



SOMMAIRE

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

Être maître de ses émotions = être maître chez 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 	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	44
- Les émotions nous indiquent nos besoins 	50
• Colère et violence	54
• En savoir plus sur les besoins et demandes	56
• Notre vase émotionnel	60

A DÉCOUVRIR DANS
LE LIVRE COMPLET
www.e4p.org

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 en maître	51 52	114
• Par où commencer ?	53 54	118

A DÉCOUVRIR DANS
 LE LIVRE COMPLET
www.e4p.org

Partie 3 : PARENTS ET ÉDUCATEURS

3.1 Éduquer aujourd'hui		123
• Nos intentions éducatives		124
• Quelle autorité aujourd'hui ?		126
• Respect, violence, estime de soi et qualité de relation		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 vous 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