pour les jambes, ce n'est pas trop grave: on englobe tout cela dans un seul pantalon. Mais les pieds, c'est une autre histoire: si on les met ensemble, on est obligé d'avancer en faisant des bonds. Ce qui serait dommage, puisque l'être humain semble avoir été conçu pour mouvoir ses deux jambes indépendamment.

Pas moyen d'y couper donc: il faut bel et bien acheter les chaussettes par paires. Et se résoudre à les voir, au fil du temps, devenir célibataires. Quand les enfants sont petits, tu gères relativement bien: les chaussettes, c'est toi qui les achète. Tu sais exactement quelle paire de quelle couleur est à qui et de toute façon c'est facile: personne n'a la même taille. Tu soupçonnes quand-même ta machine à laver d'être chaussettivore car de temps à autre une chaussette a perdu l'âme sœur. Tu déposes alors la pauvre esseulée dans le bac en plastique de chaussettes célibataires en attendant de retrouver sa consœur. Espoir vain: le bac se remplira au fil des ans. Tu ne sais pas à quel genre de fêtes se livrent toutes ces chaussettes célibataires une fois la nuit venue (et tu ne veux pas le savoir). Le bac se remplit, mais tu gères.

Là où ça se gâte, c'est quand ils vont tous devenir ados; tous avoir la même pointure et tous porter les mêmes chaussettes. Ces petites soquettes de sport noires se ressemblent toutes, mais aucune n'est pareille. Tu n'as qu'un seul exemplaire à chaque lavage. Une est trouée mais pas l'autre. Tu t'esquintes à vouloir les remettre par paires, alors que tes enfants portent allègrement une chaussette bleue à un pied, une jaune à l'autre. Ton bac déborde. Tu te souviens alors avec nostalgie de Zébulon et son unique ressort. Tu te surprends à rêver d'avoir engendré des unijambistes. ☺



Myriam DEMIERRE comédienne,
auteure des one-woman-shows
L'école des mères et *Ô Temps pour moi*.