

## **PROJET PILOTE DE FORMATION AUX COMPETENCES RELATIONELLES DES ENTRAINEURS DE FOOTBALL DE L’AFF**

### **« La Boussole Relationnelle »** *Les bases de l’écoute active*

### **Cherche Entraîneur-e-s**

#### **Opportunité unique pour un dizaine d’entraîneur-e-s de l’AFF pour une formation pilote aux compétences relationnelles**

Le football national et international cherche à intégrer des outils qui renforcent les compétences relationnelles des entraîneur-e-s. Education 4 Peace travaille dans ce domaine depuis 2007 avec notamment, l’AFF, l’ASF, et l’UEFA avec l’ouvrage « Le Football : un terrain vers la connaissance de soi », distribué à tous les entraîneur-e-s du Diplôme C national.

Alors que l’intelligence émotionnelle est aujourd’hui largement reconnue, la majorité des entraîneur-e-s sportifs ne sont pas encore formé-e-s à cette compétence, et à sa transmission aux jeunes. Après la publication de l’ouvrage « Maître de tes émotions », E4P a développé « La Boussole Relationnelle », un dispositif simple d’application et qui n’exige aucune expérience préalable, mis à part une motivation à explorer la connaissance de soi et la relation à l’autre.

Inscriptions jusqu’au **1 mars 2019** :

Mail : [aff.ffv@football.ch](mailto:aff.ffv@football.ch)

Mention : Formation Boussole Relationnelle

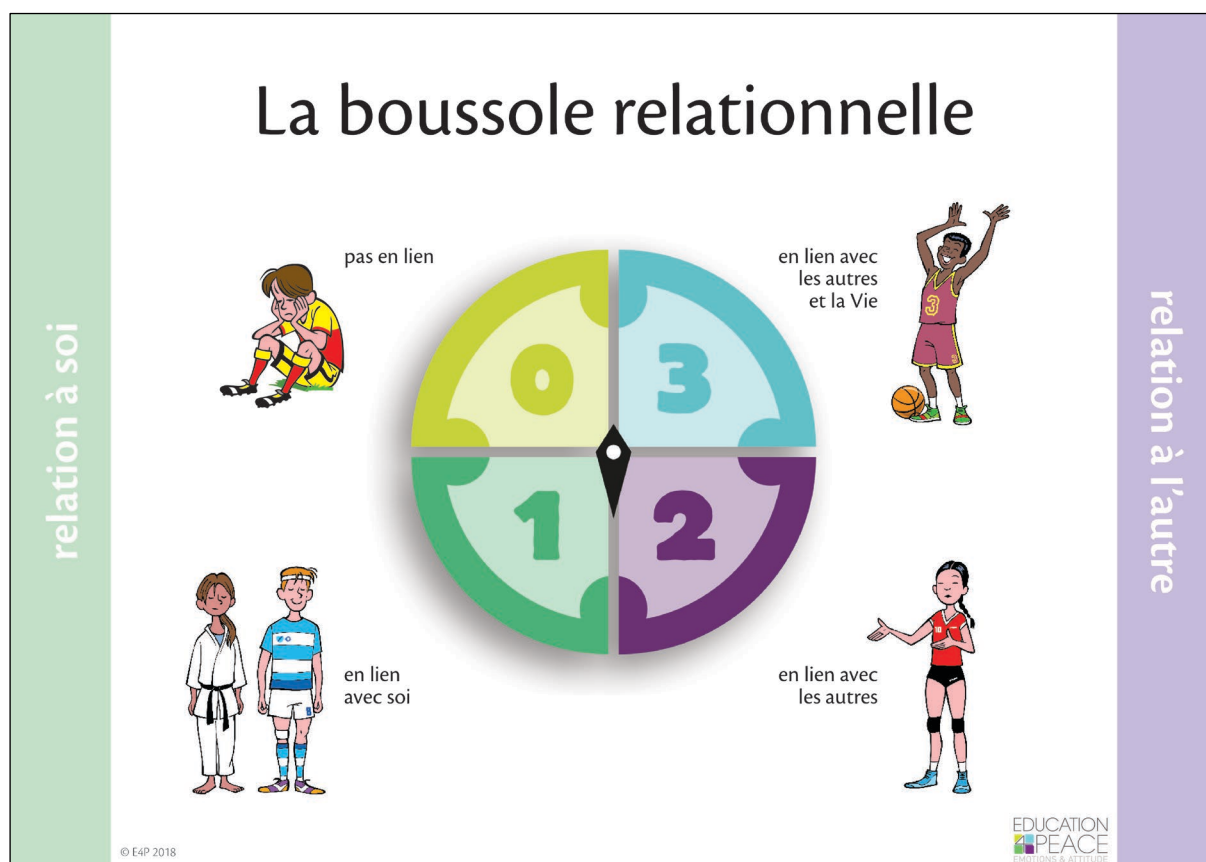
Renseignements :

M. Benoît Spicher – [benoit.spicher@bluwin.ch](mailto:benoit.spicher@bluwin.ch) – 079 347.98.28

**En collaboration avec l’Association Fribourgeoise de Football et le  
Centre inter-facultaire en sciences affectives (CISA)  
de l’Université de Genève**

## LA BOUSSELE RELATIONNELLE

L'application de la boussole a lieu à un moment décidé par l'entraîneur-e sportif. Chaque jeune participant-e a la possibilité de s'exprimer ou non, dans un contexte de non-jugement et d'ouverture. Le but est d'instaurer un contexte propice à écouter, observer, exprimer et entendre ce qui advient à l'intérieur de soi, des autres, et dans les relations à l'autre. Ce qui est exprimé n'est pas discuté ou analysé, mais permet de mieux se connaître et de mieux être en relation avec les autres.



Nous observons que dans un contexte où l'entraîneur-e a appris à ne pas juger ses jeunes, ceux-ci/celles-ci apprennent à prendre confiance en eux/elles et à s'exprimer dans le groupe. Ils/elles développent de la clarté et du discernement entre leurs ressentis et ceux de leurs pairs, de l'honnêteté, du courage à vivre leurs vulnérabilités, ce qui renforce ainsi leur confiance en soi et en les autres. Ils/elles passent d'une réaction impulsive à une réaction choisie – grâce à un recul qui leur permet d'être observateur/trices de leurs émotions. La qualité relationnelle et la collaboration du groupe se trouvent améliorées.

## DESRIPTIF DU PROJET

L'objectif du projet est de transmettre La Boussole Relationnelle aux entraîneur-e-s de l'AFF intéressé-e-s à intégrer la dimension relationnelle dans leurs entraînements avec les jeunes.

Le projet sera accompagné par le Centre Inter-facultaire en Sciences Affectives (CISA) de l'Université de Genève.

### **Durée : Mars à Juin 2019**

L'objectif est de mettre en place une formation et un accompagnement de 3 mois pour une dizaine d'entraîneur-e-s motivé-e-s de l'AFF qui coachent une centaine d'enfants de 7 à 15 ans. Les entraîneur-e-s seront suivi-e-s périodiquement afin d'assurer leur bonne assimilation et application de la Boussole. Des séances de coaching personnel leur seront aussi offertes pour évoquer les progrès et défis rencontrés.

Le CISA réalisera une étude scientifique de la formation pour mesurer les changements de comportement pro-sociaux des entraîneur-e-s et des enfants. Par exemple, diminuer sa réactivité quand on est en colère, ou une plus grande capacité à s'exprimer et prendre la responsabilité de ses émotions. Les données permettront de tester l'hypothèse qu'un environnement sécurisant, non-jugeant et inspirant la confiance, où les jeunes sportifs peuvent exprimer volontairement leurs émotions, contribue à renforcer leur confiance en soi, leur conscience sociale, leur bien-être et, incidemment, leurs performances.

Durant cette première phase, E4P va intégrer les retours des entraîneur-e-s participant-e-s dans le manuel de La Boussole Relationnelle, et évaluer la pertinence du développement d'une application digitale basée sur celui-ci. Cette démarche suit le processus que E4P avait utilisé pour le développement du livre « Maître de tes Emotions » avec l'AS Cannes.

#### **Engagements des Entraîneurs de l'AFF :**

- motivation à intégrer la dimension relationnelle dans leurs entraînements avec les jeunes
- 24 mars: 1 journée de formation
- avril-juin: 3 soirées de suivi / supervision (1 par mois, dates à définir)
- avril-juin: 1 heure de coaching personnel par mois (par téléphone, à répartir selon besoin)
- avril-juin: 2 questionnaires à remplir, l'un par les entraîneurs, l'autre par les jeunes (un au début et un à la fin du projet)
- fin juin: 1 interview individuel de 30 à 45 minutes

#### **Engagements du Comité de Pilotage**

- 2 à 3 séances entre mars et juin pour accompagner et échanger sur le projet

#### **Engagements du CISA**

- Développement de la méthodologie et des outils d'évaluation (questionnaires, interviews)
- Récolte et analyse des données (avec le consentement des responsables légaux)
- Présentations des résultats

## PARTENAIRES

### Education 4 Peace

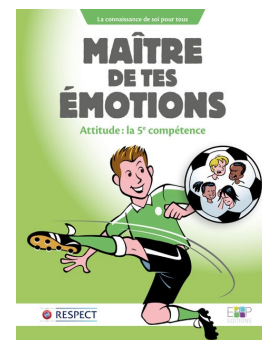
Education 4 Peace (E4P) est une fondation suisse à but non lucratif. Depuis 2002, elle promeut l'intégration de l'intelligence et la santé émotionnelles dans l'éducation des jeunes en milieu scolaire et sportif, dans le but de permettre aux nouvelles générations d'être plus en paix et en harmonie avec eux-mêmes et la société.

Concrètement, E4P agit sur deux plans :

1. elle entreprend et soutient des projets visant à développer l'intelligence et la santé émotionnelles des jeunes,
2. elle cherche à sensibiliser les leaders pédagogiques et politiques à l'importance d'intégrer cette nouvelle dimension pédagogique dans les programmes scolaires et sportifs.

En 2008, le programme « **Maître de tes Émotions** » a été initié avec l'Union of European Football Associations (UEFA) afin de diminuer la violence dans le football et dans la société. Un ouvrage a été édité et distribué à 15'000 exemplaires, notamment auprès des clubs sportifs impliqués.

En 2010, l'UEFA, sur recommandation d'E4P, a reconnu l'attitude (gestion des émotions et du comportement) comme 5ème compétence footballistique après les compétences physique, technique, tactique et mentale.



Aujourd'hui, en collaboration avec E4P, les fédérations nationales suisse, française et belge ont officiellement intégré l'attitude dans leurs projets pédagogiques. Une importante initiative citadine (Udine, Italie) est aujourd'hui engagée dans la diffusion de la version multisports.

### Centre Interfacultaire en Sciences Affectives (CISA) de l'Université de Genève

Créé en 2005, le Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA) est le premier centre au monde dédié à l'étude interdisciplinaire des émotions et de leurs effets sur le comportement humain et la société. Sis sur le Campus Biotech, il vise à promouvoir les liens avec la cité dans ce domaine.

Le CISA accueille depuis sa création le Pôle de recherche national (PRN) en sciences affectives, l'un des 21 PRNs administrés par le Fonds National Suisse de la recherche scientifique. Il regroupe des psychologues, neuroscientifiques, médecins, philosophes, historiens, littéraires, linguistes, experts en sciences sociales, économistes, informaticiens, et associe des membres de six universités suisses (Genève, Berne, Fribourg, Lausanne, Neuchâtel et Zurich).

Le PRN Sciences Affectives développe des partenariats de recherche avec les secteurs publics et privés portant sur l'impact des émotions, par exemple dans les domaines de la santé, des ressources humaines, de l'art ou du comportement des consommateurs.