

La connaissance de soi pour tous

MAÎTRE DE TES ÉMOTIONS

Attitude : la 5^e compétence



Une approche pour tous

Cet ouvrage a été créé pour stimuler l'intérêt à la connaissance de soi pour tous et favoriser le lien entre bien-être et performance. Avec des approches multiples, il donne des informations pratiques sur notre relation avec nos émotions et nos pensées.

Il s'adresse aux entraîneurs, aux jeunes sportifs, aux éducateurs et aux parents, aussi bien dans le football que dans le sport en général. Vous y trouverez des clés pour rester maître de soi dans les situations difficiles.

CHAPITRES BLEUS

Pour tous

CHAPITRES VERTS

Pour les jeunes

CHAPITRES VIOLETS

**Pour les éducateurs
et les parents**

De la théorie à la pratique



Un coach présent tout au long du livre avec des entraîneurs et des joueurs internationaux qui partagent avec vous leurs expériences.

Écoute, estime de soi, stress, colère, relations...

Accès direct à 27 thématiques spécifiques.



63 exercices

... à mettre en pratique!



EDUCATION
4PEACE
EMOTIONS & ATTITUDE

Créé en 2002, **Education 4 Peace (E4P)** est une fondation à but non lucratif. Sa vocation est d'inspirer et d'accompagner les acteurs de l'éducation, les décideurs, les institutions et les organisations internationales, pour promouvoir la connaissance de soi, l'écoute et l'empathie dans l'éducation des nouvelles générations.

www.e4p.org



RESPECT

Le programme **Maître de tes Émotions** est soutenu par l'**UEFA** dans le cadre de son programme de football & responsabilité sociale **RESPECT**.

fr.uefa.org/social-responsibility/respect

SPORTATTITUDE
LA 5^e COMPÉTENCE

Initiative et collection éditoriale d'E4P visant à promouvoir l'**Attitude** comme 5^e compétence dans le monde du football et du sport en général.

www.sport-attitude.org

Partie 1 : EN FOOT, LES ÉMOTIONS C'EST FORT !

Être maître de ses émotions = être maître de soi

1.1 Foot, émotions et bien-être	9
• Dans le football, il y a de l'intensité	10
• Des fois, on perd le contrôle	13
• Être heureux, ça s'apprend	15
• Gérer ses émotions, une compétence	16
1.2 Les émotions ont un impact sur la performance	19
• Impact sur l'énergie physique	20
• Impact sur les aspects techniques et tactiques	21
• Impact sur la concentration et la motivation	22
• Impact sur le comportement	23
1.3 Être maître de ses émotions, c'est comme être maître de son ballon, ça s'apprend !	25
• Du débutant au pro	26
• Être performant sur tous les plans	28

Partie 2 : COMMENT PROGRESSER ?

2.1 Les émotions, comprendre comment ça marche	33
• Notre météo intérieure ①	34
• Le rôle des émotions	36
• Nos 3 cerveaux	37
• Une palette d'émotions	38
• Émotions et pensées	40
• Émotions et besoins	42
- Les besoins des humains	45
- Les émotions nous indiquent nos besoins ②	50
• Colère et violence	54
• En savoir plus sur les besoins et les demandes	56
• Notre vase émotionnel	60

2.2 Découvrir des outils concrets	63
Outil n°1 : la conscience de soi ③	64
- Développer son observateur intérieur, être centré	66
- Lâcher les tensions ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	68
- Utiliser la respiration ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯	72
- Se créer une bulle de protection ⑰	76
Outil n°2 : la gestion de la pensée ⑱	78
- Les pensées que tu as sur toi ⑲ ⑳	79
- Bien gérer le passé, le futur et savoir être dans le présent ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘	82
Outil n°3 : la communication consciente	86
- Savoir dire ce qui ne te convient pas et exprimer ta colère sans violence ㉙ ㉚ ㉛ ㉜	87
- Dire aussi quand ça va bien ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲	96
- Écouter avec empathie et entendre les critiques autrement ㊳ ㊴ ㊵ ㊶	98
2.3 Mettre en pratique sur le terrain	103
• Tes relations avec ton équipe, ton éducateur, tes parents, l'arbitre, l'autre équipe ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	104
• Savoir vivre une victoire et une défaite ㊿ ㊿	114
• Par où commencer? ㊿ ㊿	118

Partie 3 : ÉDUCATEURS ET PARENTS

3.1 Éduquer aujourd'hui	123
• Nos intentions éducatives	124
• Quelle autorité aujourd'hui?	126
• Respect, violence, estime de soi et qualité des relations	128
• La compétition: vertus et revers de la médaille	136
3.2 Les clés d'une communication respectueuse au service du bien-être et de la performance	139
• Nos habitudes et leurs conséquences	140
• Écouter vraiment ㊿	142
• Dire ce qui nous va bien ㊿	146
• Dire avec respect quand quelque chose ne nous convient pas ㊿	148
• Entendre la souffrance derrière la violence ㊿ ㊿	150
3.3 Éduquer avec respect pour éduquer au respect	157
• Nous sommes des modèles	158
• Se former pour transmettre ㊿ ㊿ ㊿ ㊿	160
• Du respect sur le terrain, du respect dans la vie	166

27 livres en 1

Une autre manière de lire ce livre

Affirmation

86 à 96, 111, 146 à 149

Arbitre

12, 23, 40, 41, 112, 119

Autorité

126, 127

Besoins

42 à 51, 56, 61

Colère et Violence14, 54, 55, 91 à 95, 100, 101,
128 à 132, 150 à 155**Communication**

139 à 143, 146 à 151, 160

Compétition

136, 137

**Confiance et
Estime de soi**45, 46, 48, 79, 80, 81, 85,
114, 115, 133 à 135, 146, 147**Écoute**

98, 99, 142 à 145, 150, 151

**Éducateurs / Parents /
Entraîneurs**

123 à 129, 134 à 137, 157 à 167

Émotions16, 17, 20, 21 à 23, 34, 36, 38, 39,
40, 42, 50, 51, 60, 61**Énergie**20, 74, 75, 82, 84,
94, 95, 104 à 107**Équipe**

23, 105 à 107, 113, 114

Être centré

21, 64 à 77, 82, 83

Faire une demande

50, 51, 59, 90, 148, 149

Jugements79, 90, 96, 100, 101,
148, 149, 153, 154**Motivation**

19, 22, 79, 84, 85, 146, 147

Pensées

40, 41, 78, 79, 80, 82 à 84

Performance17, 20 à 23, 27 à 29, 45, 78, 79,
83, 104, 105, 146, 147, 160**Peur**12, 16, 36, 37, 39, 40,
64, 65, 73 à 77**Relations**86, 104, 106 à 109,
112, 113, 118, 140 à 143**Respiration**

72 à 75

Responsabilité40, 41, 78, 79, 84, 91, 92,
104 à 107, 136, 137, 158, 159**Stress**

21, 37, 60, 70, 75, 82

Valeur

80, 81, 114, 115, 132 à 135

Vase émotionnel

60, 98, 153

Victoire et Défaite

114 à 117, 132

63 occasions pour progresser

Mieux se connaître

1 Repère tes émotions	35
2 Repère tes besoins	53
3 Développe la conscience de toi	64-65
18 Déplace ton attention	78
21 Transforme tes erreurs et range-les	82
22 Aborde un défi avec confiance	82
23 Laisse tes soucis au vestiaire	83
24 Après chaque déception	83
25 Image mentale: Force	83
26 Image mentale: Calme	83
27 Trouve ta motivation	84
51 Vivre une victoire	114
52 Vivre une défaite	117
53 Sur le terrain	118
54 En match	119

L'attitude des champions

4 Bien dans ton corps, bien dans ta peau.	68
5 Contraction-détente	68
6 Conscience du corps en mouvement	69
7 Nettoyage du "corps émotionnel"	70
8 T'endormir facilement	71
9 Respiration consciente 1	72
10 Respiration consciente 2	72
11 Recentrage minute	72
12 Sentir et amplifier ta respiration	73
13 Recentrage d'urgence	73
14 L'inspiration pour te dynamiser	74
15 L'expiration pour te calmer	74
16 Retrouve ton calme rapidement	75
17 Crée ta bulle	76
48 Pour jouer serein	112

Être bien dans ses baskets

19 Zéro jugement envers toi-même	79
20 Renforce ton estime de toi	81
28 Renforce la confiance en toi	85
56 Dire ce qui va bien	147

**Savoir écouter et s'exprimer
pour être entendu**

29 Communication consciente 1	89
30 Communication consciente 2	89
31 T'affirmer avec respect	90
32 Décharger ta colère	94
33 Apprends à voir ce qui va bien	96
34 Dis-le en parlant de toi	96
35 Dire quand ça va bien 1	97
36 Dire quand ça va bien 2	97
37 Dire quand ça va bien 3	97
38 Demande l'écoute dont tu as besoin....	99
39 Offre une vraie écoute	99
40 Entends les besoins derrière les critiques 1	100
41 Entends les besoins derrière les critiques 2	101
42 Observe comment tu fonctionnes	104
43 Observe comment fonctionnent tes coéquipiers	105
44 La relation avec toi-même	106
45 La relation avec ton équipe	106
46 Contribuer à une bonne ambiance	107
47 Entraîne-toi à dire ce qui te convient ou pas	108
49 Ta relation avec l'autre équipe	113
50 Ta relation avec les spectateurs	113

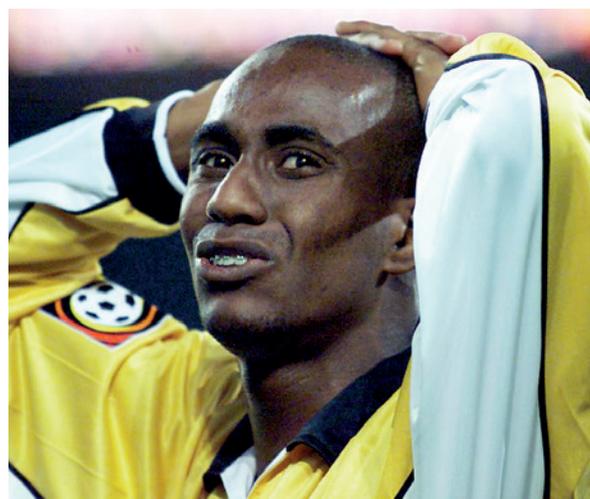
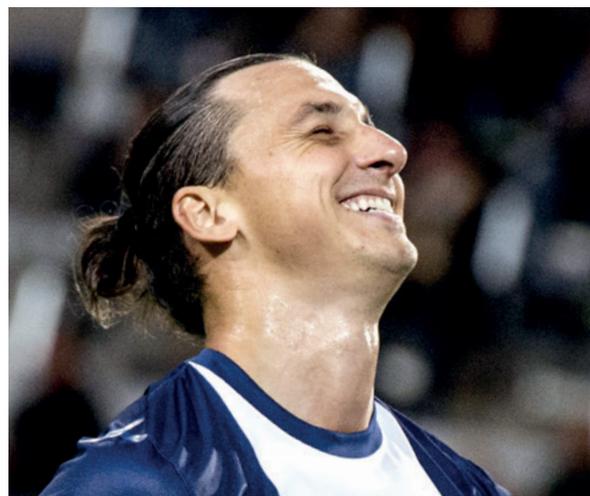
Éducateurs et parents

55 Écouter vraiment	143
57 Parler de nous	149
58 Garder une écoute empathique	151
59 Sortir de la spirale de la violence	155
60 La relation au quotidien	161
61 Face au comportement agressif	161
62 Prendre soin de soi	161
63 Gérer l'intensité des émotions	161



EN FOOTBALL

LES ÉMOTIONS C'EST FORT!



“ L'homme se découvre
quand il se mesure avec l'obstacle ”

Antoine de St-Exupéry

1.1

Foot, émotions
et bien-être

page 9

1.2

Les émotions ont un impact
sur la performance

page 19

1.3

Être maître de ses émotions,
c'est comme être maître de
son ballon, ça s'apprend !

page 25

On veut tous être heureux, on veut tous du respect, pour nous et autour de nous, dans la vie et sur le terrain de football

Mais parfois, c'est plus facile à dire qu'à faire ...

Quand quelqu'un ne me respecte pas comment faire pour me faire respecter sans être dans la violence ?



Comment faire quand ça monte en moi, et que je ne me contrôle plus ?

Et toi, ça t'arrive de voir rouge, d'avoir envie de péter les plombs, ou de le faire et de perdre le contrôle ?

Être heureux, ça s'apprend

On apprend plein de choses à l'école, pour se débrouiller dans la vie, pour avoir un métier.

Pour les loisirs aussi, ça nous semble normal d'apprendre pour progresser et se faire plaisir.

Curieusement, il y a quelque chose qui a été vraiment négligé jusqu'à présent, c'est apprendre comment on fonctionne, comment on fait pour être bien avec soi et avec les autres.

C'est un domaine où l'on apprend tout seul, en essayant et en se trompant.

Pourtant savoir être heureux et bien avec les autres c'est aussi fondamental que d'avoir un métier.

“ Quand les sociétés fourniront à chaque individu, dès le plus jeune âge, puis toute sa vie durant, autant d'informations sur ce qu'il est, sur les mécanismes qui lui permettent de penser, de désirer, de se souvenir, d'être joyeux ou triste, calme ou angoissé, furieux ou débonnaire, sur les mécanismes qui lui permettent en résumé de vivre, de vivre

avec les autres, quand elles lui donneront autant d'informations sur cet animal curieux qu'est l'homme, qu'elles s'efforcent depuis toujours de lui en donner sur la façon la plus efficace de produire des marchandises, la vie quotidienne de cet individu aura la chance d'être transformée.”

Henri Laborit 1976

C'est en train d'arriver.

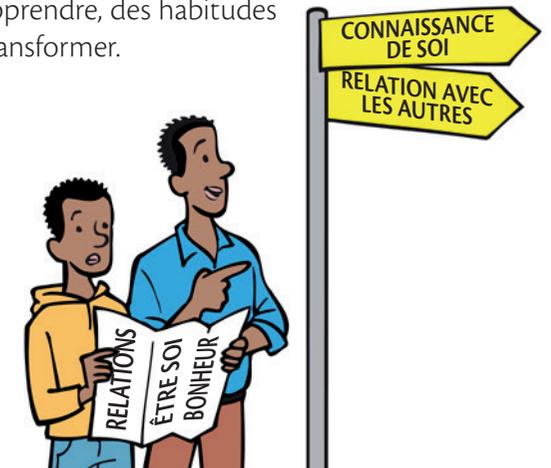
On a aujourd'hui ces connaissances-là, et elles deviennent accessibles à tout le monde. On parle de bien-être, de santé émotionnelle ...

Être jeune aujourd'hui, c'est avoir le privilège d'avoir accès à ces connaissances tôt dans sa vie. Les adultes découvrent cela aussi, en même temps.



LA CONNAISSANCE DE SOI, C'EST L'UNE DES GRANDES AVENTURES DU XXI^E SIÈCLE.

Pour eux, ce sont des nouvelles choses à apprendre, des habitudes à transformer.



COMMENT PROGRESSER ?



“ L’empire de l’homme est intérieur ”

Antoine de St-Exupéry

2.1

Les émotions, comprendre
comment ça marche

page 33

2.2

Découvrir des
outils concrets

page 63

2.3

Mettre en pratique
sur le terrain

page 103

Nos émotions nous indiquent les choses importantes pour nous...

Nous croyons que ce que nous ressentons est lié à une cause extérieure.



En fait, même si l'émotion arrive au moment où il se passe quelque chose à l'extérieur, ce que nous ressentons est lié à une cause intérieure.



On s'en rend mieux compte, quand pour la même cause extérieure, on ressent des choses différentes.



Et du coup, ça va complètement changer notre manière de penser les choses et de les dire. C'est une clé pour passer du footballeur reptilien au footballeur pensant.



... elles nous parlent de nos besoins fondamentaux



TOUT CE QUI EST VIVANT A DES BESOINS LIÉS À LA VIE. POUR RESTER EN VIE ET ÊTRE PLEINEMENT ÉPANOUIS, NOUS AVONS À PRENDRE EN COMPTE NOS BESOINS FONDAMENTAUX.

Dans la nature aussi, tout ce qui vit a des besoins. Par exemple, une fleur a besoin de :



lumière, chaleur



nourriture



eau

Toutes les fleurs ont ces besoins-là, mais pas toutes avec le même dosage, car chaque fleur est unique : l'une a besoin de plus d'ombre, l'autre de plus de soleil, certaines de plus d'eau,

d'autres moins. Un jardinier qui a le souci de ses fleurs va être attentif aux besoins de chacune, et aux signes qu'elles montrent.

Si ces besoins sont bien pris en compte, il y a un signe : elle est pleinement épanouie.



Si ces besoins ne sont pas bien pris en compte, il y a des signes qui le montrent : elle est complètement fanée.

La douche intérieure

pour lâcher les tensions le soir et bien dormir

Nettoyage du corps physique

Si j'ai fait du sport, que j'ai bien transpiré, et que je vais me coucher comme ça, je ne me sens pas très bien, et je dors moyennement bien.

Si je prends une bonne douche, je me sens mieux quand je vais me coucher et j'entre dans le sommeil plus détendu.

Sous la douche, si je suis très sale, je savonne et je frotte plus énergiquement, si je ne suis pas très sale, un petit rinçage peut suffire.



7 Nettoyage du "corps émotionnel"

Dans une journée, nous accumulons des tensions, à cause des stress du quotidien. Si nous allons nous coucher, sans rien faire de spécial, nous nous couchons avec nos tensions et nous risquons de dormir moins bien.

Faire une séance pour se détendre avant d'aller dormir, permet de vider le vase des tensions et de mieux dormir.

Si tu as des tensions importantes, physiques ou mentales (si tu es préoccupé, stressé, par exemple la veille d'un match ou si tu es trop excité) choisis l'exercice contraction/détente.

(voir page 68)

Si tu as des tensions légères, l'exercice avec les légers mouvements peut suffire. (voir page 69)



8 Une séance complète pour t'endormir facilement :

Dans ton lit, après avoir fait ton nettoyage intérieur avec l'un des deux exercices précédents, tu peux continuer en :

- Écoutant ta respiration abdominale.

Pose les mains sur ton ventre, en dessous du nombril.

Sois attentif aux sensations sous tes mains (contact des mains entre elles, contact avec les vêtements ou mouvement du ventre qui monte et descend avec la respiration, etc.).

- Laisant venir à l'esprit une situation de calme, de bien-être, de réussite, retrouve toutes les sensations. Inspire le bien-être de ce moment et souffle doucement en imaginant qu'il circule en toi, dans chaque partie du corps.



EST-CE QUE TU AS REMARQUÉ QUE QUAND TU AS MAL DORMI, TU ES PLUS IRRITABLE ET MOINS PERFORMANT ?
SAVOIR BIEN DORMIR, QUELS QUE SOIENT LES ÉVÉNEMENTS, C'EST UNE DES CLÉS DU BIEN-ÊTRE, DE LA MAÎTRISE DE SOI ET DE LA PERFORMANCE.



ÉDUCATEURS ET PARENTS

Cette partie vous est spécialement destinée. Nous vous invitons à lire d'abord les parties précédentes destinées aux jeunes, car elles apportent de nombreuses informations importantes aussi pour les adultes et qui ne seront pas reprises dans cette partie-ci.



“ Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent. ”

Antoine de St-Exupéry

3.1

Éduquer aujourd'hui

page 123

3.2

Les clés d'une communication respectueuse au service du bien-être et de la performance

page 139

3.3

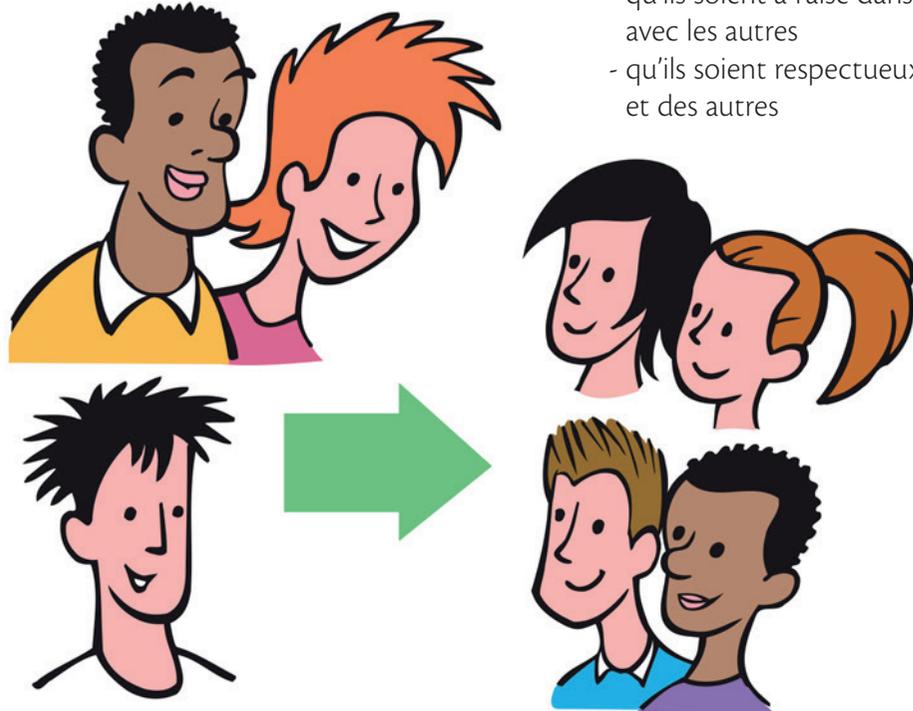
Éduquer avec respect pour éduquer au respect

page 157

Nos intentions éducatives

Que nous soyons parents ou éducateurs, nous voulons le meilleur pour nos enfants ou ceux dont nous nous occupons. Nous nous retrouvons globalement autour d'intentions éducatives communes :

- qu'ils soient heureux
- qu'ils aient confiance en eux
- qu'ils soient autonomes et responsables
- qu'ils trouvent leur place dans la vie
- qu'ils acquièrent des compétences pour réussir dans la vie
- qu'ils soient à l'aise dans la relation avec les autres
- qu'ils soient respectueux d'eux-mêmes et des autres



EST-CE QUE VOUS VOUS RETROUVEZ GLOBALEMENT DANS CES INTENTIONS?

NOUS AVONS CHACUN DES VALEURS QUI NOUS TIENNENT PLUS PARTICULIÈREMENT À COEUR, QUE NOUS AVONS ENVIE DE VIVRE ET DE TRANSMETTRE.

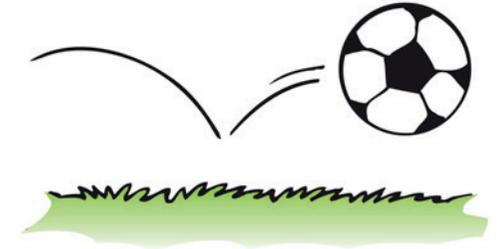
QUELLES SONT LES VÔTRES?



Le football fait partie des moyens pour y contribuer.

Nous avons envie qu'ils trouvent du plaisir :

- avec le ballon et le jeu
- avec les copains
- dans l'ambiance générale



Nous avons envie que cela leur permette :

- de s'épanouir
- de s'exprimer à travers l'activité
- d'utiliser leur énergie d'une manière constructive
- de découvrir leurs possibilités
- de développer des compétences
- de développer la confiance en eux



Nous avons envie qu'ils y apprennent des bases pour la vie :

- le sens de l'effort, de la persévérance
- le sens du collectif
- le respect d'eux-même, de leur corps
- le respect des autres
- le respect des règles
- le respect du matériel, des lieux



ET MAINTENANT, COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN POUR SERVIR AU MIEUX NOS INTENTIONS? EXPLORONS QUELQUES PISTES!

