

# J'ai arrêté le rugby... mais le rugby ne m'a jamais quitté

Mathieu Larrieu

22/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 : La vie après le coup de sifflet final</b>	<b>18</b>
1.1- Ce qui s'arrête vraiment le jour où tu ranges les crampons . . . . .	18
1.2- Ce qui, en réalité, ne s'arrête pas du tout . . . . .	21
1.3- Le moment où tu réalises que ce n'est pas "juste un sport que tu as arrêté" . . . . .	23
1.4- La petite confusion intérieure : est-ce que j'ai vrai- ment tourné la page ? . . . . .	25
1.5- Accepter que le rugby fait maintenant partie de toi	26
1.6- Préparer le terrain pour la suite du livre . . . . .	27
<b>Chapitre 2 : Le corps marqué, mais encore joueur</b>	<b>29</b>
2.2- Les cicatrices visibles : ces marques qui racontent quelque chose . . . . .	29
2.3- Les douleurs de fond : ce fond sonore qui ne s'éteint jamais vraiment . . . . .	29
2.4- Un dos, un cou, des épaules de rugbyman . . . . .	29
2.5- La masse musculaire qui ne disparaît pas d'un coup	29
2.6- Posture et démarche : on voit encore que "tu as fait du rugby" . . . . .	29
2.7- Le corps comme armure... qui ne sait pas se détendre	29
2.8- Ta façon d'habiter l'effort : tu ne sais pas vraiment faire les choses "à moitié" . . . . .	29
2.9- Les petits rituels qui restent inscrits dans le corps .	29
2.10- Comment ce corps de rugbyman influence ta vie aujourd'hui . . . . .	30

2.11- Apprendre à écouter un corps qui a longtemps été poussé . . . . .	30
2.12- Reconnaître ses limites sans renier sa puissance .	30
2.13- Se réconcilier avec ce corps qui ne ressemble plus à "l'époque" . . . . .	30

### **Chapitre 3 : Les blessures invisibles et la mémoire du corps 30**

3.2- Les articulations : ces "archives" du terrain . . . .	30
3.3- Automatismes de mouvement : ton corps joue en- core sans toi . . . . .	30
3.4- Réflexes de protection : le corps en mode vigilance	30
3.5- Les blessures invisibles à long terme : ce qui se prépare en coulisses . . . . .	30
3.6- Écouter son corps différemment : de la perfor- mance à la maintenance . . . . .	31
3.7- Stratégies concrètes pour préserver ta santé sans renier ton passé . . . . .	31
3.8- Faire la paix avec ce corps de rugbyman à la retraite	31

### **Chapitre 4 : Identité de rugbyman : quand le maillot colle à la peau 31**

4.2 - Comment le rugby a façonné ton image de toi . . .	31
4.3 - Le rôle social : ce que tu représentais pour les autres	31
4.4 - Le maillot comme seconde peau... dans ta tête . .	31
4.5 - Pourquoi c'est si difficile de se voir autrement qu'en « ancien joueur » . . . . .	31
4.6 - Quand l'identité de rugbyman devient une armure	32
4.7 - Entre fidélité au joueur que tu as été et liberté de devenir autre chose . . . . .	32
4.8 - Reconnaître les moments où l'« ancien joueur » prend toute la place . . . . .	32
4.9 - Accepter que tu es plus qu'un poste et un maillot .	32
4.10 - Garder le rugby en soi, sans se réduire à lui . . .	32

### **Chapitre 5 : Force mentale, combativité et résilience au quotidien 32**

5.2- Le courage : pas celui des grands discours, celui du quotidien . . . . .	32
5.3- La pression : de la touche à la salle de réunion . . .	32
5.4- La douleur : ce que tu as appris... et ce qu'il faut désapprendre . . . . .	33
5.5- La persévérance : continuer, mais pas à l'aveugle .	33
5.6- Comment tout ça se rejoue au travail . . . . .	33

5.7- Comment tout ça se rejoue dans ta famille et ton couple . . . . .	33
5.8- Comment ne pas basculer dans la dureté avec toi-même . . . . .	33
5.9- Transformer ton mental de rugbyman en allié, pas en dictateur . . . . .	33

## **Chapitre 6 : L'esprit d'équipe comme boussole relationnelle 33**

6.2- Solidarité : soutenir, parfois jusqu'à l'oubli de soi .	33
6.3- Hiérarchie : leaders, taiseux et chefs improvisés .	33
6.4- Fraternité : ce lien particulier que tu cherches partout . . . . .	34
6.5- Respect : franc-parler, cadre et incompréhensions .	34
6.6- Quand le vestiaire entre dans le couple . . . . .	34
6.7- Être parent avec une tête de capitaine . . . . .	34
6.8- L'esprit d'équipe au travail : atout... et parfois obstacle . . . . .	34
6.9- Choisir sa place dans les groupes, en conscience . .	34

## **Chapitre 7 : Troisième mi-temps et rapport au plaisir 34**

7.2- Ce que la troisième mi-temps a vraiment construit en toi . . . . .	34
7.3- Quand le plaisir déborde : ce qui se joue vraiment derrière les excès . . . . .	34
7.4- Quand le rugby s'arrête : le manque de troisième mi-temps . . . . .	35
7.5- Reprogrammer ton rapport au plaisir sans renier le rugby . . . . .	35
7.6- Réinventer la convivialité : rester ce mec du collectif, autrement . . . . .	35
7.7- Apprivoiser ton rapport à la nourriture : du "bourrage de carbos" au vrai plaisir . . . . .	35
7.8- Garder le meilleur : ce que la troisième mi-temps peut continuer à t'apporter . . . . .	35

## **Chapitre 8 : Gérer le manque : adrénaline, contacts et intensité 35**

8.2- Comprendre ce qui te manque vraiment . . . . .	35
8.3- Accepter le manque au lieu de le nier . . . . .	35
8.4- Canaliser l'adrénaline sans rejouer un match tous les week-ends . . . . .	35
8.5- Remplacer les collisions par des contacts choisis . .	36

8.6- Transformer le besoin d'intensité en moteur pour d'autres défis . . . . .	36
8.7- Quand le manque se transforme en comportements à risques . . . . .	36
8.8- Organiser ton quotidien pour nourrir ce besoin d'intensité . . . . .	36
8.9- Accepter que ce manque ne disparaîtra jamais complètement . . . . .	36

## **Chapitre 9 : Rester actif avec un corps d'ex-rugbyman 36**

9.2- Faire l'inventaire honnête : ton « bilan rugbyman »	36
9.3- Sortir du piège mental : tu n'as plus besoin de prouver . . . . .	36
9.4- Reposer les bases : ce dont ton corps a vraiment besoin maintenant . . . . .	37
9.5- Adapter ton entraînement : de l'intensité du match à l'intensité maîtrisée . . . . .	37
9.6- La récupération : ton nouvel entraînement invisible	37
9.7- Prévenir les blessures : penser « points faibles » au lieu de « malchance » . . . . .	37
9.8- Composer avec le manque d'adrénaline sans déglisser ton corps . . . . .	37
9.9- Créer ta routine personnelle : une semaine type possible . . . . .	37
9.10- Composer avec les jours « sans » et les douleurs qui restent . . . . .	37
9.11- Rester joueur, mais autrement . . . . .	37

## **Chapitre 10 : Redéfinir la performance et la réussite 38**

10.2- Comprendre d'où vient ta vision de la performance	38
10.3- Pourquoi il faut changer de définition de la réussite	38
10.4- Passer du score au bilan global . . . . .	38
10.5- Intégrer la santé dans ta notion de performance .	38
10.6- Remettre le plaisir dans l'équation . . . . .	38
10.7- Accepter une performance moins spectaculaire mais plus cohérente . . . . .	38
10.8- Te donner de nouveaux repères de réussite . . . .	38
10.9- Gérer la voix intérieure du compétiteur . . . . .	38
10.10- Relier ta réussite à ce qui compte vraiment pour toi . . . . .	39
10.11- Accepter que la réussite, aujourd'hui, soit multiple	39
10.12- Faire la paix avec l'idée de ne plus « être au top »	39

## **Chapitre 11 : De la mêlée au management et au lead-**

<b>ership</b>	<b>39</b>
11.2- La mêlée : ton premier cours de management d'équipe . . . . .	39
11.3- Le rôle du capitaine : un leadership de terrain, pas de titre . . . . .	39
11.4- Stratégie de match et gestion de projet : même combat . . . . .	39
11.5- Gérer les personnalités : du pilier au arrière, les mêmes défis ailleurs . . . . .	39
11.6- La parole dans le vestiaire : apprendre à dire les choses . . . . .	40
11.7- Un style de leadership aligné avec ton histoire de joueur . . . . .	40
11.8- De l'ancien joueur au leader d'aujourd'hui . . . .	40
<b>Chapitre 12 : Préparer sa 'reconversion intérieure'</b>	<b>40</b>
12.2- Faire le deuil de sa carrière : ce que ça veut vraiment dire . . . . .	40
12.3- Revisiter ton histoire rugbystique : remettre de l'ordre dans le film . . . . .	40
12.4- Comprendre les croyances qui te retiennent . . .	40
12.5- Se libérer des croyances qui enferment . . . . .	40
12.6- Faire la paix avec ce que tu n'as pas vécu . . . . .	40
12.7- Redéfinir qui tu es, au-delà du rugbyman . . . . .	41
12.8- Accepter d'oser une nouvelle étape de vie . . . . .	41
12.9- Quelques repères pour avancer, à ton rythme . . .	41
<b>Chapitre 13 : Choisir une nouvelle voie alignée avec ses valeurs de joueur</b>	<b>41</b>
13.2- Identifier tes valeurs de joueur : ce que le rugby a gravé en toi . . . . .	41
13.3- Comment repérer tes valeurs concrètement : revenir à des scènes précises . . . . .	41
13.4- Utiliser tes valeurs comme boussole pour ta reconversion . . . . .	41
13.5- Quand ton nouveau cadre ne respecte pas tes valeurs : les signaux à ne pas ignorer . . . . .	41
13.6- Exemples concrets de reconversion alignée avec des valeurs de joueur . . . . .	41
13.7- Organiser ta réflexion : un petit "entretien avec toi-même" . . . . .	42
13.8- Ne pas confondre valeurs et habitudes . . . . .	42
13.9- Avancer par essais plutôt que chercher la voie parfaite . . . . .	42

13.10- Quand tu bloques pour te projeter : utiliser ton passé de joueur comme base . . . . .	42
13.11- Faire le lien entre ta nouvelle voie et "le joueur en toi" . . . . .	42

## **Chapitre 14 : Transmettre l’empreinte du rugby sans reproduire les excès 42**

14.2- Faire le tri : ce que le rugby t’a donné de plus précieux . . . . .	42
14.3- Nommer les excès sans renier ton histoire . . . .	42
14.4- Être un modèle sans rejouer le coach militaire . .	42
14.5- Transmettre le cadre : apprendre sans écraser . .	43
14.6- Transmettre le courage : sortir du culte de la souffrance . . . . .	43
14.7- Transmettre le collectif : esprit d’équipe sans exclusion . . . . .	43
14.8- Avec tes enfants : les exposer au rugby sans leur imposer ton histoire . . . . .	43
14.9- Avec les jeunes joueurs : parler vrai sur le plaisir, le risque et la durée . . . . .	43
14.10- Troisièmes mi-temps : garder le lien, pas les dérives . . . . .	43
14.11- Préserver la santé : parler de ce que toi, tu as mis trop longtemps à voir . . . . .	43
14.12- Parler du passé sans coincer les autres dedans .	43
14.13- Ta responsabilité : tu n’es plus juste un ancien joueur . . . . .	44

## **Chapitre 15 : Vivre avec le rugby en soi, sans vivre dans le passé 44**

15.2- Quand le passé prend toute la place : repérer les pièges . . . . .	44
15.3- Donner une nouvelle place au rugby dans ta vie .	44
15.4- Faire le tri : ce que tu gardes, ce que tu laisses . .	44
15.5- Ne plus se définir seulement comme « ancien rugbyman » . . . . .	44
15.6- Transformer la nostalgie en gratitude active . . .	44
15.7- Continuer à transmettre sans s’enfermer dans le rôle « d’ancien » . . . . .	44
15.8- Construire de nouveaux projets qui ont du sens pour toi . . . . .	45
15.9- Apprendre à parler du rugby autrement . . . . .	45
15.10- Accepter définitivement que le temps du joueur est passé . . . . .	45

15.11- Vivre avec le rugby en soi, au quotidien . . . . .	45
15.12- Mot de fin : Tu n'as pas quitté le rugby, tu as changé de terrain . . . . .	45

# Introduction

J'ai arrêté le rugby.

En tout cas, c'est ce que je réponds quand on me demande :  
« Tu joues encore ? »

Je dis non. Je dis que j'ai arrêté.  
Mais la vérité, c'est que le rugby est encore partout.

Dans ma manière de marcher le matin quand les genoux grincent un peu.

Dans ma façon de serrer la main, de regarder quelqu'un droit dans les yeux.

Dans la façon dont je réagis quand il y a un conflit au travail, une urgence à la maison, un projet à lancer.

Dans ce mélange étrange entre fierté d'avoir joué et petite nostalgie de ne plus être ce joueur-là.

Si tu as ce livre entre les mains, il y a de grandes chances que tu aies déjà fait la même réponse que moi :

« Non, j'ai arrêté. »

Et en même temps, tu sais très bien que ce n'est pas si simple.

Tu n'es plus sur la feuille de match.

Tu n'entends plus ton nom au micro avant le coup d'envoi.

Tu n'as plus de strap aux chevilles le dimanche matin.

Mais le rugby, lui, n'a pas vraiment quitté ton quotidien.

Ce livre parle de ça. De ce moment flou entre « c'était avant » et « c'est encore là », entre la fin officielle et tout ce qui continue en toi.

## Quand on arrête... mais que le corps n'arrête pas

Il y a un détail qui m'a frappé après ma dernière saison : mon corps n'a pas compris que c'était terminé.

Les réflexes sont restés.

Mon épaule partait encore toute seule pour plaquer quelqu'un dans un match de touch entre amis.

Je me mettais automatiquement entre deux personnes quand une discussion montait en tension, comme si j'allais faire une défense en travers.

Je me retrouvais à marcher dans la rue en scannant les trottoirs comme sur un terrain : qui est où, qui bouge comment.



Toi aussi, tu as peut-être ces traces.

Tu te retournes encore quand tu entends le bruit sourd d'un plaquage dans un résumé de match à la télé.

Tu sens ton cou, ton dos ou tes chevilles parler un langage très clair les lendemains de nuit courte ou de journée de boulot trop longue.

Tu reconnais le son d'un vestiaire, même des années après : les sacs qui tombent, les bandes qui se déchirent, les blagues lourdes et les silences avant de rentrer sur le terrain.

Tu as arrêté le rugby... mais ton corps n'a pas tout rangé.

On ne parle pas souvent de ça. On parle des grosses blessures, des opérations, des arrêts forcés. Ça, c'est visuel, ça impressionne, ça justifie une « fin ».

Mais on parle beaucoup moins de toutes ces micro-traces : les douleurs de fond, les raideurs, les habitudes physiques qui restent, le rapport au corps qui a changé à jamais.

Ce livre n'est pas là pour se plaindre ni pour glorifier la souffrance, mais pour comprendre comment ce corps d'ex-rugbyman fonctionne aujourd'hui. Comment on peut vivre avec, s'en occuper, le respecter, sans se raconter d'histoires et sans se résigner.

## **Quand le joueur reste dans la tête alors que la licence est rangée**

Il y a un autre truc qui ne s'arrête pas avec la dernière saison : la tête.

Pendant des années, tu t'es défini par ton poste.

Pilier, demi de mêlée, centre, troisième ligne.

Tu avais un rôle clair, une utilité évidente, des missions précises.

Tu savais pourquoi tu rentrais sur le terrain.

Tu savais comment contribuer au collectif.

Tu savais où te placer, quand accélérer, quand fermer ta gueule et quand ouvrir ta bouche.

Et puis, un jour, plus personne ne t'attend au vestiaire.

Ton nom n'est plus dans une compo, juste dans un organigramme, un mail, un contrat de travail ou un groupe WhatsApp de parents d'élèves.

Parfois, tu te surprends à penser à toi au passé :

« J'étais troisième ligne. »

« J'étais pilier. »  
« J'étais capitaine. »

Comme si cette partie de toi devait être rangée dans une autre vie.

Sauf que ce n'est pas vrai.

Tu n'es plus sur une pelouse tous les week-ends, mais tu gardes le cerveau d'un joueur.

Tu continues d'aborder ton boulot, tes projets, tes relations avec des réflexes de rugbyman :

analyser le contexte, évaluer le risque, serrer les dents quand il faut, prendre des coups sans trop en faire une histoire, protéger les autres, chercher des solutions concrètes.

Tu ne le formules pas comme ça dans ta tête, mais tu fonctionnes encore comme ça.

Le problème, c'est qu'on ne t'a jamais vraiment expliqué comment faire la transition.

On t'a appris à rentrer dans un placage, pas à sortir d'un vestiaire pour entrer dans une salle de réunion.

On t'a appris à accepter la douleur pour un essai, pas à écouter un mal de dos qui apparaît à 35 ans.

On t'a appris à serrer les dents pour l'équipe, pas à avouer que tu te sens un peu vide depuis que tu as raccroché les crampons.

Ce livre est né de cette zone grise : ce moment où l'on n'est plus rugbyman "en activité", mais où l'on reste profondément marqué par ce sport, parfois sans savoir quoi en faire.

## **Ce que le rugby laisse dans une vie**

Ce que je veux explorer avec toi ici, ce n'est pas juste le rugby comme souvenir, ni comme nostalgie.

Il y a les photos jaunies de l'équipe junior, les maillots qui dorment dans un placard, les histoires de vestiaire qu'on ressort en troisième mi-temps. Ça, c'est la surface.

Derrière, il y a autre chose : une empreinte.

Quelque chose qui structure ton corps, ton mental, tes choix, même longtemps après le dernier coup de sifflet.

Cette empreinte, je la vois à plusieurs niveaux.

D'abord, dans la chair.

Les genoux abîmés, les épaules sensibles, la mobilité qui n'est

plus celle de tes 18 ans, la fatigue qui se gère autrement.  
Mais aussi ce rapport au corps très particulier : tu connais bien ta douleur, tu sais ce que c'est que pousser loin, tu as appris à ne pas paniquer dès qu'un muscle tire.  
Parfois, tu en fais trop. Parfois, tu minimises trop.  
On apprendra à faire la part des choses.

Ensuite, dans la tête.

La façon d'encaisser, de rebondir, de supporter la pression, de relativiser.

Le côté combatif, mais aussi le côté "je prends tout sur moi, je ne dis rien".

Cette capacité à continuer d'avancer, mais parfois sans s'écouter.

On ira voir comment cette mentalité peut être une force dans ta vie d'adulte, sans te cramer à petit feu.

Puis, dans tes relations.

Ton rapport au groupe, à l'amitié, au conflit, au leadership.

L'esprit d'équipe, ce n'est pas juste un slogan. C'est une manière de repérer les gens fiables, de se positionner, d'accorder ou non sa confiance, d'être là pour les autres ou d'attendre qu'on soit là pour toi.

Mais il y a aussi la difficulté à retrouver cette intensité de lien en dehors d'un sport collectif. La sensation que "ce ne sera jamais pareil".

On va en parler franchement.

Enfin, dans tes choix de vie.

Tu ne t'en rends peut-être pas compte, mais le rugby influence comment tu choisis ton boulot, comment tu gères ton temps, comment tu définis la "réussite", comment tu te projettes dans l'avenir.

Tu as grandi avec des valeurs très concrètes : solidarité, engagement, courage, travail, humilité (au moins en théorie...).

Sauf que tu vis dans un monde qui ne fonctionne pas toujours comme un vestiaire.

L'écart entre les deux peut créer de la frustration, de la colère ou un sentiment de décalage.

Ce livre est là pour mettre des mots sur tout ça.

Pas pour dire que le rugby est mieux que le reste.

Pas pour idéaliser le passé.

Juste pour comprendre comment ce sport façonne encore ton présent.

## **Pourquoi j'écris ce livre**

Je m'appelle Mathieu, et si j'écris ce livre, ce n'est pas en tant qu'expert qui surplombe le sujet.

Je l'écris parce que j'ai vécu une partie de ce que je vais décrire, et parce que j'ai vu beaucoup d'anciens joueurs, amateurs comme moi ou plus haut niveau, se débattre avec les mêmes questions.

Je ne suis pas un ancien international, je n'ai pas gagné de Coupe d'Europe.

J'ai connu le rugby de ceux qui bossent la semaine, qui s'entraînent le soir, qui rentrent tard avec la glacière dans le coffre, qui se cognent des dimanches matin sous la pluie sur des terrains un peu pourris, avec des douches parfois à moitié chaudes.

J'ai adoré ça.

Et j'ai aussi connu les lendemains :

les douleurs qui s'installent,

le moment où tu comprends que tu ne pourras plus jouer comme avant,

les dimanches vides,

le regard dans la glace quand tu ne te reconnais plus entièrement dans "le joueur que tu étais".

Je ne vais pas te raconter ma vie pendant deux cents pages, ce n'est pas l'idée.

Mais mon expérience, mes discussions avec d'autres anciens joueurs, mes lectures, mes questionnements, tout ça nourrit ce livre.

Je te parle comme à un collègue de vestiaire qu'on croiserait des années plus tard autour d'un café.

Pas comme à un "patient", ni comme à un "client", encore moins comme à un élève.

On est deux adultes qui ont connu ce sport de l'intérieur, chacun à sa manière.

Mon objectif, ce n'est pas de te convaincre de reprendre une licence, ni de tout arrêter, ni de "passer à autre chose".

Mon objectif, c'est que tu comprennes mieux ce que le rugby a laissé en toi, pour que tu puisses t'en servir, l'apaiser quand il le faut, le remettre à sa place quand il déborde.

## **Ce que tu trouveras dans ce livre**

Ce livre est construit comme une sorte de voyage après la fin officielle de ta carrière, qu'elle ait été courte ou longue, amateur ou plus sérieuse.

On va d'abord parler de ce fameux "après le coup de sifflet final". Pas seulement du dernier match, mais de tout ce qui suit. Ce moment un peu bizarre où ta vie continue normalement, mais où quelque chose a changé sans que tu saches très bien le nommer.

Ensuite, on ira voir le corps.

Le corps marqué, mais encore joueur.

Les anciennes blessures, les petites douleurs, la condition physique qui n'est plus la même, les limites qu'il faut accepter sans se condamner à ne plus rien faire.

Je te proposerai des pistes concrètes pour rester actif avec un corps d'ex-rugbyman, ni dans le déni, ni dans la peur permanente.

On parlera aussi des blessures invisibles.

Celles qu'aucun IRM ne montre :

les chocs répétés qui laissent des traces plus fines,

la mémoire du corps qui réagit à certaines situations,

les tensions qui remontent alors que tu pensais avoir "tourné la page".

L'idée n'est pas de te faire flipper, mais de t'aider à mieux te comprendre.

On abordera ensuite l'identité.

Cette fameuse étiquette de "rugbyman" qui colle à la peau, même quand tu portes un costume ou un polo d'entreprise.

On verra comment te réapproprier cette identité sans rester bloqué dans le passé, comment la relier à qui tu es aujourd'hui.

On passera par la force mentale :

cette combativité, cette capacité à encaisser, cette façon de revenir après un échec.

On verra comment elle peut t'aider dans ton quotidien, mais aussi quand elle devient un piège si tu l'utilises contre toi.

On parlera de l'esprit d'équipe, de la troisième mi-temps, de ton rapport au plaisir, au lâcher-prise, à la fête.

De l'adrénaline du match qui manque parfois, et des erreurs qu'on fait en voulant la retrouver à tout prix, dans le boulot, dans les sorties, dans les relations.

On arrivera ensuite à la question de la performance et de la réussite.

Comment te fixer de nouveaux objectifs quand tu n'as plus de saison, plus de classement, plus de phases finales.

Comment inventer une autre manière de te sentir "au niveau" sans te comparer en permanence à ton toi d'avant.

On parlera aussi boulot, management, leadership.

Ce que le rugby t'a appris, ce que tu peux réellement réutiliser, et ce qu'il vaut mieux laisser au vestiaire.

Enfin, on abordera ce que j'appelle la "reconversion intérieure". Ce moment où tu ne changes pas forcément de métier, mais où tu as besoin de redéfinir qui tu es, ce que tu veux, ce que tu refuses, comment tu veux organiser ta vie.

On verra comment choisir une nouvelle voie qui respecte tes valeurs de joueur, sans tomber dans la répétition des excès : trop de sacrifice, trop de silence, trop de pression.

Tout au long du livre, je te proposerai des questions à te poser, des exemples concrets, des pistes pour agir à ton niveau.

Pas des grandes recettes magiques, mais des repères pour y voir plus clair.

## **Ce que ce livre n'est pas**

Ce livre n'est pas un hommage nostalgique au "rugby d'avant". On ne va pas passer des chapitres entiers à se dire "c'était mieux avant". Ce n'est pas le sujet.

Ce n'est pas non plus un règlement de comptes avec le rugby. Je ne vais pas faire le procès du sport, des clubs, des entraîneurs.

On sait qu'il y a eu des abus, des excès, des erreurs. On en parlera, mais toujours avec l'idée d'en tirer quelque chose pour aujourd'hui, pas pour rester coincé dans le reproche.

Ce n'est pas un manuel médical.

Je ne suis pas médecin, pas kiné, pas psy.

Je m'appuie sur ce que j'ai appris, lu, observé, vécu. Quand je toucherai à des notions plus sensibles (santé, douleurs, cerveau, traumatismes), je te le dirai clairement, et je t'encouragerai toujours à consulter un professionnel de santé pour ta situation précise.

Ce n'est pas non plus un livre de développement personnel qui te promet de "réinventer ta vie en 7 étapes".

Le rugby nous a déjà suffisamment entraînés à supporter les discours motivants.

Ici, je préfère la lucidité, le concret, l'honnêteté.

Il y aura des choses simples à mettre en place, d'autres plus longues à digérer, et c'est normal.

## **À qui je parle en priorité**

Je parle à toi si :

Tu as arrêté le rugby depuis quelques mois ou plusieurs années, mais tu sens qu'il est encore très présent en toi.

Tu as un corps qui te rappelle régulièrement ton passé sur le terrain, et tu te demandes comment en prendre soin sans renoncer à être actif.

Tu as parfois une petite boule au ventre quand tu regardes un match, un mélange de fierté et de manque, sans savoir trop comment te positionner par rapport à tout ça.

Tu te reconnais dans certaines attitudes : minimiser la douleur, encaisser sans trop parler, foncer dans le tas, être présent pour les autres, te mettre parfois de côté.

Tu te demandes comment utiliser ce que le rugby t'a donné, sans continuer à rejouer les mêmes schémas qui t'abîment ou te bloquent.

Tu n'es pas obligé d'avoir joué à haut niveau pour te sentir concerné.

Le rugby influe autant la vie d'un pilier de Fédérale que celle d'un troisième ligne de régionale ou d'un joueur de village.

Ce n'est pas une question de palmarès, c'est une question d'empreinte.

## **Pourquoi c'est important d'en parler maintenant**

On pourrait se dire : "Bon, c'est du sport, ce n'est pas si grave. On arrête, on passe à autre chose, point."

Sauf que ce n'est pas ce que je vois autour de moi.

Je vois des anciens joueurs qui traînent des douleurs sans jamais les faire vraiment regarder, parce qu'ils ont appris à "tenir".

Je vois des mecs qui se sentent un peu paumés professionnellement, mais qui continuent à faire ce qu'on attend d'eux, en

mode automatique, sans se poser trop de questions.

Je vois des pères qui reproduisent exactement ce qu'ils ont connu sur le terrain : la dureté, la pression, la performance, sans forcément le vouloir.

Je vois aussi des types brillants, généreux, solides, qui n'utilisent qu'une petite partie de ce que le rugby a mis en eux.

Parler de ça, ce n'est pas gratter une vieille cicatrice pour le plaisir.

C'est mettre de la lumière là où il y a un peu de flou.

Comprendre ce qui se joue en toi, pour reprendre la main.

Tu n'es pas obligé de tout chambouler dans ta vie.

Mais si, au fil de ce livre, tu ajustes deux ou trois choses dans ta manière de bouger, de travailler, de gérer tes relations, de t'écouter, ce sera déjà énorme.

## **Comment lire ce livre**

Tu peux lire ce livre dans l'ordre, du premier au dernier chapitre, comme une histoire qui se déroule après ta carrière de joueur.

Tu peux aussi picorer dedans selon ce qui te parle le plus en ce moment :

Si ton corps te préoccupe, va directement vers les chapitres sur le corps et les blessures invisibles.

Si tu te questionnes surtout sur ta reconversion, commence par les chapitres sur la performance, la réussite et la "reconversion intérieure".

Si c'est l'esprit d'équipe, le manque, la troisième mi-temps qui te travaillent, va voir les chapitres au cœur de ces sujets.

Tu n'as pas besoin de prendre des notes, de faire des exercices, de t'imposer une discipline particulière pour lire ce livre.

Tu peux le lire à ton rythme, le reposer, y revenir.

Ce que je te propose, c'est simplement de rester honnête avec toi en le lisant.

D'accepter les moments où ça fait un peu écho.

De ne pas te juger.

Tu as fait ce que tu as pu, avec les outils que tu avais au moment où tu jouais.

Aujourd'hui, tu as la possibilité d'en ajouter d'autres.



## **Un dernier mot avant de commencer**

Tu as arrêté le rugby.  
Mais le rugby ne t'a pas quitté.

Parfois, tu le sens comme une force.  
Parfois, comme un poids.  
Souvent, comme un mélange des deux.

Ce livre n'est pas là pour te dire d'oublier, ni pour t'enfermer encore plus dans ton passé de joueur.  
Il est là pour t'aider à faire quelque chose de cette empreinte.  
À en garder le meilleur.  
À apaiser le reste.

On va parler corps, tête, émotions, boulot, famille, plaisir, manque, avenir.  
On va parler vrai, sans langue de bois, mais avec respect pour ce que tu as vécu.

Tu n'es plus sur le terrain, mais le match n'est pas fini.  
Il a juste changé de forme.

On commence.

# **Chapitre 1 : La vie après le coup de sifflet final**

Tu te souviens sans doute très bien du jour où tu as rangé les crampons.

Parfois c'est une date précise : un dernier match, un dernier plaquage, un dernier vestiaire. Parfois c'est plus flou : une saison qui se termine, une reprise qui ne vient pas, un message au coach pour dire "cette année je ne m'inscris pas".

Dans tous les cas, il y a un moment où, à l'intérieur, tu te dis : "C'est fini."

On a tendance à croire que ce jour-là, tout s'arrête. Qu'on ferme une porte, qu'on coupe net une partie de soi. En réalité, ce qui se passe est beaucoup plus subtil. Une partie de ta vie change, mais elle ne disparaît pas. Elle se transforme. Et parfois, elle te colle à la peau sans que tu t'en rendes compte.

C'est ça que j'ai envie de poser dans ce premier chapitre : ce qui s'arrête vraiment, ce qui continue, et ce qui se rejoue en toi, même longtemps après le dernier coup de sifflet.

Je ne vais pas te parler comme un "expert de l'après-carrière", mais comme quelqu'un qui a vécu ce moment, qui l'a mal géré sur certains aspects, mieux sur d'autres, et qui a pris du recul ensuite. Si tu lis ces lignes, c'est que, d'une manière ou d'une autre, le rugby continue de faire du bruit en toi. On va mettre un peu de lumière sur ce bruit-là.

---

## **1.1- Ce qui s'arrête vraiment le jour où tu ranges les crampons**

Quand tu arrêtes le rugby, il y a des choses qui s'arrêtent net. Tu le sens physiquement et concrètement dans ton emploi du temps, dans ton quotidien. Ce n'est pas de la théorie, c'est du très organique.

### **Le rythme de la semaine**

Pendant des années, ta semaine a été rythmée par le terrain. Tu savais à peu près toujours :

- quel jour tu allais t'entraîner,
- quand tu allais courir, soulever, pousser,
- quand tu allais faire les étirements... ou faire semblant,
- et surtout quand tu allais jouer.

Tu avais sans doute le même créneau d'entraînement, les mêmes habitudes : le sac posé au même endroit dans l'entrée, la bouteille d'eau qui traîne, la petite faim avant d'y aller, le retour un peu tard, la douche, parfois la bière avec les copains. C'était une structure.

Le jour où tu arrêtes, cette structure disparaît. Le mardi soir redevient "un mardi soir". Le jeudi ne veut plus rien dire. Le week-end est plus long, mais il sonne un peu creux au début.

Tu perds un repère temporel. Et ça, souvent, on le sous-estime. Tu ne perds pas seulement des entraînements, tu perds une colonne vertébrale de ta semaine.

## **Le vestiaire**

Le vestiaire, c'est un monde à part. C'est là que tu rigoles, que tu décompresses, que tu entends des conneries énormes, que tu te confies parfois plus que chez toi. C'est aussi là que tu sens la tension monter, la musique trop forte, les tapes sur les épaules, les blagues lourdes qui, bizarrement, font du bien juste avant un match.

Quand tu arrêtes, tu perds ce lieu. Il n'y a plus ce moment où tu poses tout au sol, ton sac, tes fringues, et ton cerveau avec. Plus de bande de mecs (ou de filles) qui se transforment ensemble en une sorte de bloc.

Pour beaucoup d'anciens joueurs à qui j'ai parlé, ce qui leur manque le plus, ce n'est pas le match en lui-même, c'est le vestiaire. Pas les tactiques, pas les mots du coach, mais cette ambiance de tribu avant et après.

## **La performance "avec public"**

Quand tu joues régulièrement, même en amateur dans un petit club, tu es habitué à "te montrer" tous les week-ends. Que ce soit devant 30 personnes, 200 ou plus, tu sais que tu vas être

vu, jugé, encouragé, critiqué. Tu entends des gens crier ton prénom, tu sens des regards sur toi.

Quand tu arrêtes, tu perds ce théâtre-là. Tu ne vas plus “monter sur scène” chaque week-end. Tu ne vas plus aller au combat sous les yeux des autres. La plupart de tes efforts deviennent invisibles. Ton job, ta vie de famille, ton sport du dimanche, ce n’est pas la même intensité, ce n’est pas la même exposition.

Même si tu ne jouais pas pour la gloire, ce regard extérieur faisait partie de ton carburant. D’un coup, plus personne ne te demande : “Tu joues où ce week-end ?” ou “Alors, ce match ?”

### **Le contact physique**

On ne le réalise pas toujours, mais le rugby, c’est du contact organisé en permanence. Tu touches les autres et les autres te touchent : dans les mêlées, dans les rucks, sur les plaquages, les accolades, les tapes, les “check” dans le tunnel, les embrassades quand tu marques ou quand tu sauves un essai.

Du jour au lendemain, ce niveau de contact disparaît. Tu passes d’un sport où ton corps est constamment en interaction avec d’autres corps, à une vie où, parfois, on te touche deux fois dans la journée : une poignée de main, un bisou à ton compagnon ou ta compagne. Ça fait une différence énorme sur la manière dont tu te sens vivant dans ton corps.

### **Les objectifs clairs et datés**

Avant, tu avais une saison, des matches, une montée à jouer, un maintien à assurer, un derby à gagner. Tu vivais au rythme de ces objectifs concrets : telle date, tel match, tel adversaire. Tu savais pourquoi tu te levais pour le footing de début d’année ou pourquoi tu te faisais mal à l’entraînement du mardi sous la pluie.

Quand tout ça disparaît, tu restes avec des objectifs plus flous : être bien au boulot, assurer pour ta famille, rester en forme. C’est important, évidemment, mais ce n’est pas pareil. Ça ne donne pas le même coup de fouet ni la même intensité mentale.

## **1.2- Ce qui, en réalité, ne s'arrête pas du tout**

Maintenant, il y a tout ce qui continue de vivre en toi, même sans terrain, sans crampons et sans short boueux. Même si tu te dis : "C'est derrière moi", le rugby reste présent, souvent sans que tu le nommes.

### **Le corps qui a appris à encaisser**

Si tu as joué quelques années, ton corps a mémorisé beaucoup plus de choses que tu ne crois. Il a appris à tomber, à plaquer, à se relever vite, à serrer les dents, à courir malgré la fatigue. Il s'est construit en fonction de ce que tu lui as demandé de faire.

Peut-être que tu as des épaules plus raides que la moyenne, un genou qui craque, une cheville un peu fragile. Peut-être que tu as gardé cette sensation d'avoir un "corps solide", même si tu t'es un peu ramolli par rapport à tes années de jeu.

Ce corps-là ne disparaît pas. Il ne redevient pas "vierge" une fois que tu arrêtes. Il garde ses qualités et ses défauts de rugbyman. Il a une sorte de logiciel interne qui a été programmé par toutes ces années de contacts, de chocs, de courses, de mêlée.

On en parlera plus en détail dans les chapitres suivants, mais c'est important que tu prennes conscience de ça dès maintenant : ce n'est pas "avant j'avais un corps de rugbyman, maintenant plus du tout". Tu as un corps d'ex-rugbyman, ce qui est complètement différent.

### **La façon de réagir au stress**

Le rugby t'a appris à gérer une forme particulière de stress : l'avant-match, la peur de mal faire, de se blesser, la tension dans le bus, l'attente dans le vestiaire. Tu as développé des réflexes : tu rigoles, tu fais semblant de t'en foutre, tu t'isoles, tu écoutes de la musique, tu parles fort, tu chambr es. Tu as trouvé tes manières à toi.

Aujourd'hui, quand tu vis une grosse réunion, un entretien d'embauche, une discussion compliquée avec ton chef ou un conflit perso, tu remarques peut-être que ton corps réagit un peu comme avant un match : cœur qui accélère, mains un peu moites, besoin de bouger, envie de relativiser par de l'humour ou de la provocation.

Ce n'est pas un hasard. Tu ne vis plus de stress de match, mais ton système de réaction au stress s'est construit en partie sur ces années de rugby. Et il ressort dans d'autres contextes.

### **La manière de te placer dans un groupe**

Sur un terrain, tu avais un rôle. Tu savais si tu étais plutôt leader, suiveur, discret, chambreur, moteur, besogneux. Tu avais une place dans le groupe : le pilier toujours prêt à rendre service, le demi de mêlée grande gueule, le troisième ligne qui met l'ambiance, le trois-quarts taiseux mais fiable, etc.

Quand tu arrives dans une équipe au boulot, dans une asso, dans un nouveau groupe d'amis, tu recrées souvent ce schéma sans t'en rendre compte. Tu te comportes comme tu as appris à le faire dans ton équipe de rugby. Tu vas naturellement vers certains rôles : tu prends la parole, tu rassures, tu fais les blagues, tu fais le lien entre les gens.

Le rugby, ce n'était pas que du sport. C'était aussi un laboratoire social. Tu as essayé des choses là-dedans, tu as pris des coups, tu as compris ce qui marchait pour toi dans un groupe. Et tu continues de rejouer ces mêmes réflexes, juste dans d'autres contextes.

### **Les réflexes d'engagement**

Si tu as mis la tête là où d'autres n'auraient pas mis le pied, si tu as continué un match blessé, si tu as joué sous la pluie battante sur un terrain injouable pour défendre les couleurs du club, ça a façonné ta manière de t'engager dans la vie.

Tu as peut-être ce réflexe d'aller "plein fer", de dire oui quand il faut quelqu'un pour prendre un truc en charge, de ne pas lâcher au milieu. Tu peux aussi avoir l'inverse : un petit épuisement de l'engagement, une fatigue, une lassitude, parce que tu as beaucoup donné sur le terrain et que tu as du mal à retrouver ce niveau d'intensité ailleurs.

Dans les deux cas, ce n'est pas un hasard. Tu fonctionnes encore mentalement avec des schémas appris sur le terrain : "on ne lâche pas", "on tient", "on revient", "on ne laisse personne tomber". Ce n'est pas juste un slogan sur un mur, c'est un ancrage.

## **La manière de te raconter**

Pendant longtemps, quand tu te présentais, tu avais peut-être cette phrase qui sortait tout seule : “Je joue au rugby.” Soit au présent, soit au passé. C’était une étiquette, une identité. Quand tu dis “je suis ou j’ai été rugbyman”, ça raconte des choses sur toi : ton rapport au courage, à la violence, à la camaraderie, à l’effort.

Même si tu ne joues plus, tu gardes cette manière de te voir. Tu ne dis peut-être plus la phrase “je suis rugbyman”, mais tu continues à penser : “Moi, je viens de là. Je suis ce genre de personne-là.” Ça influence tes choix : ce que tu considères comme du respect ou du manque de respect, ce que tu trouves dur ou pas, ce que tu acceptes ou pas au travail, dans ton couple, avec tes amis.

Le rugby, ce n’est pas juste un souvenir, c’est devenu un des filtres par lesquels tu regardes ta vie.

---

### **1.3- Le moment où tu réalises que ce n’est pas “juste un sport que tu as arrêté”**

Il y a souvent un décalage entre le moment où tu arrêtes de jouer et le moment où tu réalises à quel point ça te travaillait. Sur le coup, tu peux te dire : “Bon, on tourne la page, c’est la vie.” Et c’est seulement des mois ou des années plus tard que quelque chose te rattrape.

## **Les petites piqûres du quotidien**

Souvent, ça commence par des trucs minuscules.

Tu entends des jeunes parler de leur match du week-end dans le métro et tu tends l’oreille sans le vouloir. Tu passes devant un terrain un dimanche après-midi, et tu restes 30 secondes de plus que prévu pour regarder une mêlée se former. Tu tombes sur une vieille photo de toi en tenue et tu sens un truc se serrer dans la poitrine.

Tu dis “c’est marrant”, “ça me rappelle des souvenirs”, mais au fond, ce n’est pas juste de la nostalgie sympa. Il y a parfois un mélange de fierté, de manque, voire un peu de tristesse ou de colère.

D'autres fois, c'est ton corps qui te rappelle. Tu te fais mal à l'épaule en portant quelque chose et tu te dis "oui, c'est mon épaule droite... celle qui a pris cher à l'époque". Et là, tu réalises que tu paies encore, aujourd'hui, des charges que tu as prises un jour de pluie sur un terrain annexe.

### **Les moments de "trou" dans ta vie actuelle**

Il y a un autre truc qui arrive souvent : un jour, tu te rends compte qu'il y a un trou dans ta vie.

Pas un drame, pas une catastrophe. Juste un trou. Quelque chose qui manque.

Tu bosses, tu as une vie de famille, tu sors, tu regardes des matchs, tu fais peut-être un peu de sport à côté. Mais il n'y a plus ce truc qui te prenait aux tripes, qui t'engageait vraiment, qui te faisait te dépasser régulièrement.

Tu le sens quand tu t'ennuies. Tu le sens quand tu te surprends à être un peu nerveux, un peu irritable, sans raison claire. Tu le sens quand tu regardes un match à la télé et que ton cœur bat plus vite dans les cinq dernières minutes alors que tu es sur ton canapé.

Ce "trou" n'est pas forcément le manque du ballon en lui-même. C'est le manque de ce que le rugby te donnait : l'intensité, les objectifs, la place dans le groupe, la possibilité de te défouler.

### **Quand tu réalises que tu as changé sans t'en rendre compte**

Tu peux aussi avoir un autre type de déclic : tu te vois réagir d'une certaine manière dans ta vie actuelle et tu te dis "ça, c'est typiquement un réflexe que j'ai gardé du rugby".

Par exemple, tu te retrouves à prendre la défense d'un collègue attaqué en réunion, un peu comme tu défendais ton 10 quand on le ciblait sur le terrain. Ou tu te mets à organiser un groupe de potes pour un week-end comme si tu organisais un déplacement. Ou à mettre tout en place pour un projet en mode "on se fait un plan de match".

Il y a un moment où tu comprends que le rugby n'est pas dans une boîte fermée "avant / après", mais qu'il a traversé la frontière et qu'il est resté vivant en toi.



---

## **1.4- La petite confusion intérieure : est-ce que j'ai vraiment tourné la page ?**

Arrêter le rugby, ce n'est pas comme claquer une porte et jeter la clé. C'est beaucoup plus flou, et ce flou-là peut créer une sorte de confusion en toi.

### **Se dire "c'est fini" tout en garder un pied dedans**

Peut-être que tu as déjà vécu ça : tu dis haut et fort que tu as arrêté, que "c'est fini pour de bon", que "de toute façon j'ai plus le temps / plus le genou / plus l'âge". Tu te convaincs toi-même, tu le répètes aux autres.

Et en même temps, tu continues à suivre assidûment ton ancien club, tu connais encore les résultats, tu as le maillot rangé dans un coin de ton armoire, tu jettes un œil aux poules de championnat dès qu'elles sortent. Tu dis que c'est derrière toi, mais tu as encore un œil dans le rétroviseur.

Ce n'est pas grave en soi, c'est même humain. Mais si tu ne le reconnais pas, tu peux te sentir bizarrement "bloqué" : ni vraiment dedans, ni vraiment dehors.

### **Avoir du mal à assumer ce que le rugby a laissé comme traces**

Une autre confusion, c'est la gêne par rapport aux traces. Les traces physiques : les cicatrices, les opérations, les douleurs chroniques. Les traces mentales : la difficulté à se reposer, la tendance à en faire trop, la peur de paraître fragile.

Tu peux te dire : "Je ne joue même plus, et pourtant je paie encore les pots cassés." Et en même temps, tu ne veux pas trop t'en plaindre, parce que tu as aimé ce que ça t'a apporté, et que tu gardes une forme de loyauté envers ce sport.

Résultat : tu minimises. "Oui, j'ai mal, mais ça va." "Oui, j'ai la trouille de parler de ce que je ressens, mais bon, ça ne sert à rien d'en faire tout un plat." Tu gardes l'ancien code du vestiaire dans une vie où, pourtant, les règles ont changé.

## **Avoir peur de “trahir” le joueur que tu as été**

Il y a aussi cette sensation étrange : si tu t'éloignes trop du rugby, est-ce que tu es encore toi-même ? Si tu n'as plus la même condition physique, si tu ne cherches plus la performance, si tu ne fais plus de sport intense, est-ce que tu n'es pas en train de renier quelque chose ?

Tu peux te sentir presque coupable de dire : “Je ne veux plus me détruire le corps”, “je préfère un sport moins violent”, “je n'ai plus envie de me faire mal tous les week-ends”. Comme si tu trahissais le jeune joueur que tu as été, celui qui était prêt à tout pour gagner le prochain match.

Ce conflit intérieur est important à reconnaître. Il fait partie de ce que j'appelle, dans ce livre, “la vie après le coup de sifflet final”.

---

## **1.5- Accepter que le rugby fait maintenant partie de toi**

Avant d'aller plus loin dans le livre, j'ai envie de te proposer une idée simple, mais qui change vraiment la façon de voir les choses : tu n'as pas “quitté” le rugby comme on quitte un boulot ou un appartement. Le rugby a laissé une empreinte en toi, et cette empreinte fait maintenant partie de qui tu es.

### **Ce n'est plus un sport que tu pratiques, c'est une expérience que tu portes**

Tu ne t'échauffes plus sur le terrain, mais ton corps reste construit par tous ces échauffements. Tu ne prépares plus des matches, mais ton cerveau reste habitué à gérer des défis. Tu ne fais plus de mêlée, mais tu as appris des choses sur l'engagement, la peur, le courage, la confiance, la responsabilité.

Tout ça est en toi. Ce n'est ni bien ni mal, c'est un fait.

Tu peux l'ignorer, tu peux le refuser, tu peux le sublimer, tu peux le transformer. Mais tu ne peux pas faire comme si ça n'avait jamais existé.

## **Voir l'empreinte plutôt que le manque**

Si tu restes seulement sur l'idée de ce que tu as perdu - les matches, l'ambiance, l'adrénaline - tu risques de vivre ton après-rugby comme une longue descente. Un truc du genre : "Avant, c'était ouf, maintenant c'est mou." Ou "Avant, j'étais ce gars-là, maintenant je suis juste quelqu'un de normal."

L'idée de ce livre, et de ce chapitre en particulier, ce n'est pas de te dire "regarde tout ce que tu as gagné, sois content". Je ne vais pas te vendre un discours de consolation.

Ce que je veux, c'est t'aider à prendre conscience de ce qui est encore là, activement, dans ta manière de bouger, de penser, de ressentir, de choisir. Pas juste pour te dire "merci le rugby", mais pour que tu comprennes d'où viennent certains de tes fonctionnements, et que tu puisses décider quoi en faire aujourd'hui.

## **Tu n'es pas seulement "un ancien"**

On parle souvent "d'anciens joueurs", "d'anciens rugbymen". Ce mot "ancien", il a un côté rangé, presque fini. Comme si tu étais un livre posé sur une étagère.

Je crois profondément que ce n'est pas le bon mot. Tu n'es pas seulement "ancien". Tu es "porteur de quelque chose" : d'une culture, d'une manière d'être, de réactions, de points forts, de blessures. Tu peux être aujourd'hui père, mère, manager, ouvrier, infirmier, prof, chef de chantier, entrepreneur, peu importe. Mais dans ton histoire personnelle, il y a ce chapitre rugby qui a imprimé fort.

L'idée n'est pas de s'y accrocher comme à un trophée, ni de faire comme si tu étais encore joueur à 40 ans alors que ton corps te dit l'inverse. L'idée est d'intégrer ça à ton identité actuelle, sans honte et sans excès.

---

## **1.6- Préparer le terrain pour la suite du livre**

Dans les chapitres qui viennent, je vais entrer beaucoup plus dans le détail : le corps, les blessures visibles et invisibles, l'identité, le mental, la vie de groupe, la reconversion, le plaisir, le manque, tout ce qui te reste comme traces de ce sport.

Mais avant ça, j'aimerais que tu prennes un petit moment avec toi-même. Pas pour faire un exercice compliqué, juste pour te poser une question simple, honnêtement :

Aujourd'hui, là tout de suite, si tu te regardes sans filtre, quel lien tu as encore avec le rugby ?

Est-ce que c'est :

- un souvenir auquel tu penses parfois,
- un truc qui te manque vraiment,
- une fierté,
- une blessure,
- une habitude de fonctionnement,
- une histoire que tu n'oses pas trop raconter,
- un ensemble de valeurs que tu portes encore,
- ou un mélange de tout ça ?

Tu n'as pas besoin d'écrire la réponse. Juste la formuler pour toi. C'est important, parce que plus tu vas avancer dans ce livre, plus tu vas faire des liens entre ce que tu vis aujourd'hui et tout ce que tu as vécu avant, sur le terrain.

Dans ce chapitre, j'ai voulu poser calmement le décor : ce qui s'arrête vraiment le jour où tu arrêtes de jouer, et ce qui continue de bouger à l'intérieur, parfois en silence.

Dans le prochain, on va attaquer par quelque chose de très concret : ton corps d'ex-rugbyman. Comment il a été construit, ce qu'il garde, ce qu'il réclame, et comment tu peux le comprendre plutôt que le subir. Parce que ton corps, c'est souvent lui qui parle le plus fort, longtemps après le dernier coup de sifflet.

## **Chapitre 2 : Le corps marqué, mais encore joueur**

### **2.2- Les cicatrices visibles : ces marques qui racontent quelque chose**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Les douleurs de fond : ce fond sonore qui ne s'éteint jamais vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Un dos, un cou, des épaules de rugbyman**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- La masse musculaire qui ne disparaît pas d'un coup**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Posture et démarche : on voit encore que "tu as fait du rugby"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Le corps comme armure... qui ne sait pas se détendre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Ta façon d'habiter l'effort : tu ne sais pas vraiment faire les choses "à moitié"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.9- Les petits rituels qui restent inscrits dans le corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Comment ce corps de rugbyman influence ta vie aujourd'hui**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.11- Apprendre à écouter un corps qui a longtemps été poussé**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.12- Reconnaître ses limites sans renier sa puissance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.13- Se réconcilier avec ce corps qui ne ressemble plus à "l'époque"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Les blessures invisibles et la mémoire du corps**

## **3.2- Les articulations : ces "archives" du terrain**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Automatismes de mouvement : ton corps joue encore sans toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4- Réflexes de protection : le corps en mode vigilance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.5- Les blessures invisibles à long terme : ce qui se prépare en coulisses**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Écouter son corps différemment : de la performance à la maintenance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Stratégies concrètes pour préserver ta santé sans renier ton passé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Faire la paix avec ce corps de rugbyman à la retraite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Identité de rugbyman : quand le maillot colle à la peau**

### **4.2 - Comment le rugby a façonné ton image de toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3 - Le rôle social : ce que tu représentais pour les autres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4 - Le maillot comme seconde peau... dans ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5 - Pourquoi c'est si difficile de se voir autrement qu'en « ancien joueur »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.6 - Quand l'identité de rugbyman devient une armure**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7 - Entre fidélité au joueur que tu as été et liberté de devenir autre chose**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8 - Reconnaître les moments où l'« ancien joueur » prend toute la place**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9 - Accepter que tu es plus qu'un poste et un maillot**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10 - Garder le rugby en soi, sans se réduire à lui**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Force mentale, combativité et résilience au quotidien**

#### **5.2- Le courage : pas celui des grands discours, celui du quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- La pression : de la touche à la salle de réunion**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



#### **5.4- La douleur : ce que tu as appris... et ce qu'il faut désapprendre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.5- La persévérance : continuer, mais pas à l'aveugle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.6- Comment tout ça se rejoue au travail**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.7- Comment tout ça se rejoue dans ta famille et ton couple**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.8- Comment ne pas basculer dans la dureté avec toi-même**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.9- Transformer ton mental de rugbyman en allié, pas en dictateur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 6 : L'esprit d'équipe comme boussole relationnelle**

#### **6.2- Solidarité : soutenir, parfois jusqu'à l'oubli de soi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.3- Hiérarchie : leaders, taiseux et chefs improvisés**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Fraternité : ce lien particulier que tu cherches partout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Respect : franc-parler, cadre et incompréhensions**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Quand le vestiaire entre dans le couple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Être parent avec une tête de capitaine**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- L'esprit d'équipe au travail : atout... et parfois obstacle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Choisir sa place dans les groupes, en conscience**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Troisième mi-temps et rapport au plaisir**

## **7.2- Ce que la troisième mi-temps a vraiment construit en toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Quand le plaisir déborde : ce qui se joue vraiment derrière les excès**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Quand le rugby s'arrête : le manque de troisième mi-temps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Reprogrammer ton rapport au plaisir sans renier le rugby**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Réinventer la convivialité : rester ce mec du collectif, autrement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.7- Apprivoiser ton rapport à la nourriture : du "bourrage de carbos" au vrai plaisir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.8- Garder le meilleur : ce que la troisième mi-temps peut continuer à t'apporter**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Gérer le manque : adrénaline, contacts et intensité**

## **8.2- Comprendre ce qui te manque vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.3- Accepter le manque au lieu de le nier**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4- Canaliser l'adrénaline sans rejouer un match tous les week-ends**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5- Remplacer les collisions par des contacts choisis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6- Transformer le besoin d'intensité en moteur pour d'autres défis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7- Quand le manque se transforme en comportements à risques**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8- Organiser ton quotidien pour nourrir ce besoin d'intensité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Accepter que ce manque ne disparaîtra jamais complètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Rester actif avec un corps d'ex-rugbyman**

## **9.2- Faire l'inventaire honnête : ton « bilan rugbyman »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Sortir du piège mental : tu n'as plus besoin de prouver**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Reposer les bases : ce dont ton corps a vraiment besoin maintenant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Adapter ton entraînement : de l'intensité du match à l'intensité maîtrisée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- La récupération : ton nouvel entraînement invisible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Prévenir les blessures : penser « points faibles » au lieu de « malchance »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Composer avec le manque d'adrénaline sans déglisser ton corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Créer ta routine personnelle : une semaine type possible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Composer avec les jours « sans » et les douleurs qui restent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.11- Rester joueur, mais autrement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Redéfinir la performance et la réussite**

### **10.2- Comprendre d'où vient ta vision de la performance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Pourquoi il faut changer de définition de la réussite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Passer du score au bilan global**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- Intégrer la santé dans ta notion de performance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Remettre le plaisir dans l'équation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Accepter une performance moins spectaculaire mais plus cohérente**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Te donner de nouveaux repères de réussite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- Gérer la voix intérieure du compétiteur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Relier ta réussite à ce qui compte vraiment pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.11- Accepter que la réussite, aujourd'hui, soit multiple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.12- Faire la paix avec l'idée de ne plus « être au top »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : De la mêlée au management et au leadership**

### **11.2- La mêlée : ton premier cours de management d'équipe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Le rôle du capitaine : un leadership de terrain, pas de titre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Stratégie de match et gestion de projet : même combat**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Gérer les personnalités : du pilier au arrière, les mêmes défis ailleurs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- La parole dans le vestiaire : apprendre à dire les choses**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Un style de leadership aligné avec ton histoire de joueur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- De l'ancien joueur au leader d'aujourd'hui**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Préparer sa 'reconversion intérieure'**

### **12.2- Faire le deuil de sa carrière : ce que ça veut vraiment dire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Revisiter ton histoire rugbystique : remettre de l'ordre dans le film**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Comprendre les croyances qui te retiennent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Se libérer des croyances qui enferment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Faire la paix avec ce que tu n'as pas vécu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **12.7- Redéfinir qui tu es, au-delà du rugbyman**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- Accepter d'oser une nouvelle étape de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- Quelques repères pour avancer, à ton rythme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Choisir une nouvelle voie alignée avec ses valeurs de joueur**

## **13.2- Identifier tes valeurs de joueur : ce que le rugby a gravé en toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- Comment repérer tes valeurs concrètement : revenir à des scènes précises**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.4- Utiliser tes valeurs comme boussole pour ta reconversion**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.5- Quand ton nouveau cadre ne respecte pas tes valeurs : les signaux à ne pas ignorer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.6- Exemples concrets de reconversion alignée avec des valeurs de joueur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Organiser ta réflexion : un petit “entretien avec toi-même”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Ne pas confondre valeurs et habitudes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Avancer par essais plutôt que chercher la voie parfaite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Quand tu bloques pour te projeter : utiliser ton passé de joueur comme base**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Faire le lien entre ta nouvelle voie et “le joueur en toi”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Transmettre l’empreinte du rugby sans reproduire les excès**

### **14.2- Faire le tri : ce que le rugby t’a donné de plus précieux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Nommer les excès sans renier ton histoire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Être un modèle sans rejouer le coach militaire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.5- Transmettre le cadre : apprendre sans écraser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.6- Transmettre le courage : sortir du culte de la souffrance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.7- Transmettre le collectif : esprit d'équipe sans exclusion**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.8- Avec tes enfants : les exposer au rugby sans leur imposer ton histoire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.9- Avec les jeunes joueurs : parler vrai sur le plaisir, le risque et la durée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.10- Troisièmes mi-temps : garder le lien, pas les dérives**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.11- Préserver la santé : parler de ce que toi, tu as mis trop longtemps à voir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.12- Parler du passé sans coincer les autres dedans**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.13- Ta responsabilité : tu n'es plus juste un ancien joueur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Vivre avec le rugby en soi, sans vivre dans le passé**

### **15.2- Quand le passé prend toute la place : repérer les pièges**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Donner une nouvelle place au rugby dans ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Faire le tri : ce que tu gardes, ce que tu laisses**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Ne plus se définir seulement comme « ancien rugbyman »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Transformer la nostalgie en gratitude active**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- Continuer à transmettre sans s'enfermer dans le rôle « d'ancien »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Construire de nouveaux projets qui ont du sens pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.9- Apprendre à parler du rugby autrement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.10- Accepter définitivement que le temps du joueur est passé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.11- Vivre avec le rugby en soi, au quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.12- Mot de fin : Tu n'as pas quitté le rugby, tu as changé de terrain**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.