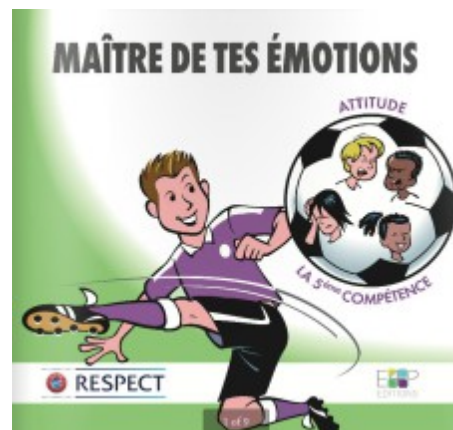


Médiathèque: Maître de tes émotions

Ce livre place l'attitude dans le sport au même niveau que la technique, le physique ou le mental. Résultat de cinq années de recherche et de pratique, l'objectif principal est de susciter de nouvelles approches de la santé émotionnelle.

Ce livre est composé de trois parties, chaque partie comprenant trois chapitres.

- La première est une introduction générale destinée à motiver les jeunes et les adultes à en savoir plus sur eux-mêmes et à lire la suite du livre.
- La deuxième est dédiée à la jeunesse donnant des informations pratiques sur le fonctionnement des émotions, sur une prise de conscience de soi et de ses pensées, ainsi que sur la communication en pleine conscience (comment devenir maître de nos émotions au lieu de les laisser nous maîtriser).
- La troisième partie est consacrée aux parents et aux coachs (enseigner aujourd'hui; la communication empreinte de respect visant le bien-être et la performance; enseigner avec respect pour enseigner le respect).



Le fil conducteur du livre est l'écoute: apprendre comment écouter, que ce soit soi-même ou les autres. Le livre a été écrit de manière à permettre aux jeunes (de 10 à 12 ans) de le comprendre aisément.

Quelle que soit l'approche de l'enseignant, du parent ou du coach, ce livre contient des exemples qui s'adaptent à de multiples approches, telles que la communication non-violente, la conscience corporelle (par la respiration, l'écoute interne) et la prise de conscience (calme, concentration, capacité d'observation).

La version numérique du livre «Maître de tes émotions» est actuellement disponible en français et en anglais sur l'[Apple Store](#) et [Google Play](#). La première partie du livre est téléchargeable gratuitement jusqu'au 31 décembre 2013 (lire l'[échantillon du livre](#)). Une version imprimée du livre en français et en anglais sera publiée durant le premier semestre 2014.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO