



LA TÊTE ET LES JAMBES

Cahier d'accompagnement

Cours audio sur la santé mentale du sportif

ÉCOUTER • ÉCRIRE • COMPRENDRE • AGIR

Version 1 — octobre 2026

Avant de commencer



DE L'ÉCOUTE À L'ACTION

Ce cahier accompagne les douze leçons audio du cours « La tête et les jambes ». Les leçons donnent les idées ; le cahier vous aide à les mettre en pratique, par écrit, à votre rythme.

MODE D'EMPLOI

Écoutez une leçon, faites l'exercice en cinq à dix minutes et gardez les fiches pratiques à portée de main.

« *Ce que vous écrivez ici vous appartient.* »

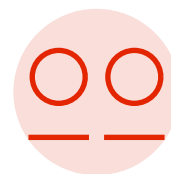
En groupe, vous partagez seulement ce que vous voulez.

EN CAS D'URGENCE

Si vous êtes en danger, ou si vous pensez à mettre fin à vos jours, parlez tout de suite à une personne de confiance, appelez les urgences de votre pays ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche. Ce cahier ne remplace pas un professionnel de santé.

Aujourd'hui, comment allez-vous vraiment ?

Les 12 leçons – 1 à 3



L'ESSENTIEL • UN EXERCICE

1. Le mythe du sportif incassable

- Les sportifs ne sont pas protégés contre l'anxiété, la dépression ou l'épuisement.
- La santé mentale, c'est de la santé.
- Demander de l'aide est un geste de professionnel.

MON EXERCICE

Complétez : « Pour être fort, on m'a appris qu'il fallait... »

2. Force mentale ou souffrance silencieuse ?

- La patience et le courage sont de vraies forces.
- Humiliation, douleur cachée et exploitation ne sont pas du mental.
- Est-ce que je progresse ? Est-ce que je choisis ? Est-ce que je peux en parler ?

MON EXERCICE

Deux colonnes : ce qui me fait grandir / ce qui me fait seulement du mal.

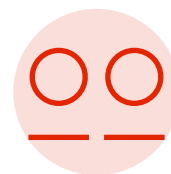
3. Le poids de la famille

- La solidarité familiale peut porter, mais aussi peser.
- Vous valez plus que ce que vous rapportez.
- Prévoir trois parts : vivre, se protéger, aider.

MON EXERCICE

Préparez vos trois parts pour le mois prochain.

Les 12 leçons — 4 à 6



L'ESSENTIEL • UN EXERCICE

4. Académies : quand l'autorité devient abus

- L'exigence respecte le corps et la dignité.
- L'abus humilie, menace, isole ou exige le secret.
- Un jeune qui parle doit être protégé.

MON EXERCICE Identifiez deux adultes hors du club à qui parler.

5. Faux agents et rêve brisé

- Un agent sérieux a une licence vérifiable.
- Votre passeport reste dans vos mains.
- Une vraie opportunité supporte la vérification.

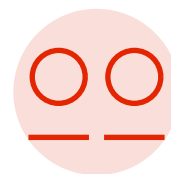
MON EXERCICE Vérifiez l'agent, le club, l'invitation, le voyage et le retour.

6. Fatigue et sommeil

- Le manque de sommeil réduit concentration et récupération.
- L'épuisement prolongé n'est pas un défaut de caractère.
- Horaires réguliers, écran loin du lit, sieste courte.

MON EXERCICE Tenez un carnet de sommeil pendant sept jours.

Les 12 leçons – 7 à 9



L'ESSENTIEL • UN EXERCICE

7. L'angoisse du salaire impayé

- Gardez contrat, preuves et promesses de paiement.
- Rejoignez votre syndicat et parlez avec vos coéquipiers.
- Évitez alcool, paris et prêts dangereux.

MON EXERCICE Constituez votre dossier contrat.

8. La blessure : soigner aussi la tête

- Une blessure grave touche le corps et l'identité.
- Petits objectifs, lien avec le groupe, imagerie mentale.
- Parler de sa peur fait partie de la rééducation.

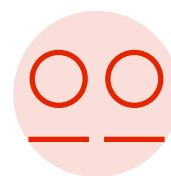
MON EXERCICE Fixez un petit objectif pour la semaine.

9. Les sportives : la double charge

- Préjugés, jugements sur le corps et harcèlement ajoutent une pression.
- Bien manger fait partie de l'entraînement.
- Une sélection ne se négocie pas.

MON EXERCICE Identifiez une femme expérimentée à qui demander conseil.

Les 12 leçons – 10 à 12



L'ESSENTIEL • UN EXERCICE

10. Reconnaître les signes

- Regardez les changements durables : sommeil, appétit, humeur, isolement, plaisir.
- Quatre verbes : remarquer, demander, écouter, orienter.
- En cas d'urgence, ne laissez pas la personne seule.

MON EXERCICE

Demandez : « Comment tu vas, vraiment ? »

11. Où trouver de l'aide

- Montez l'escalier marche par marche : soi, personne de confiance, staff, santé, syndicat.
- Consulter tôt simplifie la prise en charge.
- Prière et soins peuvent coexister.

MON EXERCICE

Remplissez votre escalier de l'aide.

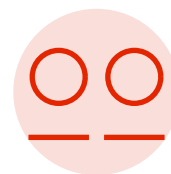
12. Après le sifflet final : la reconversion

- La fin de carrière peut être un choc d'identité.
- Votre carrière est un chapitre, pas le livre entier.
- Le double projet se prépare pendant que l'on joue.

MON EXERCICE

Remplissez votre double projet.

Fiche 1 — Ma personne de confiance



LEÇON 1 • À REMPLIR SEUL, AU CALME

Une personne de confiance est quelqu'un à qui vous pouvez dire « ça ne va pas » sans avoir honte. Elle vous écoute sans vous juger.

	Nom	Téléphone
Ma personne de confiance		
Une deuxième personne		

Mes signaux personnels

Je sais que je ne vais pas bien quand...

Ce qui m'aide quand ça ne va pas...

MESSAGE PRÊT

« Salut, j'ai besoin de te parler. Ce n'est pas facile pour moi en ce moment. Tu as un moment cette semaine ? »

Fiche 2 — Exigence ou abus ?



LEÇON 4 • JEUNES • PARENTS • ENTRAÎNEURS

Un signal isolé ne prouve pas tout. Mais chaque signal mérite qu'on en parle à un adulte de confiance.

Repère	Encadrement exigeant	Signal d'abus
But	Faire progresser ; le joueur sait pourquoi.	Punir, humilier ou montrer qui commande.
Règles	Connues et identiques pour tous.	Arbitraires ou ciblées.
Mots	On corrige le geste.	Insultes, moqueries, menaces.
Corps	Douleur et fatigue sont écoutées.	Violence, contrainte, jouer blessé.
Secret	Tout peut être dit.	On exige le silence.
Sélection	Travail et niveau.	Chantage : « si tu parles... »
Famille	Le lien avec les parents est maintenu.	Le jeune est isolé de sa famille.

SI UN JEUNE SE CONFIE

Écoutez calmement. Croyez-le. Ne promettez pas le secret. Ne menez pas l'enquête vous-même. Signalez au responsable de protection ou aux services compétents.

Fiche 3 — Vérifier un agent



LEÇON 5 • À PARTAGER AVEC LES FAMILLES

« Une vraie opportunité supporte une semaine de vérification. Une arnaque, non. »

4 RÈGLES D'OR

Un agent sérieux a une licence FIFA vérifiable. Votre passeport reste avec vous. Demandez des documents écrits. Refusez toute pression pour décider immédiatement.

Question à poser	Réponse / preuve	Vérifié ?
Nom complet et numéro de licence FIFA ?		[]
Quel club organise l'essai ? Qui est le contact ?		[]
Invitation écrite du club ?		[]
Qui paie billet, visa et hébergement ?		[]
Où le joueur dormira-t-il ?		[]
Que se passe-t-il si l'essai échoue ?		[]

SIGNAUX D'ALERTE

Argent demandé pour un essai • aucun document du club • urgence artificielle
• projet à garder secret • passeport confisqué.

Fiche 4 — Mon carnet de sommeil



LEÇON 6 • PENDANT SEPT JOURS

Remplissez une ligne chaque matin. Cherchez ensuite ce qui améliore ou dégrade votre énergie.

Jour	Coucher	Lever	Heures	Sieste	Écran coupé	Énergie /10
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Mon bilan de la semaine

Les jours où j'avais le plus d'énergie, j'avais...

L'habitude que je change la semaine prochaine...

5 HABITUDES

Horaires réguliers • écrans coupés avant de dormir • sieste courte • peu d'excitants l'après-midi • ne pas compter sur l'alcool pour dormir.

Fiche 5 – Mon dossier contrat



LEÇON 7 • GARDER LES PREUVES

Rangez ces documents dans une pochette et gardez-en une copie en photo dans votre téléphone et chez un proche.

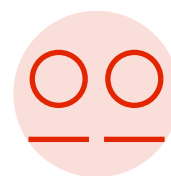
- Contrat signé, avec toutes ses pages
- Avenants et modifications écrites
- Fiches de paie ou reçus
- Relevés bancaires ou mobile money
- Messages du club promettant un paiement
- Licence de joueur

Mois	Montant prévu	Montant reçu	Date	Reste dû

Mes contacts utiles

Qui	Nom	Contact
Syndicat de joueurs		
Délégué des joueurs		
Commission des litiges		
Juriste / avocat		

Fiche 6 — Repérer les signes



LEÇON 10 • REMARQUER • DEMANDER • ÉCOUTER • ORIENTER

Domaine	Ce que l'on peut remarquer
Sommeil	Dort beaucoup trop ou très peu ; arrive fatigué.
Appétit	Ne mange plus, saute des repas ou mange de façon incontrôlée.
Humeur	Tristesse, irritabilité, colère inhabituelle, pleurs.
Relations	S'isole, évite le groupe, ne rit plus.
Plaisir	N'aime plus jouer, parle d'arrêter.
Performance	Baisse inexpliquée, erreurs inhabituelles.
Consommations	Boit ou fume davantage ; autres produits.
Corps	Palpitations, tremblements, maux de ventre ou de tête.

« Comment tu vas, vraiment ? »

Verbe	Ce que je fais	Ce que je peux dire
Remarquer	Choisir un moment calme.	« Tu n'es pas comme d'habitude. »
Demander	Poser la question directement.	« Comment tu vas, vraiment ? »
Écouter	Laisser parler, sans juger.	« Je t'écoute. Prends ton temps. »
Orienter	Proposer une aide concrète.	« On peut y aller ensemble. »

URGENCE

Si la personne parle de mourir ou de disparaître : ne la laissez pas seule et contactez immédiatement les services de santé ou d'urgence.

Fiche 7 – Mon escalier de l'aide



LEÇON 11 • UNE MARCHÉ APRÈS L'AUTRE

Marche	Qui ou quoi	Nom et contact
1	Moi-même : sommeil, alimentation, activité, respiration	
2	Ma personne de confiance	
3	Le staff de mon club	
4	Le système de santé	
5	Mon syndicat de joueurs	
6	Outils numériques fiables	
Urgence	Numéro d'urgence / hôpital le plus proche	

RESPIRATION 4-6

Asseyez-vous, pieds au sol. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à six. Recommencez pendant deux à trois minutes.

Préparer mon premier rendez-vous

Ce que je ressens :

Depuis quand :

Ce qui a changé :

Fiche 8 — Mon double projet



LEÇON 12 • À REVOIR CHAQUE SAISON

« *Votre carrière est un chapitre de votre vie, pas le livre entier.* »

Qui suis-je quand je ne joue pas ?

Trois mots qui me décrivent en dehors du terrain :

Ce que j'aime faire en dehors du sport :

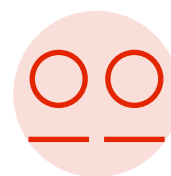
Mes compétences

Ce que le sport m'a appris	Où cela peut servir après

Mon plan sur douze mois

Période	Ce que je fais	Fait ?
Mois 1 à 3		[]
Mois 4 à 6		[]
Mois 7 à 9		[]
Mois 10 à 12		[]

Pour l'encadrement



UTILISER LE COURS EN GROUPE

Le cours peut s'écouter seul, mais il prend tout son sens en groupe : équipe, centre de formation ou association de joueurs et joueuses.

Une séance de 40 minutes

Temps	Étape	Ce que fait l'animateur
5 min	Accueil	Rappeler les règles du groupe.
5 min	Écoute	Faire écouter la leçon.
20 min	Échange	Poser deux ou trois questions ; laisser parler.
5 min	Exercice	Chacun remplit seul son cahier.
5 min	Clôture	Rappeler la personne de confiance et l'escalier de l'aide.

Les règles du groupe

- Ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.
- On ne se moque de personne.
- Chacun a le droit de ne pas parler.
- On parle de soi, pas des autres.
- Si quelqu'un est en danger, l'animateur doit agir.

L'ANIMATEUR NE FAIT PAS

Il ne force pas une confiance. Il ne pose pas de diagnostic. Il n'utilise jamais ce qui a été dit pour sélectionner ou écarter un joueur.

Ressources & bilan



POUR ALLER PLUS LOIN

Ressources citées dans le cahier

- FIFPRO : santé mentale, charge de travail et étude Drake.
- CAF : Safeguarding Toolkit sur la protection des joueurs.
- FIFA Guardians : protection de l'enfance.
- FIFA : liste des agents de football licenciés.
- Comité international olympique : outils SMHAT-1 et SMHRT-1.
- Votre syndicat national de joueurs, par exemple le SYNAFOC au Cameroun.

Mon bilan de fin de cours

La leçon qui m'a le plus parlé, et pourquoi :

Ce que je pense différemment aujourd'hui :

Deux choses que je vais changer dans les trois prochains mois :

À GARDER

Ma personne de confiance • le numéro d'urgence de mon pays • un coéquipier avec qui partager ce cours.

« On soigne sa tête comme on soigne ses jambes. »