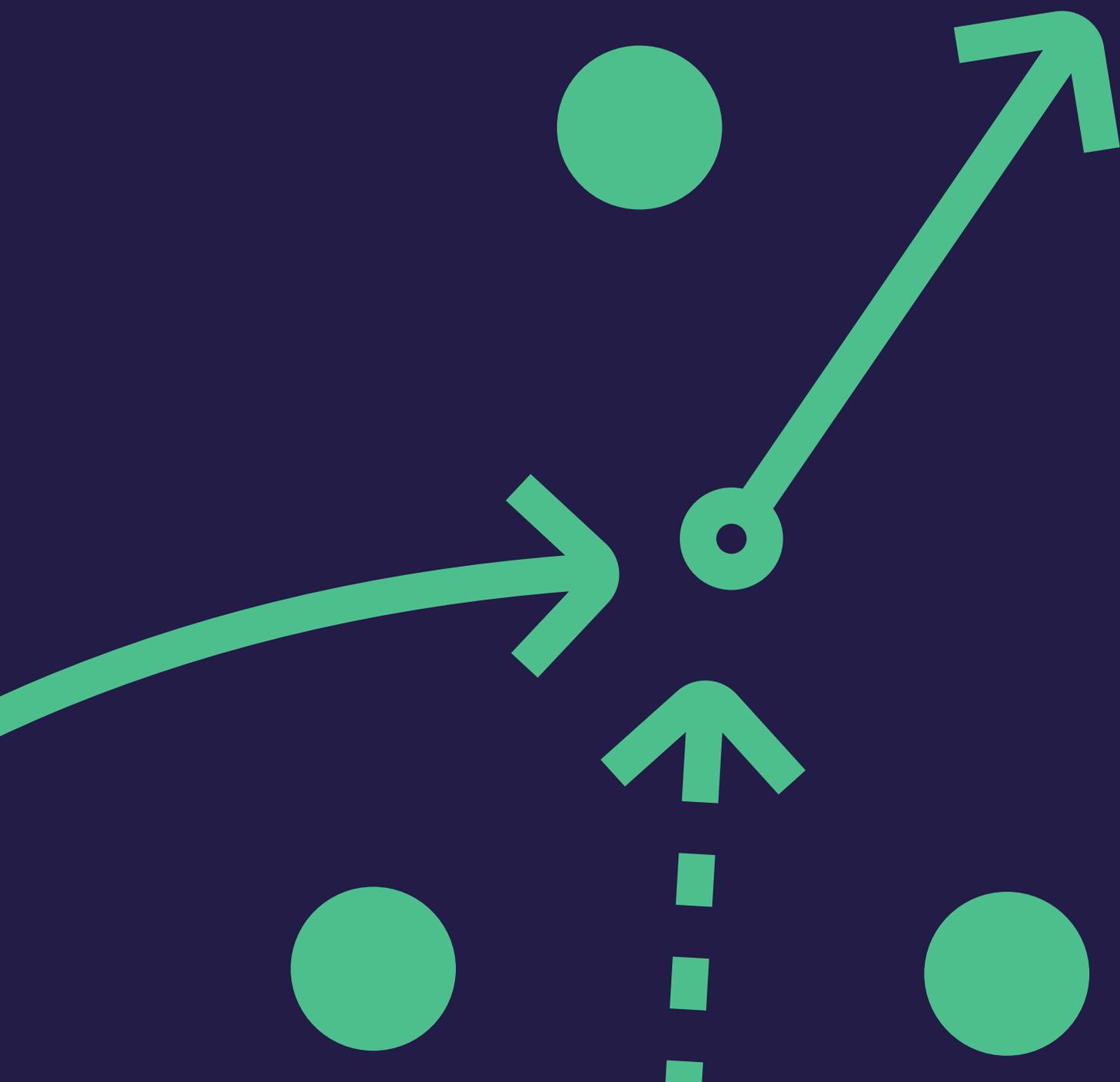


GUIDE DU BLUES D'APRES TOURNOI:

PAR LES JOUEUSES, POUR LES JOUEUSES

**GROUPE DE TRAVAIL SUR LA SANTÉ MENTALE
DE LA FIFPRO**





INTRODUCTION

La FIFPRO est heureuse de vous présenter la première édition du Guide du blues d'après tournoi : par les joueuses, pour les joueuses. Les joueuses sont ce qu'il y a de plus important pour le bon déroulement d'une compétition de football, et le développement du football féminin dépend de la façon dont vous allez être aidées, vous, les joueuses. Cela ne peut être réalisé qu'avec des conditions optimales de prise en charge de votre bien-être et de votre santé.

L'ancienne joueuse internationale de l'équipe du Canada, Stéphanie Labbé, a contacté la FIFPRO en février 2022 pour discuter de ses expériences en matière de santé mentale à la suite de tournois. Pour développer une compréhension plus approfondie, la FIFPRO a mis en place un groupe de joueuses internationales afin qu'elles partagent leurs expériences sur le « blues d'après tournoi ». Il est devenu évident que les joueuses vivaient des expériences similaires sans que des mécanismes de soutien suffisants ne soient mis en place. Avec le déroulement de cinq tournois internationaux, le mois de juillet 2022 a donné l'opportunité à la FIFPRO de fournir des informations et une assistance sur ce que l'on appelle le blues d'après 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'APRÈS TOURNOI;
- ▶ FOURNIR DES EXEMPLES DE LA FAÇON DONT VOUS POURRIEZ RESENTIR CELA;
- ▶ DÉFINIR LES DÉCLENCHEURS POTENTIELS ET DES STRATÉGIES D'ATTÉNUATION;
- ▶ TROUVER COMMENT OFFRIR UNE AIDE AUX COÉQUIPIÈRES QUI REVIENNENT DE COMPÉTITIONS INTERNATIONALES;
- ▶ CHANGER LA NARRATIVE ET NORMALISER LES DISCUSSIONS SUR LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE;
- ▶ MONTRER COMMENT CELA PEUT ÊTRE UTILISÉ COMME OUTIL DE PERFORMANCE.

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



DÉFINITION DU

BLUES D'APRÈS TOURNOI

Le blues d'après tournoi est souvent décrit comme « la chute émotionnelle qui survient après une grande compétition, lorsque vous n'avez pas eu l'opportunité de traiter pleinement vos expériences » (IOC). Dans la période d'après tournoi, les joueuses peuvent avoir l'impression de ne pas avoir eu l'opportunité ou le temps de décompresser les émotions et sentiments, ce qui peut entraîner des sensations négatives.

Il est totalement normal de ressentir cela pendant un certain temps. Malheureusement, il n'y a pas de période établie permettant d'indiquer quand cela surviendra ou disparaîtra, et chaque individu vivra la situation différemment. Merci de noter que ces expériences ne sont pas limitées à l'après tournoi, elles peuvent survenir à la fin d'une saison ou d'une compétition de coupe.

COMMENT POURRIEZ-VOUS VOUS SENTIR?

Pendant cette période, vous pouvez ressentir une vague d'émotions et de sentiments contradictoires. Il est important de savoir que cela est tout à fait normal. Voici quelques exemples non exhaustifs:

- ▶ VIDE, MANQUE DE BUT OU DE SENS.
- ▶ DÉCONNEXION ET DÉTACHEMENT VIS-À-VIS DU FOOTBALL.
- ▶ SENTIMENT DE CONFUSION ET D'ÊTRE PERDUE : « QUE S'EST-IL PASSÉ ? », « EST-CE VRAIMENT ARRIVÉ ? ».
- ▶ INCERTITUDE QUANT À LA REPRISE D'UNE ROUTINE NORMALE : « QU'EST-CE QUE LA VIE NORMALE ? ».
- ▶ MANQUE DE MOTIVATION : « JE NE ME SENS PAS REPRENDRE ENCORE L'ENTRAÎNEMENT ».
- ▶ MANQUE DE CONCENTRATION : SE SENTIR DISTRAIT.
- ▶ INCERTITUDE SUR DE POTENTIELLES TRANSITIONS D'APRÈS TOURNOI.
- ▶ FATIGUE MENTALE ET/OU PHYSIQUE.



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

- Shannon Lynn (Écosse) sur le fait de se sentir perdue et confuse



CE QUI PEUT DÉCLENCHER

LE BLUES D'APRES 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.
- ▶ UN MANQUE D'ATTENTION DES MÉDIAS NUMÉRIQUES ET TRADITIONNELS PAR RAPPORT À LA PÉRIODE D'AVANT-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.
- ▶ PRESSION DU CLUB POUR RÉINTÉGRER LE CLUB DE FOOTBALL IMMÉDIATEMENT À UN HAUT NIVEAU DE PERFORMANCES.
- ▶ 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 souhaitent 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.
- ▶ FAIRE UNE PAUSE PAR RAPPORT AU FOOTBALL ET SE CONCENTRER SUR LA RÉCUPÉRATION ET LA RÉGÉNÉRATION.
- ▶ POUR 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.
- ▶ 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.



«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 COEQUIPIÈRES QUI SOUFFRENT DE

BLUES D'APRES TOURNOI?

- ▶ PUSSEZ-LES À EN PARLER, À PRENDRE DU TEMPS POUR ELLES, ET SOUTENEZ-LES SI NÉCESSAIRE.
- ▶ POSEZ DES QUESTIONS, ÉCOUTEZ SANS JUGEMENT. PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE, CELA PEUT FAIRE ÉCHO ET LES ENCOURAGER À S'OUVRIRE.
- ▶ LAISSEZ-LES DANS LEUR RÉCIT, NE PRÉSUMEZ PAS QUE LE TOURNOI A ÉTÉ GÉNIAL EN RAISON DE LEUR SUCCÈS INDIVIDUEL OU COLLECTIF.
- ▶ N'IMPOSEZ PAS VOTRE PROPRE STRATÉGIE DE DÉCOMPRESSION, LAISSEZ VOS COÉQUIPIÈRES TROUVER LA MEILLEURE FAÇON D'ATTÉNUER LE PROBLÈME POUR DEVENIR UNE MEILLEURE VERSION D'ELLES-MÊMES.



« J'ai vu des coéquipières revenir de tournois internationaux en ayant l'air vidées et confuses. En tant que coéquipière, la meilleure chose à faire est d'écouter et de vous montrer aidante. Ne présumez pas que la période internationale a été géniale pour elles, laissez-les avoir leur propre version des choses. »

- Aoife Mannion (Angleterre) sur la façon d'être une coéquipière aidante

PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC NOUS

La prochaine édition de ce guide sera publiée lors de la Coupe du monde féminine 2023 de la FIFA et votre avis est crucial. La FIFPRO vous invite à contribuer en laissant votre avis [via ce lien](#) et en partageant vos expériences à l'adresse players@fifpro.org



FIFPRO

FOOTBALL PLAYERS WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius
2132 LR Hoofddorp
Netherlands

