

SPORT ET RÉSILIENCE ([édition Odile Jacob](#)) *Sous la direction de Boris Cyrulnik et Philippe Bouhours*

La santé émotionnelle et le sport : un cercle vertueux *Chapitre par Mark Milton*

*En 2002, Mark Milton a créé la fondation suisse Education 4 Peace (E4P) qui œuvre pour promouvoir la connaissance de soi dans l'éducation à travers le sport pour les nouvelles générations. Marqué par son expérience d'écouter dans un centre de prévention du suicide, Mark est convaincu que l'écoute devrait être enseignée à l'école dès le plus jeune âge et qu'elle fera partie de l'éducation de demain. De 2000 à 2010, il a aussi présidé la fédération internationale IFOTES qui a organisé en 2007, avec E4P et le soutien de l'OMS, le premier congrès sur le thème de la santé émotionnelle. Co-auteur des livres *Le football, un terrain vers la connaissance* de¹ et *Maître de tes Émotions*², il a collaboré avec diverses fédérations sportives nationales et internationales, dont l'UEFA, l'AFC et la FFF.*

INTRODUCTION

Le sport et l'univers de la psychologie ont tous deux beaucoup évolué au cours des dernières décennies, particulièrement depuis notre passage au XXI^e siècle. L'objectif de ce chapitre est de vous permettre de découvrir la rencontre qui est en train de s'opérer entre ces deux mondes, ainsi que l'impact de cette évolution sur le développement du sport et de l'être humain.³

LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Qu'est-ce que la santé émotionnelle ? Nous savons tous ce que l'on entend par santé physique et santé mentale. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

Le concept de santé émotionnelle, quant à lui, est apparu beaucoup plus récemment, s'appuyant sur le mouvement de démocratisation de la psychologie entamé à la fin du XX^e siècle. Ainsi, la santé émotionnelle est sortie du champ exclusif de la médecine pour se développer dans celui de la société en général et devenir petit à petit l'affaire de tous. Sa définition varie selon les cultures et les sensibilités, et elle évoluera certainement avec le temps.

La santé émotionnelle peut être comprise comme un état de bien-être émotionnel, qui englobe une conscience croissante, au fil des expériences de notre vie, de l'impact de nos émotions sur les autres aspects de notre santé, physique, mentale et spirituelle (sens de la vie). La santé émotionnelle implique notre capacité à accueillir nos émotions. Elle peut être comprise comme un espace nous permettant de prendre conscience de la qualité de notre état d'esprit, de nos pensées, de notre présence, et surtout, de leur impact sur notre vie, nos relations et notre environnement. Cette conscience nous amène à la notion du savoir-être, qui peut être définie

¹Mark Milton et Catherine Schmider, [Le football un terrain vers la connaissance de soi](#), Rolle, E4P Editions, 2016, 173 pages.

²Mark Milton et Catherine Schmider, [Maître de tes Émotions](#), Rolle, E4P Edition, 2016, 173 pages.

³OMS, *10 faits sur la santé mentale*, 2014

comme la capacité à mettre en cohérence nos valeurs profondes avec nos interactions ; avec soi, les autres et notre environnement.

L'arrivée du concept de l'intelligence émotionnelle et de la psychologie positive, conjointement avec celui de la résilience à la fin des années 90 a provoqué un mouvement de popularisation de la psychologie, désormais accessible à un large public. On a assisté à une véritable explosion de publications sur le développement personnel et du traitement de ce sujet par les médias. En parallèle, la croissance et la diffusion générale du coaching ont également nourri la conscience collective de l'impact des émotions sur la vie quotidienne des individus. La psychologie humaine est ainsi sortie du domaine réservé de la médecine et de la science.

Depuis, des millions de personnes venues de tous horizons et désireuses de contribuer au bien-être des autres se sont formées, par une multitude d'approches différentes, pour comprendre et améliorer la santé émotionnelle dans des environnements très variés, tels que le management, l'éducation, la médiation, l'art, et bien entendu le sport. Venus du monde sportif, les coaches se retrouvent désormais dans tous les secteurs. Cette fonction de coach s'est intégrée naturellement dans notre société, mais n'oublions pas qu'il y a moins de 20 ans, parler d'écoute, d'empathie, de soutien et de bienveillance paraissait bien « psy » pour la plupart d'entre nous.

Nous pouvons donc considérer que la notion de santé émotionnelle est née de l'émergence d'une prise de conscience collective de l'impact de nos émotions sur notre santé et notre bien-être, et de la réalisation que chacun d'entre nous gagne à mieux se connaître et à développer son savoir-être pour trouver son meilleur potentiel de bien-être et mieux vivre ensemble.

SPORT ET PSYCHOLOGIE : HISTOIRE DE DEUX DOMAINES APPELÉS À SE RENCONTRER DEPUIS L'ANTIQUITÉ

La pratique du sport remonte à plusieurs millénaires, les premiers Jeux Olympiques sont sensés avoir pris place en 776 av. J.-C. À cette époque les dieux et le symbolique occupaient une grande place dans la société mais aussi dans le sport, l'art était également présent, lors des remises de prix, des poèmes pouvaient être lus aux gagnants. Pendant l'Empire romain, les auriges des chars de course, les cochers, étaient peut-être les premiers héros sportifs, adulés par les foules durant plus d'un millénaire.

Le terme de psychologie remonte au XVI^e siècle et puise ses racines dans le latin et le grec ancien, *psukhē* signifiant le souffle, l'esprit, l'âme, et *logia* la science, l'étude, la recherche. Jusqu'au XIX^e siècle, la psychologie était considérée comme une branche de la philosophie. Bien plus tôt, Platon (427 - 348 av. J.-C.) et Aristote (384 - 322 av. J.-C.) s'étaient déjà intéressés aux émotions et à la pensée.

Notons que les racines de ces domaines étaient ancrées dans les valeurs profondes de la société de l'époque, en lien avec les dieux, l'âme, l'esprit et l'art.

Depuis un peu plus d'un siècle, le sport et la psychologie vivent de grandes mutations et se démocratisent. Ces deux domaines se rapprochent aussi de plus en plus, bien que leur union ait été annoncée il y a plusieurs siècles. En effet, l'Empire romain citait déjà « un esprit sain dans un corps sain », une citation que le rénovateur des Jeux Olympiques, le français Pierre de Coubertin (1863-1937), a transformé en « un esprit ardent dans un corps musclé ».

UNE NOUVELLE SCIENCE ET DE NOUVEAUX JEUX OLYMPIQUES

Ces deux domaines ont beaucoup évolué depuis la fin du XIX^e siècle. La psychologie est devenue une science reconnue, une discipline à part entière au carrefour de la neurologie et de la psychiatrie, tandis que le sport est marqué par la réforme des Jeux Olympiques et la création du Comité International Olympique (CIO).

En 1894, la réforme des Jeux Olympiques a permis au sport de se développer et de véhiculer des valeurs humaines fortes qui s'appuient sur l'amitié et le respect. En créant le CIO, Pierre de Coubertin avait en effet pour ambition de faire du sport un modèle de paix et d'harmonie, protégeant un ensemble de valeurs qui vont au-delà des terrains de compétition. Historien et pédagogue, il plaçait l'éducation au centre de ses réflexions et comme nous le verrons plus loin, les opportunités qui s'ouvrent aujourd'hui nourrissent son ambition. Cela dit, certains se sont parfois servis de la popularité universelle des Jeux Olympiques à des fins politiques, notamment Adolph Hitler qui en a fait en 1936 un outil de propagande du nazisme. Le sport devient alors un puissant vecteur de communication.

PSYCHOLOGIE HUMANISTE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Après la deuxième guerre mondiale, au milieu du XX^e siècle, la psychologie entre dans une nouvelle ère avec l'arrivée de la psychologie humaniste et ses nouvelles perspectives pour les relations humaines. Celle-ci est fondée sur une représentation positive de l'être humain, doté d'une capacité innée à s'auto-actualiser, se connaître, et mobiliser ses forces de croissance et ses tendances positives naturelles pour développer son potentiel.

Abraham Maslow (1908 - 1970) fut l'un des grands protagonistes du développement de soi. Il a créé la théorie de la motivation et des besoins, représentée par la pyramide des besoins, dite pyramide de Maslow⁴ (1943). Il part du principe que plus nos besoins humains sont satisfaits, tels que se nourrir, s'abriter, être en sécurité, plus nous évoluons vers d'autres besoins, tels que les besoins affectifs, d'appartenance, d'estime, pour ensuite rejoindre le haut de la pyramide décrite par la réalisation de soi, le sens que nous donnons à notre vie. Indépendamment de la hiérarchie des besoins, l'actualité de la pyramide de Maslow est certainement due à la reconnaissance de la notion des besoins humains universels. Cette conscience que tous les êtres humains partagent des besoins communs est le terreau qui permet de rétablir les liens et la paix lors de désaccords ou de conflits. L'important travail de Marshall Rosenberg⁵ (1934 - 2015), élève de Carl Rogers et créateur de la Communication Non-Violente, diffusée dans le monde entier, en est le témoin.

Carl Rogers⁶ (1902 -1987) fut également un acteur important de cette nouvelle ère, il est le créateur de l'Approche Centrée sur la Personne, initialement fondée sur le principe de la non directivité. Dans le monde thérapeutique, il a mis l'accent sur la qualité de la relation entre le soignant et le patient, avec au centre les valeurs de l'écoute empathique, l'authenticité et le non-jugement. Au-delà du monde thérapeutique, ces valeurs et attitudes fondamentales ont influencé la relation d'aide et l'accompagnement humain de manière générale, dont le coaching.

⁴Abraham Maslow et Agnès Prigent, *L'Accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude*, Eyrolles, 1964, 207 pages

⁵Marshall Rosenberg, *Les mots se sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2004, 264 pages

⁶Carl Rogers, *Le développement de la personne*, Interedition, 2005, 274 pages.

De nombreuses approches alors inspirées par ce courant de la psychologie humaniste se sont développées à partir des années 50 jusqu'à ce jour sous le terme de développement personnel, telles que l'Analyse Transactionnelle, la Gestalt, la PNL, l'art thérapie, la sophrologie, et tant d'autres. Également, depuis quelques années, les pratiques ancestrales de la méditation et du yoga se sont émancipées au plus grand nombre, contribuant à la diffusion de la pleine conscience.

Ainsi, pour la revue française Sciences humaines, « Les techniques de développement personnel visent à la transformation de soi : soit pour se défaire de certains aspects pathologiques (phobie, anxiété, déprime, timidité), soit pour améliorer ses performances (mieux communiquer, gérer son temps, s'affirmer). »⁷

SPORT ET BIEN-ÊTRE

Dans les années 70, le sport est devenu une source de promotion et de prévention de la santé physique, notamment avec l'arrivée de nouvelles activités telles que le jogging, l'aérobic et le fitness. Une nouvelle culture naît ainsi, celle du bien-être, du soin de son corps, de la connaissance de son corps et de ses besoins. Faire du sport pour développer et cultiver sa santé physique devient même une recommandation médicale, une hygiène de vie. Pour beaucoup cela devient un mode de vie social. Le fait que ceci n'existait pas il y a moins de 40 ans montre la capacité de changement de l'être humain et nous permet d'imaginer ce que nous sommes capables de créer avec des intentions au service de la vie et du bien-être. La même évolution est en train de se produire aujourd'hui avec la démocratisation de la psychologie et le développement de la connaissance de soi dès l'enfance.

DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL À LA CONNAISSANCE DE SOI

À la fin des années 90, une révolution silencieuse démarre avec la démocratisation de la psychologie. Parmi de nombreux événements, on peut citer l'arrivée de l'intelligence émotionnelle avec l'ouvrage de Daniel Goleman⁸, la psychologie positive de Martin Seligman⁹, la pleine conscience notamment de Jon Kabat-Zinn¹⁰ et Thich Nhat Hanh. Le concept de résilience, introduit dans les pays francophones par Boris Cyrulnik amène un nouveau regard sur la capacité de l'être humain à rebondir lors d'expérience difficiles, voire traumatiques. Tous ces événements ont contribué à la popularisation de la psychologie ; les mots tels que résilience, empathie, écoute, compétences sociales, soutien et bienveillance ont pris une nouvelle signification dans la société d'aujourd'hui.

Les millions de livres vendus chaque année sur le développement personnel et son évolution dans le monde de l'entreprise et du travail en général ont transformé les relations humaines. Dans de nombreux pays, la notion de compétences sociales, appelées aussi softskills, est non seulement devenu un terme commun pour les managers, mais elle fait partie de l'évaluation des compétences professionnelles. En moins de 20 ans, la notion de coaching, issue du monde sportif, s'est introduite dans pratiquement tous les domaines et dans le monde entier.

⁷« Apprendre à vivre. Des philosophies antiques au développement personnel », *Les Grands dossiers des Sciences Humaines*, n° 23, juin-juillet-août 2011, n° 23

⁸Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*, J'ai lu, 1997,

⁹Martin Seligman, *La Fabrique du bonheur - Vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien*, InterEditions, 2011

¹⁰ Jon Kabat-Zinn, *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*, J'ai lu, 2012

Parallèlement, depuis le début des années 2000, de nombreux projets scolaires à travers le monde invitent des enfants à développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles. Celles-ci se sont répandues dans le monde anglophone sous le nom de *Social and Emotional Learning (SEL)*. Les enfants apprennent à identifier et à nommer leurs émotions et à écouter celles des autres. Ils développent ainsi des capacités d'écoute, de gestion de leurs frustrations et des conflits auxquels ils seront inévitablement confrontés. Avec l'arrivée d'approches centrées sur la pleine conscience, ils apprennent aussi à repérer et à cultiver leur calme intérieur, pour vivre plus en paix avec eux-mêmes et en harmonie avec les autres. Cette capacité à apprivoiser leur intériorité, à mieux se connaître et être en relation avec l'autre donne la perspective de l'éducation de demain.

Les enfants qui développent ces valeurs et ces compétences par le sport ou à l'école parlent simplement d'apprendre à se connaître, et non de développement personnel. L'évolution de cette tendance éducative mène certainement vers une nouvelle ère et une forme de transition, où nous passons du développement personnel à la connaissance de soi. Notons que l'origine de l'intention du développement personnel puise ses racines dans la guérison, alors que celle de la connaissance de soi trouve ses racines dans la prévention, soit en anticipation des défis inévitables qui nous attendent tous. La différence de ces intentions de départ, de la guérison vers la prévention, mènera vers d'autres horizons porteurs d'espoir pour les nouvelles générations.

Alors que l'apprentissage des compétences socio-émotionnelles se répand auprès des jeunes, des bancs d'écoles aux grands écrans, avec des films tels que *Vice-Versa* de Walt Disney et Pixar, cette nouvelle dimension éducative est désormais au seuil de la porte du sport. La dimension relationnelle qui est centrale au coaching hors du monde sportif, propagée dans le monde, est aujourd'hui invitée à le devenir dans le sport.

SPORT ET CONNAISSANCE DE SOI À CE JOUR

En 2016, les fédérations nationales belge, française et suisse de football ont fait de la connaissance de soi un de leurs objectifs pédagogiques. Les départements techniques nationaux ont fait le choix d'intégrer la connaissance de soi comme une compétence à part entière à développer pour le football de demain. Cette intégration se fera au niveau des entraîneurs nationaux en France, et au niveau de la formation des entraîneurs du football de base en Belgique et en Suisse.

Parmi les intentions pédagogiques, travailler sur la conscience du comportement et de l'attitude est central. Les trois fédérations distribuent l'ouvrage commun *Le football, un terrain vers la connaissance de soi* ¹¹ aux entraîneurs concernés. Que cela soit orienté sur le bien-être ou sur la performance, l'objectif est de rendre cette nouvelle compétence accessible et attractive au plus grand nombre, des jeunes aux adultes qui n'ont peut-être jamais fait l'expérience d'un travail de développement personnel.

En 2007 l'UEFA a invité la fondation suisse « Education 4 Peace », initiatrice et editrice de cet ouvrage, à créer un projet visant à réduire la violence dans le football et la société. Ce projet fut nommé « Maître de tes Émotions », avec l'intention de rendre cette compétence attractive pour les jeunes. Il est proposé d'introduire l'Attitude comme la 5^{ème} compétence, après les compétences physique, technique, tactique et mentale.

¹¹Mark Milton et Catherine Schmitter, *Le football un terrain vers la connaissance de soi*, Rolle, E4P Edition, 2016, 173 pages.

Les trois compétences de base, physique, technique et tactique, se sont développées de manière pointue ces dernières années. Grâce à l'évolution des approches et des outils pédagogiques, la connaissance et la transmission de ces compétences de base aux sportifs atteignent un point où la marge de progression devient mince. Sur le plan physique, les histoires de dopage témoignent des limites atteintes naturellement par l'être humain. La quatrième compétence, la compétence mentale, développée dans le sport d'élite avec l'arrivée du coach mental dans les années 80, est surtout axée sur la concentration, l'endurance, la connaissance de ses propres limites physiques pour améliorer la performance individuelle. La cinquième compétence, soit l'attitude, implique des compétences relationnelles et émotionnelles, la conscience et le développement de la qualité de nos liens avec nous-mêmes, les autres et notre environnement.

Bien que le projet fut initialement orienté vers le football de base dans un but social, pour favoriser notamment le respect et le fairplay, l'expérience de cette nouvelle compétence, menée sous forme de nombreux accompagnements et formations, a gagné le football professionnel. Ce nouvel axe pédagogique s'est confirmé être un besoin partagé par nombreux. De multiples témoignages de joueurs, joueuses et coachs ont révélé qu'apprendre à rester maître de soi dans les situations à haute tension émotionnelles permet d'augmenter sa performance.

Un axe central pour permettre aux jeunes, et aux moins jeunes, de s'intéresser à la connaissance de soi est de diffuser des témoignages de grands sportifs sur leurs expériences. Celles et ceux qui ont vécu un comportement qu'ils regrettent, qui sont capables de se remettre en question et de partager ce qu'ils ont appris de cette expérience, sont les nouveaux héros. Parmi les témoignages marquants, citons celui de Zinédine Zidane :

« À mes débuts j'avais beaucoup de peurs. C'est en osant les confronter que j'ai appris à me connaître, à développer ma confiance en moi et à prendre conscience de mon potentiel. Le soutien de mes parents a été essentiel. Ils m'ont toujours soutenu sans exiger que je sois le meilleur. J'ai pu évoluer dans la confiance, sans pression. Aujourd'hui, en qualité d'entraîneur, mon but est de mettre mes joueurs dans les meilleures conditions physiques, bien sûr, mais aussi émotionnelles. Mon expérience m'amène à favoriser l'échange avec et entre les joueurs, à les aider à mieux se connaître et à exprimer ce qu'ils ressentent. Je suis convaincu que la connaissance de soi a un impact sur la performance et contribuera à la beauté du football de demain. »

De plus en plus de sportifs et de grands clubs utilisent des approches telles que la méditation ou le yoga dans leurs formations. La connaissance de soi permet le lien entre la performance et la santé émotionnelle, le sport est un terrain vaste et important pour ce développement.

L'histoire et les origines du sport, soit les valeurs, le divertissement, la santé et le bien-être, ont l'avantage d'offrir un environnement prédisposé pour s'y entraîner. Toutefois, il est essentiel que la culture du sport se transforme et abandonne le paradigme du « vainqueur à tout prix ». Ceci est vrai tant sur le terrain que dans l'univers de la gouvernance sportive menée par les dirigeants.

En ce début du XXI^e siècle, le cercle vertueux est en place. Alors que la connaissance de soi contribue à l'évolution du sport, le sport permet à l'être humain de développer la conscience de son comportement, d'apprendre à se connaître, et de faire évoluer sa santé certes physique mais aussi émotionnelle.

PERSPECTIVE D'AVENIR

« Le sport a le pouvoir de changer le monde parce qu'il a le pouvoir d'inspirer les êtres. Autour de nous, rares sont les actions capables d'unir les peuples. Le sport parle à la jeunesse dans un langage qu'elle comprend. Il fait naître l'espoir là où, auparavant, n'existait que le désespoir. Il est plus fort que la politique et que les gouvernements pour briser les barrières raciales, vaincre la discrimination et les préjugés. » Nelson Mandela

Prendre conscience de ces changements profonds survenus en si peu de temps laisse imaginer le potentiel d'évolution pour demain si nos priorités sont centrées sur des valeurs au service de l'être humain et de la vie. Une conscience collective s'éveille et un basculement, grâce à une masse critique, soit quand un certain pourcentage de la population partage des valeurs, semble aujourd'hui possible malgré la souffrance humaine existante. Les nouvelles générations en portent l'espoir, de nombreux jeunes aujourd'hui vivent à partir d'autres valeurs que celles apparues après la deuxième guerre mondiale, telles que le matérialisme et l'importance du statut social. Apprendre à se respecter tout en respectant l'autre, prendre soin de l'environnement, cultiver la gratitude, apprendre à se connaître afin d'avoir du discernement entre nos intérêts personnels et ceux du collectif, telles sont les intentions et les valeurs manifestées par de plus en plus de jeunes désireux de créer un monde où il fait bon vivre.

Réaliser que cette évolution s'est opérée en moins de 20 ans et écouter la soif de l'être humain pour plus d'équité, de paix et de respect dans ses relations et son environnement donnent de l'espoir en l'avenir. Le sport comme terrain d'entraînement à la connaissance de soi est une opportunité que toutes les fédérations, associations et clubs sportifs sont invités à saisir.

CONCLUSION

Notre capacité à faire face à l'adversité de la vie détermine notre avenir. Le sport offre la particularité de développer notre expérience face à l'adversaire et de devenir plus conscient et responsable de nos comportements. La vie de tous est faite d'adversité, des petites contrariétés aux grands conflits, d'une perte d'emploi à la perte d'un être cher. Notre capacité à faire face à celle-ci sous toutes ses formes, à l'accueillir, à la gérer, à la transcender, insuffle nos prochains pas. Le sport permet ce terrain d'expérimentation, où nous pouvons apprendre à nous connaître, ainsi qu'exercer et développer notre résilience.

Cette ouverture offerte par le sport est peut-être notre plus grande chance pour vivre moins de souffrance et plus de paix, individuellement et collectivement.