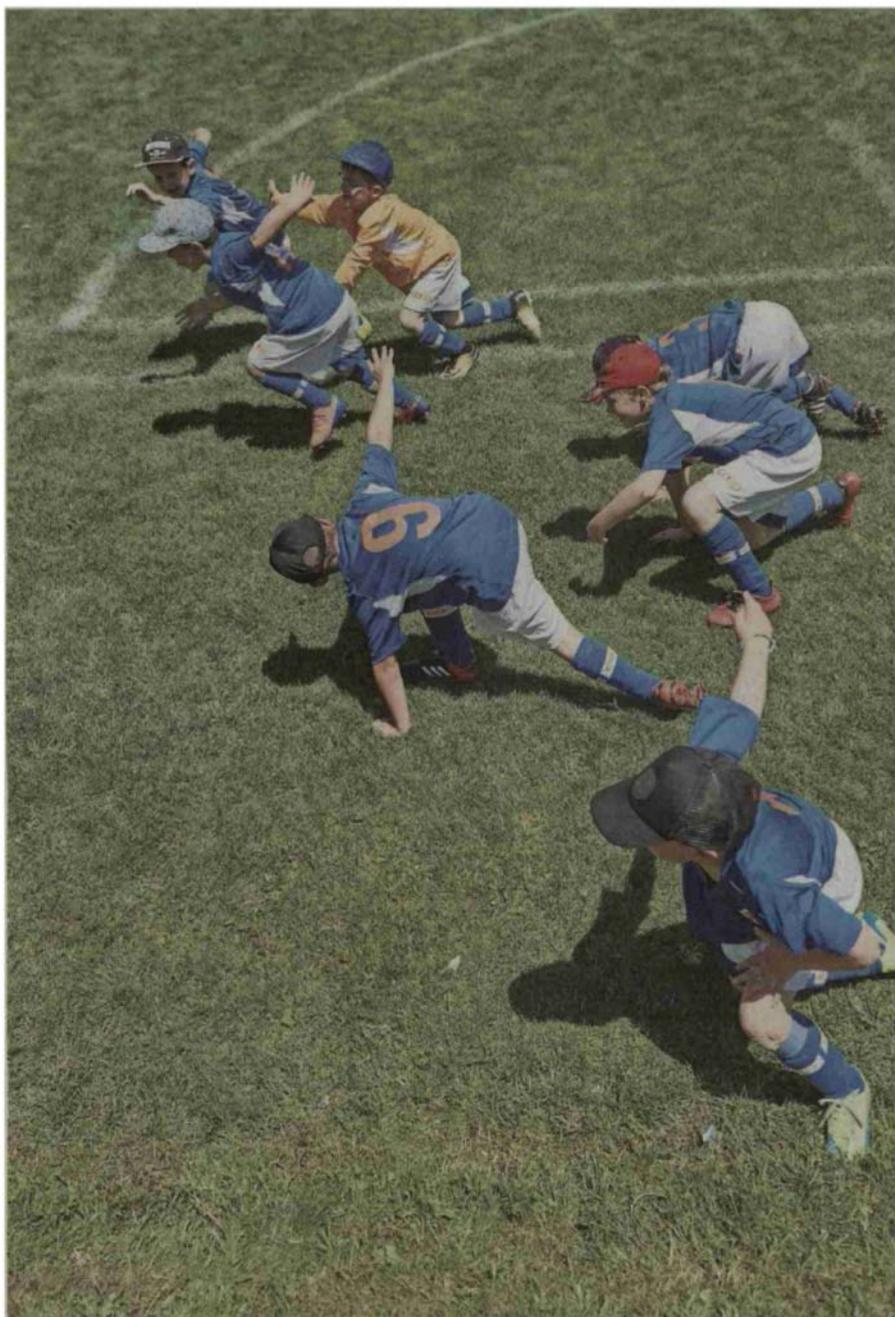




L' Association fribourgeoise de football, en partenariat avec une fondation, veut aider les jeunes footballeurs

Une boussole pour guider ses émotions



Une meilleure cohésion d'équipe grâce au partage des émotions, voilà un des atouts de la boussole relationnelle.

Corinne Aeberhard-archives-photo prétexte



« PATRICK BIOLLEY

Relations » Voici quatre ans que l'Association fribourgeoise de football (AFF) collabore avec Education4peace, une fondation à but non lucratif spécialisée dans la santé émotionnelle. Après le programme «l'attitude, on en parle», lancé en 2016 et concernant le fair-play, l'AFF a de nouveau coopéré avec la fondation pour mettre en place sa boussole relationnelle auprès de certaines équipes du canton entre les mois de mars et juillet derniers.

Cet outil doit permettre aux jeunes footballeurs d'exprimer, de manière non verbale, leurs émotions en se plaçant autour d'assiettes numérotées de 0 à 3 représentant un panel d'émotions allant de «je ne me sens pas bien» à «je suis en phase avec mes sentiments». «Cela donne une information. Je vois ainsi les personnes qui ont des soucis et, surtout, cela permet d'ouvrir un dialogue», explique Eric Vuissoz, entraîneur des juniors D du Team Glâne la saison dernière et l'un des huit coaches participant au projet. «Je faisais la boussole deux fois par entraînement, au début et à la fin. Cela permet d'avoir un partage au niveau des émotions. C'est aussi une part intéressante du travail d'entraîneur.»

Un fameux Barça-PSG

Déjà utilisée par les jeunes du Servette FC et plusieurs académies de haut niveau en Europe, la boussole relationnelle permet de jouer sur ces fameux gains marginaux. Toutes les fois où l'on peut entendre «cela se joue dans la tête en fin de match», ce sont les émotions qui entrent en ligne de compte. Pour les maîtriser, il faut avant tout les connaître.

Ce projet fribourgeois a été élaboré par des chercheurs de l'Université de Genève (lire ci-dessous). Au moment de la présentation des résultats, vendredi dernier, un des deux chercheurs a utilisé plusieurs exemples pour expliquer l'importance de ces fameuses émotions. «Tout le monde se souvient du 6-1 subi par le PSG contre Barcelone lors du match retour des huitièmes de finales de la Ligue des champions 2016-2017», commence Marcello Mortillaro, membre du Centre interfacultaire en sciences affectives. «Une défaite parisienne

de cette ampleur ne peut pas être imputée qu'à la technique ou la tactique. Si le PSG a encaissé ces fameux deux buts dans les arrêts de jeu, c'est à cause de cette fameuse peur de perdre qui tétanise et, corollaire, du manque de communication et de soutien entre chacun.»

La boussole relationnelle n'aurait pas été la formule magique pour la formation française. Mais elle peut donner confiance, non seulement en ses capacités, mais également en soi-même dès le plus jeune âge. «Certains joueurs se sont libérés au niveau du dialogue au fil de l'expérience, explique Eric Vuissoz. Sur le terrain, ces changements ont également été visibles.»

Se recentrer sur soi

Sur le plan des résultats purs et simples, difficile de quantifier les améliorations sur un temps aussi court et dans des classes biberon où les scores sont aussi variables. «Nous avons perdu tous nos matches du premier tour et cela s'est amélioré au fil des trois mois de test, assure Damien Chevarin, entraîneur des juniors D du FC Morat. C'était surtout intéressant de constater qu'ils avaient envie de parler. En fait, la boussole était le seul endroit où on leur demandait leur avis.»

«La performance est souvent regardée avec le filtre des autres»

Olivier Schmid

L'apprentissage prévaut. «La performance est souvent regardée avec le filtre des autres. On se compare aux autres pour se juger soi-même, analyse le psychologue du sport Olivier Schmid. En agissant de la sorte, l'enfant se décentre de son propre apprentissage. La boussole relationnelle permet de privilégier la maîtrise et se comparer à sa propre progression au fil des matches.»



Expérience reconduite

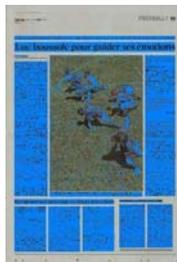
Les coaches auraient pu craindre de perdre un moment d'entraînement ou de voir les enfants ne pas jouer le jeu, mais ils ont rapidement perçu les avantages d'une telle méthode. «Il faut deux ou trois semaines pour que cela se mette en place, que les petits groupes n'aillent pas tous autour de la même assiette, admet Damien Chevarin. Mais rapidement, chacun a trouvé le moyen de s'exprimer.» Et les émotions ne sont pas toujours celles que l'on pense. «J'ai eu des mécontents après une victoire par exemple, se souvient l'entraîneur moratois. C'est là qu'on comprend que les sentiments ne sont pas liés aux résultats. Qu'il y a une vie en dehors du football et que celle-ci influe sur le sport également.» Les deux entraîneurs veulent prolonger l'expérience. Damien Chevarin le fait déjà avec ses juniors D cette saison. Eric Vuissoz, lui, a hérité des C promotion de Team Glâne et attend d'avoir une équipe au complet pour en parler et mettre la méthode en place. »

PROPOSER LE PROJET AUX CLUBS

Depuis 2016, l'Association fribourgeoise de football (AFF) croit en les outils mis en place par Education-4Peace. Cette boussole relationnelle n'est en fait qu'un pas supplémentaire pour aider les clubs. «Il n'y a pas que le résultat sportif qui compte, mais le bien de la personne, argue Benoît Spicher, président de l'AFF. D'après les résultats de l'étude menée par l'Université de Genève, cette méthode de travail semble porteuse. Nous aimerions dorénavant pouvoir en faire profiter plus de structures.»

Les cours jeunesse et sport, via des formations, sont également une possibilité d'entrer dans les clubs. «Nous nous sommes rendu compte ces dernières années que le football n'est pas qu'un sport. Il travaille

avec des personnes.» Maintenant, l'AFF aimerait voir la boussole relationnelle appliquée à plus grande échelle. Sans obligation, évidemment, mais en la proposant aux intéressés. «Pourquoi ne pas avoir des clubs pilotes, pas seulement des équipes, reprend Benoît Spicher. Et, surtout, voir les effets à plus long terme que sur trois mois. Non seulement en matière de performances, mais surtout au niveau de la gestion des émotions.» Au-delà du football, certaines communes s'intéressent à la boussole relationnelle. C'est notamment le cas de Morat, qui a eu des échos de l'expérience menée auprès des juniors D de sa région et s'est montré intrigué par son application à plus large échelle. **PB**



Les entraîneurs davantage à l'écoute des enfants

Menée entre mars et juin, l'expérience a été observée par deux chercheurs en sciences affectives de l'Université de Genève.

Huit entraîneurs, six équipes et une cinquantaine de footballeurs en herbe, voilà le panel qu'ont eu à étudier Olivier Schmid et Marcello Mortillaro, deux chercheurs de l'Université de Genève. Cette expérience a été menée en quatre temps. D'abord des questionnaires autour des thèmes des émotions et de la boussole relationnelle délivrés aux volontaires, puis une formation effectuée par la fondation Education4Peace au mois de mars, suivie par trois mois et demi de travail. Enfin, en juillet, un nouveau questionnaire et des entretiens individuels pour quantifier et qualifier le travail d'un point de vue scientifique. «Evidemment, le panel est petit et nous ne pouvons pas tirer des conclusions affirmatives sur une seule expérience du genre, prévient Marcello Mortillaro. Mais cela a été un projet extraordinaire, car nous avons pris quelque chose de concret en y apposant une démarche scientifique. C'est rare dans notre domaine de recherche.»

Les résultats ont surpris les chercheurs. En l'espace de seulement trois mois, les

changements ont déjà été visibles. «Les entraîneurs ont montré une tendance plus faible à intervenir, en étant plus à l'écoute des enfants. Il y a aussi une augmentation de la capacité à comprendre les émotions d'autrui, résume Marcello Mortillaro. Quant aux joueurs (qui ont aussi rempli un questionnaire à la fin de l'expérience, ndlr), ils rapportent avoir une meilleure confiance en eux. On ne parle pas uniquement de football, mais en termes généraux, donc également l'extrasportif.»

D'un point de vue qualitatif, des entretiens semi-directifs ont été menés par téléphone avec les entraîneurs. «Ils ont remarqué qu'ils étaient plus que des techniciens, leur rôle est également celui d'éducateur, explique Olivier Schmid. Ils ont compris qu'avec deux oreilles et une bouche, ils ont deux fois plus de possibilités d'écoute, et qu'ils peuvent ainsi être moins directifs.»

Même les plus sceptiques ont noté des changements durant les trois mois. «Il n'y a pas d'impact sur les résultats, mais la performance collective a été améliorée. La cohésion et la communication sont plus claires. Les liens de confiance entre les joueurs ont permis aux équipes d'être plus soudées», conclut Olivier Schmid. » **PB**