SPORTATTITUDE
LA 5e COMPÉTENCE

LE FOOTBALL UN TERRAIN VERS LA CONNAISSANCE DE SOI

devenir maître de ses émotions

RESPECT

TÉMOIGNAGES DE GRANDS CHAMPIONS

Un jour nous vivrons dans un monde où tous les jeunes auront accès à une éducation qui leur permettra de développer et d'assumer leur bien-être émotionnel et la qualité de leurs relations. Par l'école et le sport, ils découvriront des compétences liées à la connaissance de soi, l'écoute et l'empathie. La connaissance de soi est l'une des grandes aventures du 21ème siècle. Jusqu'à ce jour, peu d'attention a été portée à la richesse de notre fonctionnement intérieur : apprendre à gérer ses émotions, comment être bien avec soi-même et avec les autres. Être jeune aujourd'hui, c'est avoir le privilège d'accéder très tôt à une multitude d'outils pour découvrir son monde intérieur. Dans le sport, et le football en particulier, toutes les émotions sont mises en jeu, c'est un terrain idéal pour apprendre à les apprivoiser. C'est un lieu formidable d'expression, où chaque situation peut devenir une occasion pour mieux se connaître et comprendre ce qui nous anime les uns et les autres. La Fondation Education 4 Peace favorise la diversité des approches et des méthodes, basées sur le plaisir, le partage et la conscience, contribuant à une meilleure santé physique et émotionnelle.

Mark Milton
Fondateur d'Education 4 Peace

Le football constitue un microcosme de la société, dont il reflète les interactions, sur le terrain de jeu et en dehors. Les tensions et le travail d'équipe, les émotions et la réflexion, tout y est ! On parle beaucoup de violence, alors que pour des millions de personnes, le football est avant tout une source de divertissement et de bien-être, une plateforme où naissent solidarité et amitiés durables. Enfin, le football est une fabuleuse école de la vie, qui nous apprend à nous comporter avec les autres et à évoluer en permanence.

Le football est un concentré d'émotions. La ligne entre ce qui est considéré comme une faute et ce qui ne l'est pas est souvent ténue, et l'intensité physique du jeu est telle que des fautes sont parfois commises. Le football représente le cadre parfait pour l'étude de la conscience de soi et de l'empathie.

Nous sommes très reconnaissants envers les trois associations membres de l'UEFA qui ont contribué à cette publication. Nous espérons que cette publication guidera les générations actuelles et futures de joueurs, d'entraîneurs et de supporters afin qu'ils puissent donner le meilleur d'eux-mêmes, en termes de performances et de comportement.

Peter Gilliéron
Président de la Commission Fair-Play et Responsabilité Sociale de l'UEFA

Il s'appelait Goldberg. Je l'admirais parce qu'il était le goal de l'équipe de football de l'école. Il savait plonger avec élégance. Cette jeune vedette profitait de son talent et de l'admiration que nous lui portions pour établir des relations joyeuses et paisibles. Il nous expliquait que lorsqu'il perdait son calme, ses réactions maladaptées diminuaient ses performances. Je l'admirais aussi pour ça.

Dans les sociétés modernes, le sport a pris une grande importance. C'est à la fois une activité partagée par un grand nombre, mais aussi un tuteur de développement efficace pour les enfants. Maîtriser ses émotions, ce n'est pas les éteindre. Au contraire, c'est les canaliser afin d'en utiliser l'énergie pour mieux jouer. Il y a quelques décennies on nous disait que les émotions polluaient l'esprit scientifique. Aujourd'hui, on fait une étude scientifique des émotions. On découvre alors que ne pas être maître de ses émotions c'est un gaspillage énorme d'énergie, on se fatigue dix fois trop, on altère les relations avec ceux qui nous entourent : mauvaise affaire ! Ceux qui apprennent à réguler leurs émotions se concentrent mieux, se fatiguent moins, et établissent avec leurs amis des relations agréables : bonne affaire !

Dr Boris Cyrulnik
Psychiatre écrivain

Dès 2008, la réforme de la formation des entraîneurs engagée par la FFF nous a incité à revisiter nos principes d'enseignement autant conceptuels que pédagogiques. L'approche du jeu et du " jouer ensemble " a mis en évidence la notion de comportement pour le joueur, l'entraîneur, et même le formateur d'entraîneurs.

Ainsi, la connaissance de soi dans son approche mentale, émotionnelle et corporelle est apparue comme source de progrès et un axe incontournable du développement de la performance. En 2014, la DTN a créé une cellule d'optimisation de la performance pour proposer notamment, outre des outils pour un meilleur accompagnement des pratiquants, un premier certificat fédéral dans ce domaine. A travers cet ouvrage, nous sommes fiers de collaborer avec nos amis suisses et belges et heureux de voir d'autres suivre cette voie pour le meilleur de notre sport. Avec beaucoup d'humilité, cette démarche peut être interprétée comme un signal visant à considérer que, dans un univers où se mêlent plaisir, éducation et compétition, nous partageons les mêmes valeurs, particulièrement celles visant à l'épanouissement des générations futures.

François Blaquart
Directeur Technique National, France

Le football constitue un univers empli d'espoirs, d'ambitions, de défis, ainsi que des rêves les plus fous ! L'entraîneur pense à l'impact de ses choix sur les progrès de ses joueurs et le gain du match. Le joueur rêve d'influencer le résultat et le produit de son travail. Le parent contribue aux succès de son proche. Le supporter imagine la victoire de son équipe, et l'arbitre se projette dans le match sifflé sans faute. Bienvenue dans le monde des émotions ! Si les progrès réalisés ces dernières années dans les aspects techniques, physiques, tactiques et psychologiques ont poussé encore un peu plus le football vers les sommets, force est de constater que les composantes du système émotionnel de chaque acteur ont trop souvent été négligées, voire oubliées. Quelle aubaine de pouvoir prendre conscience, au travers de cet ouvrage, des caractéristiques et influences de ces émotions, mais aussi des outils dont dispose l'acteur pour les gérer. Gageons que les formateurs de jeunes et les entraîneurs y puiseront de nouvelles clés dans le souci d'une bonne gestion de l'évolution du groupe et du vécu de chaque joueur, au travers des défaites et des victoires.

Daniel Boccar
Directeur Technique Association des Clubs Francophones de Football, Belgique

---

Avoir confiance en soi, faire preuve de volonté et savoir prendre des responsabilités ou être en proie à ses propres doutes ? Montrer de l'initiative et grandir lors de défis ou bien les endurer passivement ? Gérer des difficultés avec calme, patience, autonomie et confiance, ou céder à la panique et aux réactions exagérées en perdant les pédales ? Qu'on soit joueur, entraîneur, arbitre, fan ou spectateur, nous expérimentons encore et encore lors des matchs de football une foule d'émotions variées. Ce sport d'équipe fascinant nous fait vivre une palette de sentiments et d'émotions, et nous offre la possibilité de nous pencher en permanence sur nous-mêmes. Les succès et les échecs, non seulement dans le football mais dans le sport en général, sont toujours à mettre en lien avec les comportements sociaux. L'évaluation des performances d'un joueur, d'un entraîneur ou d'un arbitre s'effectue toujours par rapport à son comportement observable. Ce livre est une boîte à outils, offrant des moyens pour que nous puissions tous apprendre à mieux nous connaître et améliorer nos compétences, et ceci dans de nombreux domaines, afin de donner au football sa juste valeur. Marquons ce but ensemble !

Laurent Prince
Directeur Technique National, Suisse

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 51 52 114
- Par où commencer ? 53 54 118

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 55 142
- Dire ce qui nous va bien 56 146
- Dire avec respect quand quelque chose ne nous convient pas 57 148
- Entendre la souffrance derrière la violence 58 59 150

3.3 Éduquer avec respect pour éduquer au respect 157
- Nous sommes des modèles 158
- Se former pour transmettre 60 61 62 63 160
- 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 Violence
14, 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

Émotions
16, 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

Jugements
79, 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

Performance
17, 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

Responsabilité
40, 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

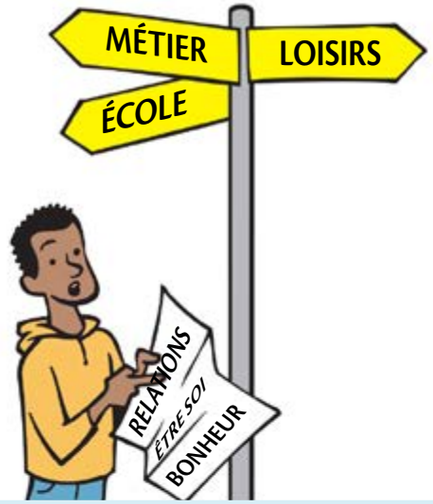
On apprend plein de choses à l'école, pour se débrouiller dans la vie, pour avoir un métier.

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

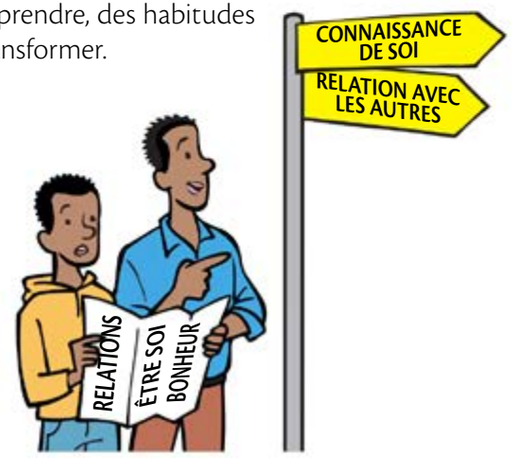
C'est en train d'arriver.

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 XXIE 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

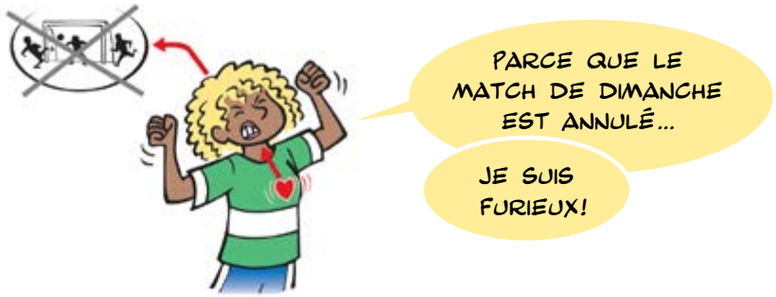
2.1 Les émotions, comprendre comment ça marche
page 33

2.2 Découvrir des outils concrets
page 63

2.3 Mettre en pratique sur le terrain
page 103

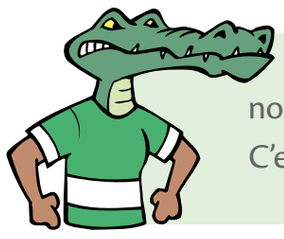
Nos émotions nous indiquent les choses importantes pour nous…

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 :

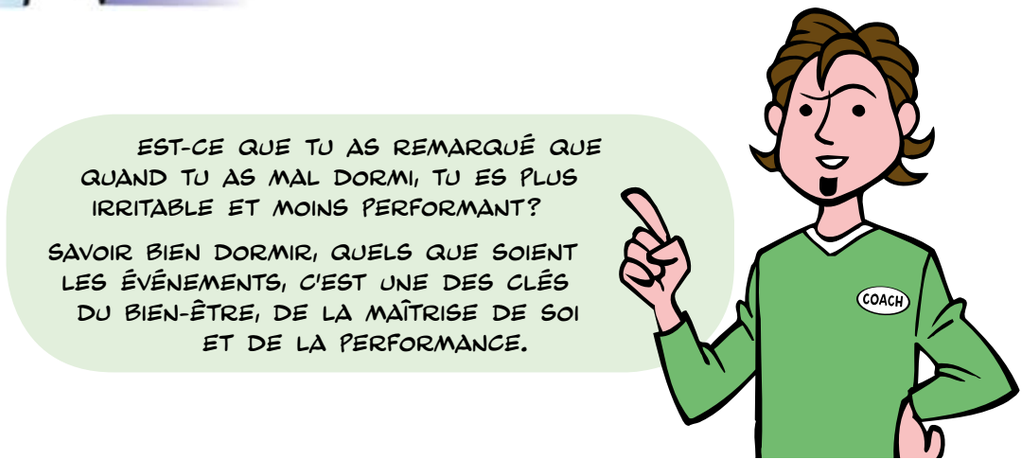
Dans ton lit, après avoir fait ton nettoyage intérieur avec l'un des deux exercices précédents, tu peux continuer en :

- 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.).

- Laissant 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.



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

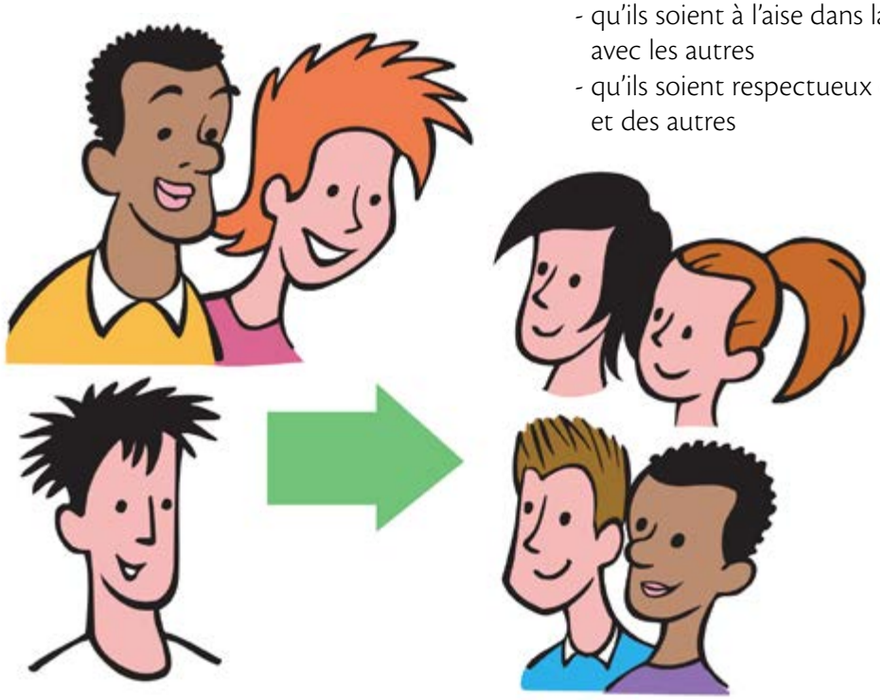
3.2 Les clés d'une communication respectueuse au service du bien-être et de la performance
page 139

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

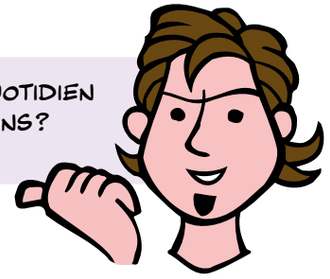
Nous avons envie que cela leur permette :

- 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 !



ATTITUDE :
LA NOUVELLE COMPÉTENCE DES CHAMPIONS !

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.

Zinédine Zidane

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.

ISBN : 978-2-940539-19-2

9 782940 539192 >

L'intégralité des bénéfices de la vente de ce livre est destinée aux programmes de la Fondation E4P.