



BENJAMIN MOKULU

---

# DEUX MONDES

---

*Ce que personne ne te dit sur le passage  
du monde professionnel au monde amateur*

BM PERFORMANCE

## MOT DE L'AUTEUR

---

Ce guide n'est pas un manuel. Ce n'est pas une liste de conseils trouvés dans un livre ou inventés derrière un bureau. C'est une expérience vécue, ressentie, traversée — parfois avec sérénité, parfois avec douleur.

Quatorze saisons en tant que footballeur professionnel. La Belgique, la France, l'Italie. La Serie B, la Serie C, la Juventus. Et puis, un jour, le monde amateur. Ce n'est pas une chute. Ce n'est pas une fin. Mais c'est un autre monde — et personne ne m'avait préparé à ça.

Ce guide s'adresse à tous ceux qui ont vécu ou vont vivre cette transition. À ceux qui arrivent dans le monde amateur avec leurs certitudes de professionnel et qui découvrent que les règles du jeu ont changé — pas seulement sur le terrain, mais dans les vestiaires, dans les bureaux des présidents, dans les têtes.

Je l'écris aussi pour les jeunes qui rêvent de faire le chemin inverse — passer de l'amateur au professionnel. Parce que comprendre les deux mondes, c'est comprendre le football dans sa totalité.

**« Le football est le même ballon. Mais les deux mondes  
sont deux jeux différents. »**

**— Benjamin Mokulu**

## CHAPITRE 1

# QUATORZE ANS DE PROFESSIONNALISME

---



Pour comprendre le choc de la transition, il faut d'abord comprendre d'où je venais. J'avais seize ans quand j'ai disputé mon premier match en première division belge avec le FC Brussels. Seize ans. À cet âge, la plupart des garçons de mon quartier jouaient encore dans les parcs. Moi, j'entrais dans le monde professionnel.

Ce qui a suivi, c'est quatorze saisons d'un football exigeant, intense, impitoyable. La Belgique d'abord — l'Union Saint-Gilloise, le KV Oostende, le KSC Lokeren, le KV Malines. Puis la France avec le SC Bastia en Ligue 1. Et enfin l'Italie, ma deuxième maison — l'Avellino, le Frosinone, la Cremonese, le Carpi, la Juventus U23, le Padova, le Ravenna. Quatorze saisons. Des centaines de matchs. Des milliers d'entraînements.

Durant toutes ces années, j'ai vécu dans un monde d'une précision chirurgicale. Des staffs complets — entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes, nutritionnistes, médecins. Des terrains en gazon naturel entretenus à la perfection. Des vestiaires modernes, des protocoles clairs, des horaires précis.

Un salaire versé chaque mois, sans exception. Une organisation qui prend en charge pratiquement tout.

C'est dans cet environnement que j'ai grandi en tant que joueur et en tant qu'homme. C'est dans cet environnement que j'ai développé mes habitudes, ma mentalité, ma façon de travailler. Et c'est précisément cet environnement que j'allais quitter pour entrer dans un monde radicalement différent.

## CHAPITRE 2

# LA SUSPENSION — QUAND TOUT S'ARRÊTE

---

Avant de parler de la transition vers le monde amateur, il faut que je te parle de ce qui m'y a conduit. Parce que mon chemin vers l'amateur n'a pas été une décision sereine prise au terme d'une belle carrière. Il a été précédé d'un événement qui a tout chamboulé.

Durant la saison au Ravenna, j'ai utilisé une crème cicatrisante pour soigner une blessure. Une crème ordinaire, en vente libre. Ce que je ne savais pas, c'est qu'elle contenait une substance classée comme produit dopant. Le résultat : une suspension d'un an ferme.

Un an. Trois cent soixante-cinq jours sans terrain, sans ballon, sans match. Sans le football qui avait structuré chaque journée de ma vie depuis l'âge de seize ans. Je suis rentré en Belgique, auprès de ma famille. Et là, j'ai dû réapprendre quelque chose que beaucoup de gens font naturellement : exister en dehors du football.

Je me suis entraîné au moins quatre fois par semaine de manière intensive. J'ai fait du padel, de la natation, des matchs entre amis. Pas par obligation — par nécessité vitale. Parce que sans mouvement, sans sueur, sans effort physique, quelque chose en moi se serait éteint.

Cette année m'a appris une chose précieuse : la discipline ne dépend pas d'un contrat ou d'un entraîneur. Elle vient de l'intérieur. Personne ne m'obligeait à m'entraîner. Personne ne vérifiait ce que je mangeais. Personne ne contrôlait mes horaires. Et pourtant, j'étais là. Chaque matin. Parce que c'est qui je suis.

**« La discipline ne se suspend pas. Même quand la carrière, elle, est suspendue. »**

## CHAPITRE 3

# L'ENTRÉE DANS L'AUTRE MONDE

---



À la fin de ma suspension, ma femme était enceinte. Nous ne voulions pas déménager loin. Je cherchais quelque chose de proche, de stable. C'est à ce moment-là qu'un agent italien m'appelle avec une proposition inattendue : le Trapani, club historique sicilien, voulait me recruter pour la Serie D — la catégorie la plus haute du football amateur italien.

Serie D. Deux lettres qui, quelques années plus tôt, n'auraient même pas existé dans mon vocabulaire de joueur professionnel. Et pourtant, je n'ai pas refusé. Parce que le Trapani, c'est une histoire. Un stade. Des supporters passionnés. Un projet sportif ambitieux. Et parce que ma femme, enthousiaste à l'idée de vivre en Sicile, m'a dit : "Accepte."

J'ai accepté. Et j'ai découvert un autre monde.

Au premier regard, la différence n'était pas aussi flagrante que je l'imaginais. Un stade impressionnant, une ambiance électrique, des supporters qui vivaient pour leur club. Par certains aspects, l'atmosphère ressemblait à ce que j'avais connu en Serie C. Mais très vite, sur le terrain, j'ai commencé à percevoir des écarts subtils mais réels.

La lecture du jeu. Les appels de balle. La vitesse de réflexion. La qualité du contrôle, de la passe, du centre. Ce ne sont pas des choses qui sautent aux yeux au premier entraînement. Elles se révèlent progressivement, dans les détails, dans les situations de jeu où tu attends un appel qui ne vient pas, une passe qui n'arrive pas là où tu l'aurais reçue pendant quatorze ans.

Et là, si tu n'es pas préparé, si tu n'as pas compris dans quel monde tu es entré, la frustration s'installe. Pas contre les autres joueurs — contre la situation elle-même. Contre cette sensation étrange d'être dans un match de football et de ne pas tout à fait reconnaître le jeu.

## CHAPITRE 4

# CE QUE PERSONNE NE TE DIT

---

Il y a une vérité que personne ne te dit quand tu passes du monde professionnel au monde amateur. Une vérité simple, évidente en apparence, mais que tu ne comprends vraiment que lorsque tu la vis : ce n'est pas le même football.

Je ne parle pas uniquement du niveau de jeu. Je parle de tout ce qui entoure le football — et qui, dans le monde professionnel, fonctionnait comme une mécanique bien huilée que tu n'avais même plus à penser.

**Les terrains, d'abord.** En professionnel, tu joues sur du gazon naturel, entretenu, arrosé, parfait. En amateur, les terrains synthétiques sont la norme. Ce n'est pas qu'une question de confort — c'est une question de santé. Les articulations encaissent différemment. Ton corps doit s'adapter, et cette adaptation prend du temps si tu ne l'anticipes pas.

**La structure, ensuite.** En professionnel, tout est organisé pour toi. En amateur, tu dois souvent prendre en charge des aspects que tu avais toujours délégués. Ta préparation physique individuelle. Ta récupération. Ta nutrition. Personne ne vérifie si tu as bien dormi, bien mangé, bien récupéré. C'est à toi seul d'y veiller.

**Les mentalités, enfin** — et c'est peut-être le point le plus délicat. Dans le monde professionnel, chaque joueur est là pour une raison précise : son métier. Dans le monde amateur, les motivations sont multiples et variées. La disponibilité mentale, l'implication, la communication sur le terrain — tout cela est différent. Pas moins légitime. Différent.

***« Le piège n'est pas le monde amateur. Le piège, c'est d'y entrer avec la mentalité d'un professionnel qui juge plutôt que d'un professionnel qui s'adapte. »***

## CHAPITRE 5

# LA RÉALITÉ FINANCIÈRE — CE QU'ON N'OSE PAS DIRE

---



Il y a un aspect du monde amateur dont personne ne parle ouvertement, par pudeur ou par peur de paraître ingrat. Et pourtant, c'est un aspect qui peut avoir des conséquences très concrètes sur ta vie : la question des salaires.

Dans le monde professionnel, le salaire est un droit. Il est contractualisé, protégé, garanti. Tu joues, tu es payé. C'est aussi simple que ça. Dans le monde amateur — du moins en Serie D, où j'ai évolué — la réalité est plus complexe.

En Serie D, les salaires sont versés sur dix mois, de septembre à juin. Juillet et août ne sont pas rémunérés. Mais ce n'est pas le plus difficile. Le plus difficile, c'est que les présidents de clubs ont l'obligation légale de payer neuf mois sur dix. Le dixième mois, s'ils choisissent de ne pas payer, tu dois faire appel à un avocat pour récupérer ce qui te revient de droit. Un processus long, épuisant, incertain.

Et si les résultats sportifs ne sont pas au rendez-vous, certains présidents n'hésitent pas à retarder les paiements pendant des périodes indéterminées. J'ai personnellement perdu mon dixième mois à deux reprises. Ce n'est pas une

anecdote — c'est une réalité que tu dois anticiper avant de signer dans le monde amateur.

◆ **Avant de signer dans le monde amateur, négocie ton contrat avec soin et assure-toi d'avoir des économies de côté. La sécurité financière du monde professionnel n'existe pas ici.**

## CHAPITRE 6

# L'HUMILITÉ COMME ARME

---



Si je devais résumer en un seul mot ce que j'ai appris de cette transition, ce mot serait : humilité.

Non pas l'humilité comme résignation ou comme abdication. Mais l'humilité comme intelligence tactique. Comme capacité à lire une situation nouvelle sans la juger à travers le prisme de ce qu'on a connu avant.

Quand tu arrives dans le monde amateur après une carrière professionnelle, tu as deux options. La première : te comporter comme quelqu'un qui sait tout, qui a tout vu, qui veut corriger tout le monde. Le résultat ? De la frustration de ton côté, du ressentiment de l'autre. Et une performance bien en dessous de ce que tu es capable de produire.

La deuxième option : entrer avec la mentalité d'un professionnel qui a décidé de performer là où il est. Pas s'adapter vers le bas — jamais. Mais s'adapter à l'environnement tout en maintenant tes standards. Arriver en avance. Faire tes exercices de prévention. Manger correctement. Dormir suffisamment. Être le premier à l'entraînement et le dernier à partir.

Ce comportement, dans le monde amateur, est remarqué. Il est respecté. Et il finit par influencer positivement ceux qui t'entourent.

La réponse est simple : parce que c'est qui tu es. Parce que la catégorie peut changer, mais l'identité de l'athlète, elle, ne change pas.

***« Ne descends jamais à leur niveau. Élève-toi au tien et invite-les à te rejoindre. »***

## CHAPITRE 7

# MES CONSEILS — POUR LE JOUEUR QUI FAIT LA TRANSITION

---

Voici ce que j'aurais aimé qu'on me dise avant de faire ce pas. Ce ne sont pas des théories. Ce sont des vérités apprises sur le terrain, parfois à mes dépens.

### ◆ SUR LE TERRAIN

Accepte que la lecture du jeu soit différente. Ne cherche pas à corriger tout le monde — cherche d'abord à comprendre le jeu tel qu'il est joué ici. Une fois que tu le comprends, tu pourras l'influencer.

### ◆ SUR LE PHYSIQUE

Les terrains synthétiques usent les articulations différemment. Fais des exercices de prévention AVANT chaque entraînement, pas seulement après. Prends soin de ton corps comme si tu étais encore en Serie A — parce que ton corps, lui, ne sait pas qu'il est en amateur.

### ◆ SUR LA MENTALITÉ

Reste professionnel dans chaque détail. Arrive en avance. Mange bien. Dors suffisamment. Ne sors pas la veille des matchs. Ces habitudes ne sont pas des obligations imposées par un club — elles sont ton identité d'athlète.

### ◆ SUR LES JEUNES

Si tu veux conseiller les jeunes joueurs qui t'entourent, fais-le avec patience et humilité. On a tous été jeunes. On a tous eu des messages qui ne rentraient pas immédiatement. L'exemple vaut mieux que les discours.

### ◆ SUR LE CONTRAT

Négocie avec soin. Renseigne-toi sur les droits des joueurs dans ta catégorie. Constitue une épargne avant de signer. La sécurité financière du monde professionnel n'existe pas ici — anticipe-le.

#### ◆ SUR L'ÉTAT D'ESPRIT

Ce n'est pas une fin. C'est une autre façon de vivre le football. Certains des moments les plus intenses que j'ai vécus, je les ai vécus dans le monde amateur — devant des stades passionnés, dans des vestiaires soudés, sur des terrains où chaque match avait un enjeu humain profond.

## CHAPITRE 8

# UN SEUL JEU, DEUX MONDES

---



Le football est le même ballon. La même surface de jeu de cent cinq mètres sur soixante-huit. Les mêmes buts. Les mêmes règles fondamentales. Et pourtant, le football professionnel et le football amateur sont deux expériences humaines profondément différentes.

Je ne dis pas que l'un est meilleur que l'autre. Je dis qu'ils sont différents. Et que cette différence mérite d'être reconnue, comprise et respectée — par ceux qui font la transition dans un sens comme dans l'autre.

Si tu es un joueur professionnel qui s'apprête à descendre en amateur, sache que tu entres dans un monde qui a ses propres codes, ses propres richesses, ses propres défis. Entre-y avec humilité. Entre-y avec tes standards élevés, mais sans mépris pour ce qui t'attend.

Si tu es un jeune joueur amateur qui rêve de devenir professionnel, sache que le chemin est exigeant mais possible. Commence à te comporter comme un professionnel maintenant — pas quand tu auras signé ton premier contrat, mais aujourd'hui. Dans ta façon de t'entraîner, de te reposer, de manger, de te comporter avec tes coéquipiers et tes entraîneurs.

Dans les deux cas, le message est le même : ce n'est pas la catégorie qui définit l'athlète. C'est l'athlète qui définit la catégorie dans laquelle il évolue.

**« La catégorie peut changer. L'attitude, elle, ne change jamais. »**

## **BENJAMIN MOKULU**

Footballeur Professionnel · 14 saisons · Belgique · France · Italie

---

Retrouve tous les programmes d'entraînement BM Performance  
et le livre "*Plus Fort que l'Échec*" sur

**[www.BenjaminMokulu.com](http://www.BenjaminMokulu.com)**

---

**« La catégorie peut changer. L'attitude, elle, ne change jamais. »**

**— Benjamin Mokulu**