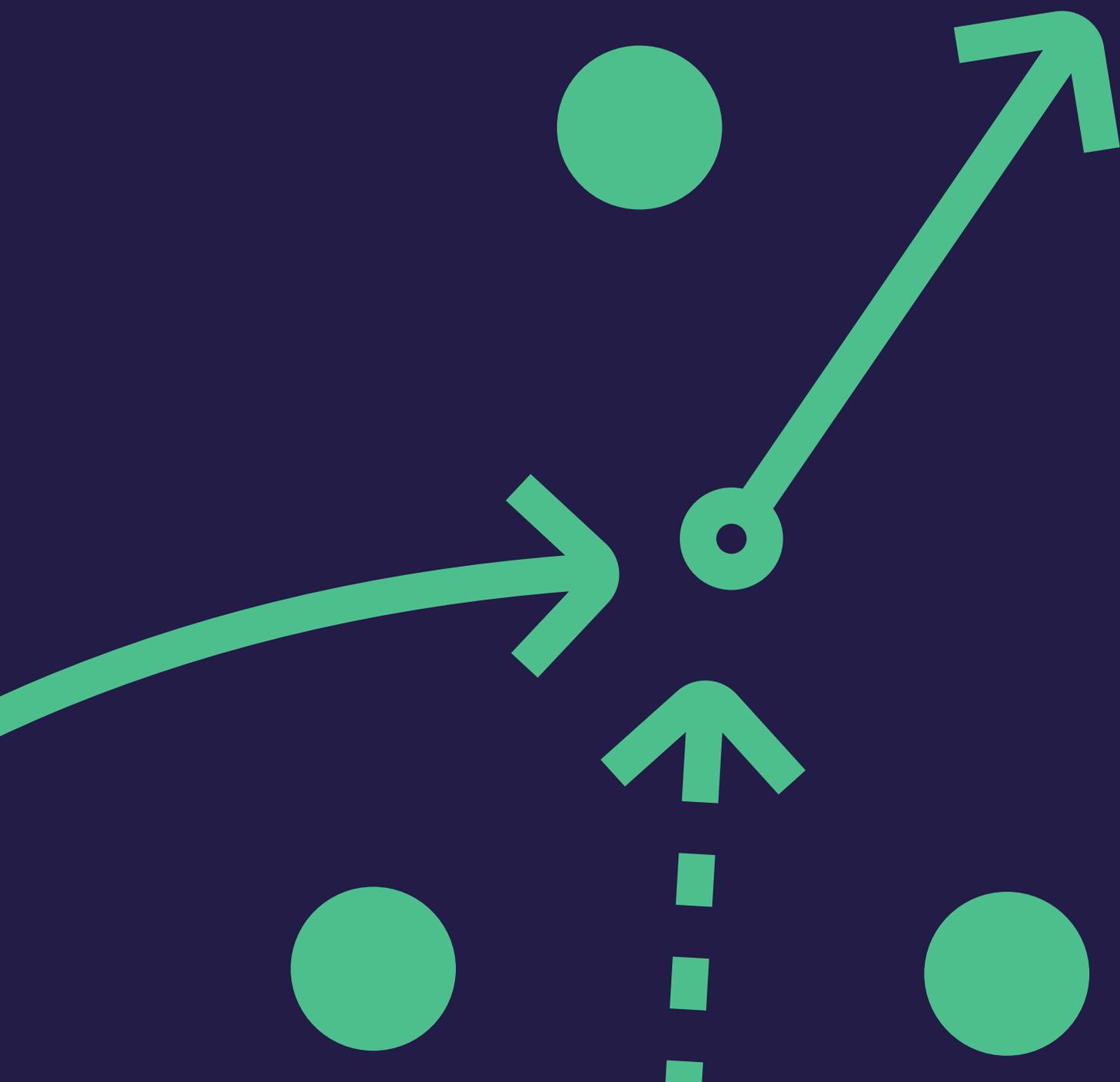


GUIDE DU BLUES D'APRES TOURNOI :

PAR LES JOEUSES, POUR LES JOEUSES

GROUPE DE TRAVAIL SUR LA SANTÉ
MENTALE DE LA FIFPRO





INTRODUCTION

La FIFPRO a le plaisir de vous présenter la deuxième édition du Guide du blues d'après tournoi : par les joueuses, pour les joueuses. Les joueuses sont l'élément le plus important et le plus essentiel du succès de toute compétition de football, et le développement de l'industrie du football féminin dépend du soutien total de leur potentiel en tant que footballeuses. Cet objectif ne peut être atteint que dans des conditions d'élite qui favorisent la santé et le bien-être des joueuses.

L'ancienne internationale canadienne Stéphanie Labbé a contacté la FIFPRO en février 2022 pour parler de son expérience en matière de santé mentale après une compétition. Pour mieux comprendre la situation, la FIFPRO a réuni un groupe de joueuses internationales pour qu'elles partagent leurs expériences de « blues d'après tournoi ». Il est apparu clairement que les joueuses vivaient des expériences similaires sans disposer des mécanismes de soutien nécessaires. Avec cinq tournois internationaux, juillet 2022 a été l'occasion pour la FIFPRO de fournir des informations et de l'aide sur la dépression post-tournoi.

« Remporter la médaille d'or olympique n'a pas été suffisant pour dépasser mes difficultés en matière de santé mentale » .

- Stéphanie Labbé (Canada)



OBJECTIF

L'objectif de ce guide est de :

- ▶ DÉFINIR LE BLUES D'APRES TOURNOI
- ▶ DONNER DES EXEMPLES DE CE QUE L'ON PEUT RESSENTIR
- ▶ IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS POTENTIELS ET LES STRATÉGIES D'ADAPTATION
- ▶ COMMENT OFFRIR UN SOUTIEN AUX COÉQUIPIÈRES QUI REVIENNENT D'UNE COMPÉTITION INTERNATIONALE
- ▶ CHANGER LE DISCOURS ET NORMALISER LA DISCUSSION SUR LA SANTÉ MENTALE
- ▶ MONTRER COMMENT LA SANTÉ MENTALE PEUT ÊTRE UTILISÉE COMME UN OUTIL DE PERFORMANCE

Tous les exemples fournis ci-dessous sont des expériences d'anciennes joueuses internationales et de joueuses internationales en activité.



DÉFINITION DE

LE BLUES D'APRES TOURNOI

Le blues d'après tournoi est souvent décrite comme "le creux émotionnel qui survient après une compétition majeure, lorsque vous n'avez pas eu l'occasion d'assimiler pleinement vos expériences" (CIO). Au lendemain d'un tournoi, les joueuses peuvent avoir l'impression qu'elles n'ont pas la possibilité ou le temps de décompresser leurs émotions et leurs sentiments, ce qui peut entraîner des sentiments négatifs.

Il est tout à fait normal de se sentir ainsi pendant un certain temps. Malheureusement, il n'y a pas de délai fixe pour que cela se produise ou disparaisse, et chacun le vivra différemment. Gardez à l'esprit que ces expériences ne se limitent pas à la période post-tournoi, mais qu'elles peuvent également se produire à la fin de la saison ou d'une compétition de coupe.

COMMENT POURRIEZ VOUS SENTIR ?

Au cours de cette période, vous pouvez ressentir une vague d'émotions et de sentiments qui se chevauchent. Il est important de savoir que c'est normal. En voici quelques exemples :

- ▶ LE VIDE - ABSENCE DE BUT OU DE SENS
- ▶ DÉCONNEXION ET DÉTACHEMENT - SE DÉCONNECTER DU FOOTBALL
- ▶ SENTIMENTS DE PERTE OU DE CONFUSION - « QU'EST-CE QUE C'ÉTAIT ? », « EST-CE QUE C'EST VRAIMENT ARRIVÉ ? »
- ▶ INCERTITUDE QUANT À LA MANIÈRE DE REPRENDRE UNE ROUTINE DIFFÉRENTE - « QU'EST-CE QU'UNE VIE NORMALE ? »
- ▶ MANQUE DE MOTIVATION - « JE N'AI PAS ENVIE DE RETOURNER À L'ENTRAÎNEMENT »
- ▶ MANQUE DE CONCENTRATION - SE SENTIR DISTRAIT
- ▶ INCERTITUDE QUANT AUX CHANGEMENTS POSSIBLES APRÈS LE TOURNOI
- ▶ LA FATIGUE PHYSIQUE ET/OU MENTALE
- ▶ LA PARALYSIE - SAVOIR QU'IL FAUT S'ENTRAÎNER ET SORTIR DE CHEZ SOI, MAIS NE PAS POUVOIR LE FAIRE
- ▶ CULPABILITÉ - SE SENTIR MAL D'ÊTRE DÉMOTIVÉ APRÈS AVOIR ACCOMPLI QUELQUE CHOSE D'HISTORIQUE



« Je me souviens avoir participé à mon premier grand tournoi international avec un énorme enthousiasme, et puis nous avons été éliminées après trois matchs. Je me suis sentie perdue, désorientée et je me demandais 'Qu'est-ce que c'était que ça ?' »

- Shannon Lynn (Écosse), sur le sentiment de perte et de confusion



CE QUI PEUT DÉCLENCHER

LE BLUES D'APRÈS TOURNOI ?

Des événements externes qui peuvent produire des réponses psychologiques, physiologiques, physiques ou émotionnelles déplaisantes sont susceptibles de déclencher le blues d'après tournoi.

Réagir aux déclencheurs est normal et il peut être important de les reconnaître car cela peut nous alerter sur notre propre santé mentale et nous aider à prendre davantage conscience des choses.

CHANGER D'ENVIRONNEMENT

- ▶ UNE ISOLATION SOUDAINE APRÈS AVOIR ÉTÉ AVEC DES COÉQUIPIÈRES PENDANT UNE PÉRIODE PROLONGÉE
- ▶ DES SEMAINES DE CONCENTRATION ET D'HYPER-CONCENTRATION PUIS PLUS RIEN
- ▶ L'ATTENTION ACCRUE OU LE MANQUE D'ATTENTION ACCORDÉE AUX MÉDIAS TRADITIONNELS ET NUMÉRIQUES PAR RAPPORT À LA PÉRIODE PRÉCÉDANT LE TOURNOI

PLANIFICATION ET PERFORMANCES FOOTBALLISTIQUES

- ▶ LES PERFORMANCES INDIVIDUELLES OU DE L'ÉQUIPE PENDANT LE TOURNOI (POSITIVES OU NÉGATIVES)
- ▶ BAISSÉ DE PERFORMANCES APRÈS TOURNOI
- ▶ MANQUE DE TOURNOIS RÉGULIERS, LONGUE ATTENTE JUSQU'AU PROCHAIN
- ▶ CHANGEMENT DE VALEUR POUR LES JOUEUSES, DIFFÉRENCE DE RÔLES ENTRE ÉQUIPE NATIONALE ET CLUB

ATTENTES INTERNES ET EXTERNES

- ▶ ATTENTES DE LA FAMILLE ET DES AMIS EN MATIÈRE DE JOIE, DE DISPONIBILITÉ ET DE RÉACTIVITÉ AUX MESSAGES
- ▶ PRESSION INTERNE ET EXTERNE POUR APPARAÎTRE RÉSISTANTE ET SOLIDE
- ▶ LA PRESSION DU CLUB POUR UNE RÉINTÉGRATION IMMÉDIATE À UN HAUT NIVEAU DE PERFORMANCE
- ▶ MANQUE DE SOUTIEN PERÇU DU CLUB, DES COÉQUIPIÈRES ET DE LA FAMILLE



« Après les Jeux olympiques de Rio, j'ai reçu des demandes constantes de mes amis et de ma famille qui souhaitaient que j'apporte ma médaille. Tout tournait autour de la médaille, et non pas de moi, et j'ai commencé à me sentir vide à l'intérieur. »

- Stephanie Labbé (Canada), sur le détachement



STRATEGIES

D'ATTÉNUATION POTENTIELLES

Si le blues d'après tournoi peut vous affecter, il existe des méthodes pour atténuer potentiellement ces sentiments et offrir de l'aide à vos coéquipières et à vous-même.

- ▶ RECONNAÎTRE QU'IL EST NORMAL DE RESSENTIR DES DIFFICULTÉS DE SANTÉ MENTALE ET D'EN PARLER
- ▶ CHERCHER UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE VIA **VOTRE SYNDICAT**, CLUB OU AILLEURS
- ▶ GÉRER LES DISTRACTIONS EXTERNES, PAR EXEMPLE EN DÉFINISSANT DES LIMITES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
- ▶ TFAIRE UNE PAUSE PAR RAPPORT AU FOOTBALL ET SE CONCENTRER SUR LA RÉCUPÉRATION ET LA RÉGÉNÉRATION
- ▶ TPOUR RÉCUPÉRER ET SE RÉGÉNÉRER, AUTORISEZ-VOUS DE DÉCOMPRESSER QUELQUES JOURS APRÈS LE TOURNOI AVANT UNE PLUS LONGUE PÉRIODE DE DÉTACHEMENT COGNITIF ET ÉMOTIONNEL DU FOOTBALL
- ▶ PLANIFIEZ VOTRE RÉGÉNÉRATION ET VOTRE RÉCUPÉRATION D'APRÈS TOURNOI AVANT D'Y PARTICIPER ET AVERTISSEZ VOTRE ENTRAÎNEUR QU'IL VOUS FAUDRA DU TEMPS POUR VOUS. LORSQUE VOUS ANTICIPEZ CE QUI VA SE PASSER, C'EST PLUS FACILE À GÉRER
- ▶ PARLEZ AVEC VOS COÉQUIPIÈRES POUR EXPLORER LES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS QUI ENTOURENT LE TOURNOI/LA SAISON
- ▶ DÉFINISSEZ DES OBJECTIFS EN FONCTION DE VOS EXPÉRIENCES ET DE VOS ATTENTES

« Lorsque j'en ai fait l'expérience pour la première fois, je ne savais même pas comment en parler. Le simple fait de mettre un nom sur ce que je vivais m'a beaucoup aidé » .

- Tahnai Annis (Philippines), sur l'importance de comprendre le blues d'après tournoi



« Lorsqu'on m'a apporté un soutien en matière de santé mentale, puis qu'on l'a retiré, j'ai trouvé ça difficile à gérer, mais le football m'a aidé à traverser les périodes les plus difficiles » .

- Lucy Staniforth (Angleterre) sur le soutien inconstant en matière de santé mentale





COMMENT SOUTENIR

LES COLLÈGUES QUI SOUFFRENT

DU BLUES D'APRES TOURNOI?

- ▶ LES ENCOURAGER À EN PARLER, À PRENDRE PLUS DE TEMPS LIBRE ET LES SOUTENIR SI ELLES LE FONT
- ▶ POSER DES QUESTIONS, ÉCOUTER SANS JUGER ET SOUTENIR. LE FAIT DE PARTAGER VOS EXPÉRIENCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE PEUT TROUVER UN ÉCHO AUPRÈS DE VOS COÉQUIPIÈRES ET LES ENCOURAGER À S'OUVRIR
- ▶ LAISSEZ-LA PRENDRE EN CHARGE SON RÉCIT - NE SUPPOSEZ PAS QUE LE TOURNOI A ÉTÉ FORMIDABLE EN RAISON D'UNE RÉUSSITE COLLECTIVE OU INDIVIDUELLES
- ▶ N'IMPOSEZ PAS VOTRE PROPRE STRATÉGIE DE RELAXATION - LAISSEZ VOS COÉQUIPIÈRES DÉCIDER DE LA MEILLEURE FAÇON DE SE SOUTENIR MUTUELLEMENT OU DE DONNER LE MEILLEUR D'EUX-MÊMES



« J'ai vu des coéquipières revenir de tournois internationaux épuisées et instables. En tant que coéquipière, la meilleure chose à faire est d'écouter et de soutenir. Ne partez pas du principe que la sélection a été extraordinaire pour eux, laissez-les raconter leur histoire » .

- Aoife Mannion (Rép. d'Irlande), sur le fait d'être une coéquipière solidaire team-mate

DITES-NOUS CE QUE VOUS EN PENSEZ

Le Guide du blues d'après tournoi est un document évolutif que nous souhaitons réviser et mettre à jour avant chaque grand tournoi international. La FIFPRO vous invite à y contribuer en laissant vos commentaires via [ce lien](#) et en partageant vos expériences en nous écrivant à players@fifpro.org



FIFPRO

FOOTBALL PLAYERS WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius
2132 LR Hoofddorp
Netherlands

