

Gestion psychologique de la blessure

Quels impacts ? quelles solutions ?

La blessure

- Fait partie intégrante de la pratique sportive
- Appréhendée par les sportifs, d'autant plus après une première blessure
- Synonyme d'arrêt, d'immobilisation
- désorganisation du rythme de vie (temps, sociabilité)
- Exutoire qui n'est plus présent



Causes de la blessure

La part psychologique

- Aucune cause particulière, faute à « pas de chance »
- **Facteurs physiques** : fatigue et sur-entraînement = causes principales
- **Facteurs psychologiques** :
 - le **stress** lié à la pratique et la difficulté à y faire face :
 - Le stress réduit le champ d'attention
 - Le stress augmente la tension musculaire

Causes de la blessure

La part psychologique

Différentes sources de stress pouvant entraîner une blessure :

- **Stress de résultat** : la compétition entraîne une anxiété trop importante et la blessure vient stopper le mécanisme, tel un « soulagement » (mécanisme contre-phobique)
- **Stress lié à la pression externe** (parents, sponsors, entraîneurs, etc) : la blessure est alors un prétexte pour éviter de se confronter à un résultat qui décevrait

Causes de la blessure

La part psychologique

- le **manque de confiance** qui induit un **discours interne négatif** : agit sur la concentration qui n'est pas bien « placée » (motivation d'évitement de l'échec) et donc la blessure arrive par inattention
- La blessure permet alors au sportif d'éviter la contre performance redoutée et ne pas perdre l'estime de lui.

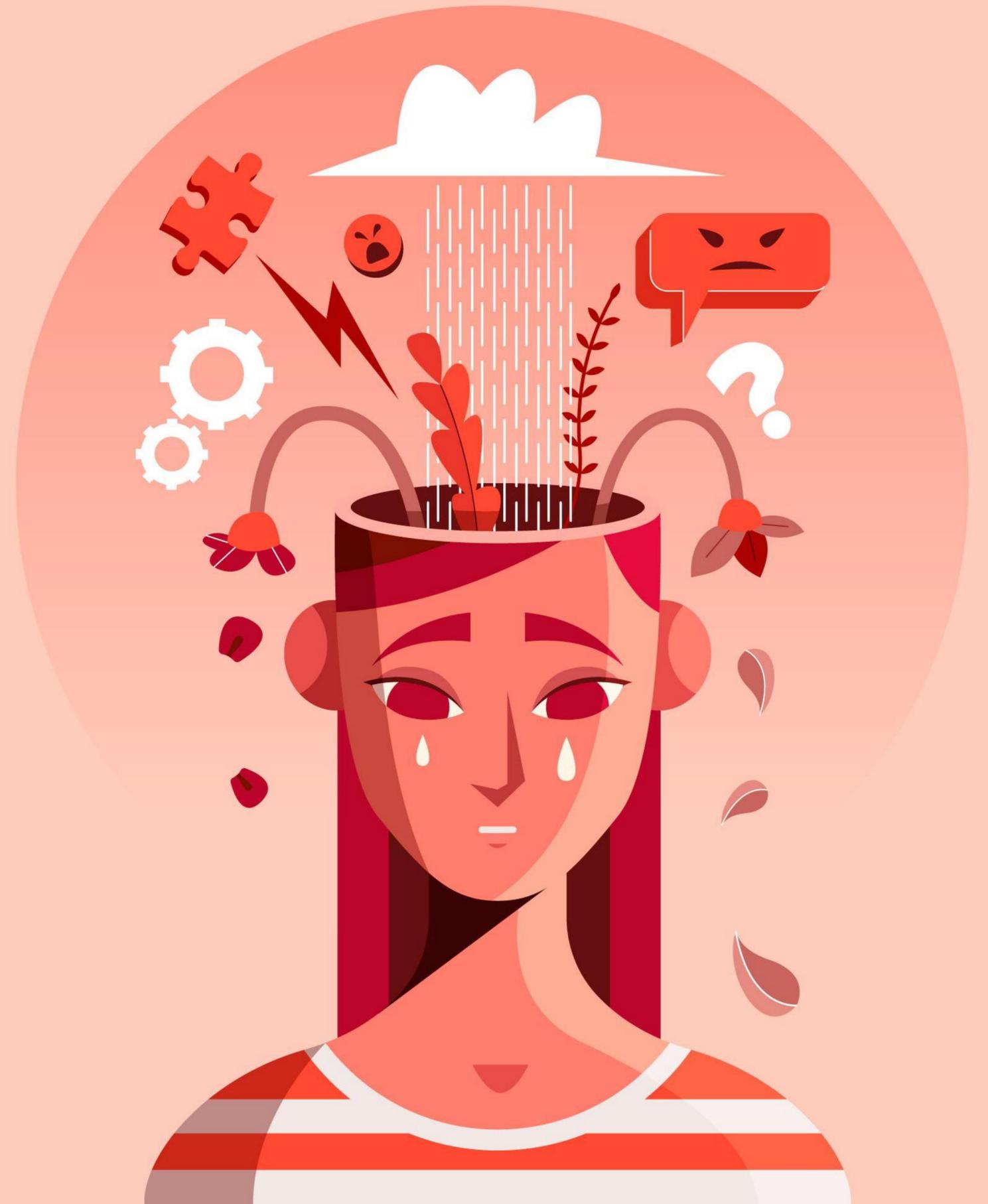
Impact psychologique de la blessure

- Prise de conscience de différentes choses auxquelles le sportif se retrouve confronté :
 - ▶ l'abandon temporaire qui mène à la perte
 - ▶ notion de deuil (des obj, de la saison)
 - ▶ notion de temporalité



Impact psychologique de la blessure

- Les émotions sont fortement présentes :
 - ▶ Culpabilité
 - ▶ Colère
 - ▶ Tristesse
 - ▶ Peur (de ne pas revenir au niveau)
 - ▶ Joie (cas spécifique)



Stades psychologiques de la blessure

D'après Fournier, Fleurance, Soulard et D'Arripe-Longueville en 2001

- **Choc, refus voire déni :**
 - ▶ phase anxiogène
 - ▶ tendance à minimiser
 - ▶ Recherche de solution miracle pour revenir vite



- Phase de **colère et de culpabilité**

Stades psychologiques de la blessure

- Phase de **négociation**
- Phase de **dépression**
 - ▶ compréhension de la réalité
 - ▶ phase de tristesse



Stades psychologiques de la blessure

- Phase **d'acceptation et changements** :
 - ▶ prises de décisions
 - ▶ Engagement
 - ▶ actions
 - ▶ positivisme



Gestion de la blessure

point de vue psychologique

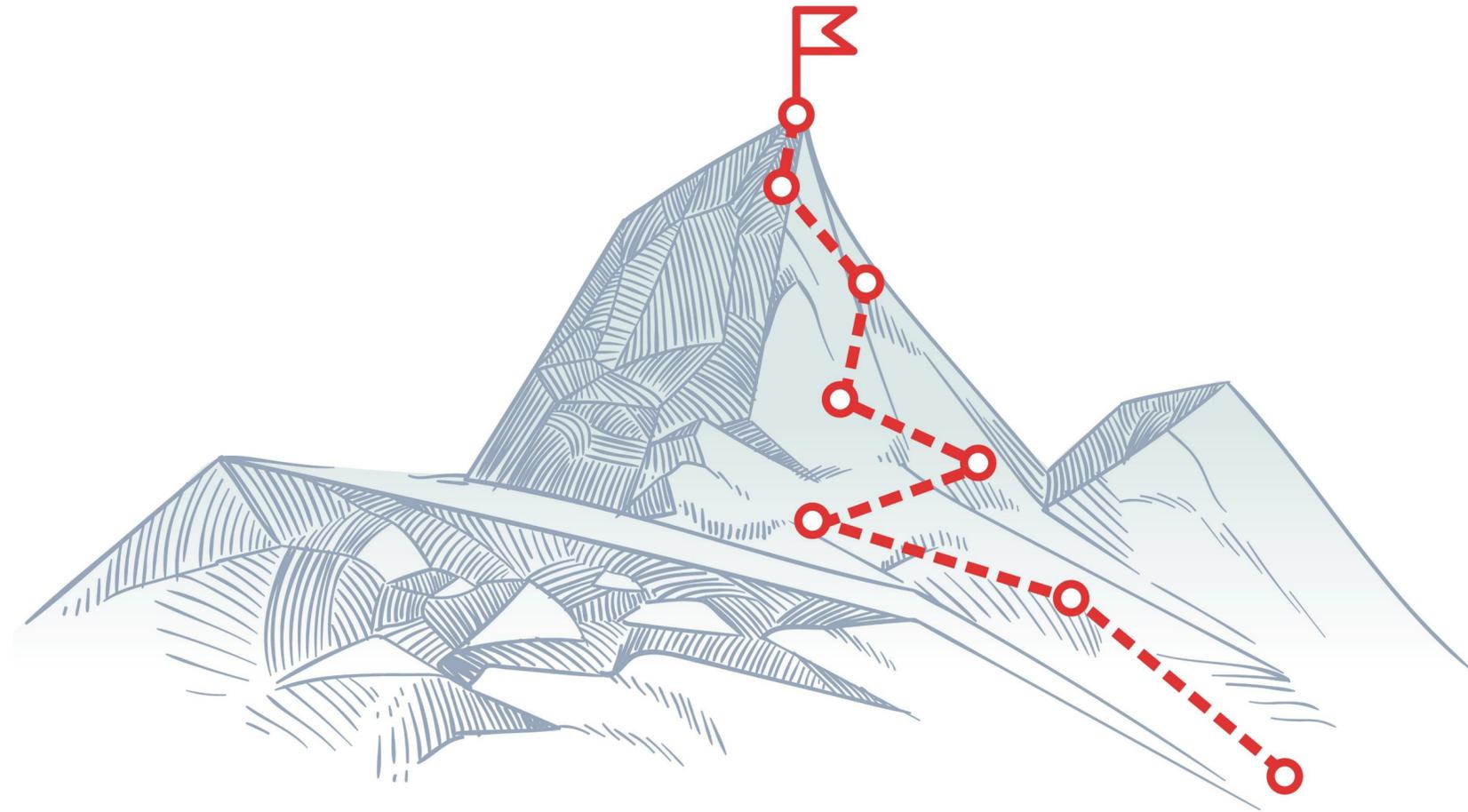
- **Bienveillance** et **optimisme** :
 - ▶ ne pas faire comme si de rien était
- Prendre en compte les **temps de repos** et travailler la patience !
- Voir cette période de repos forcée comme **l'opportunité de faire ou de découvrir autre chose**, de s'épanouir autrement



Gestion de la blessure

point de vue psychologique

- **Redéfinir ses objectifs :**
 - ▶ Objectifs liés à la blessure (étapes)
 - ▶ Objectifs de reprise
 - ▶ Objectifs MT et LT
- Travailler sur **sa confiance** et sur l'amélioration de **son discours interne**



Gestion de la blessure

Point de vue psychologique

- Travailler sa pratique différemment : définition des **ses points forts/à améliorer, analyses vidéos, imagerie mentale**
- **Garder le lien** avec le groupe d'entraînement



Gestion de la blessure

point de vue psychologique

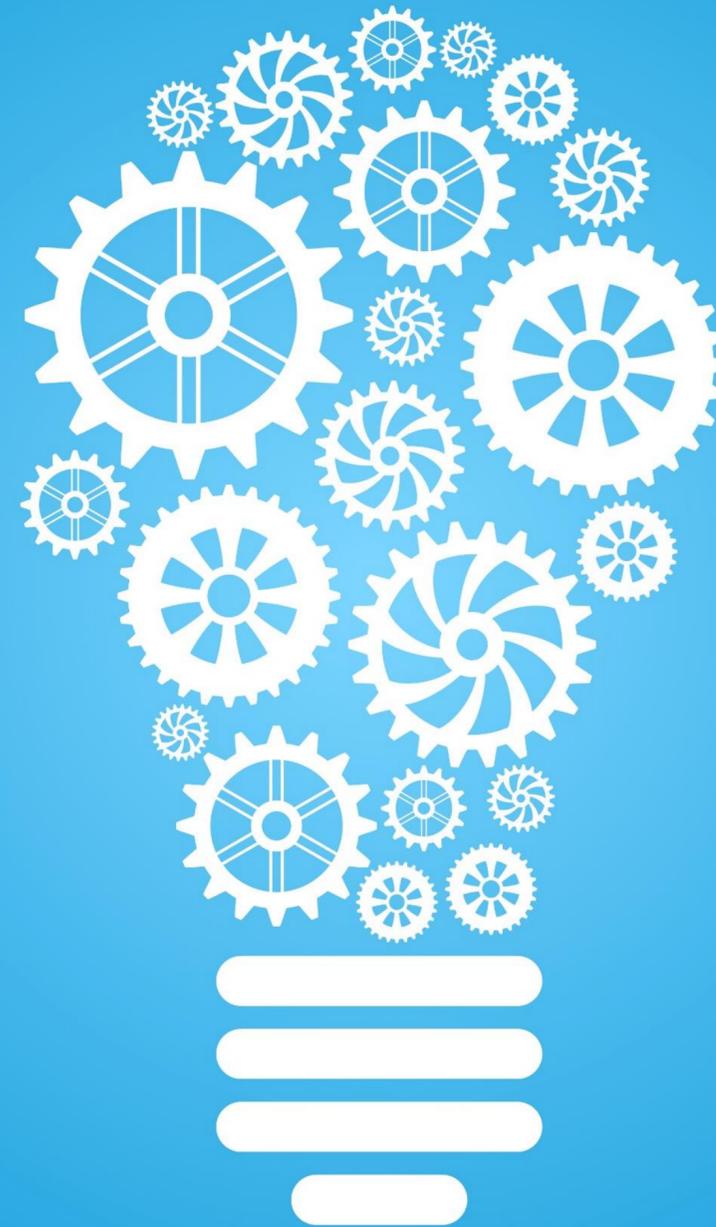
- Apprendre à **mieux gérer l'anxiété et le stress** par différentes techniques
 - ▶ Relaxation
 - ▶ Pleine conscience
 - ▶ Méditation



Gestion de la blessure

point de vue psychologique

- **Comprendre la blessure** (une fois le pic émotionnel passé) :
 - ▶ stress ?
 - ▶ mauvaise préparation ?
 - ▶ mauvais apports nutritionnels et/ou hydriques?
 - ▶ fatigue ?
 - ▶ sur-entraînement ?
 - ▶ pensées négatives ?
 - ▶ faute à pas de chance ?



Gestion de la blessure

point de vue psychologique

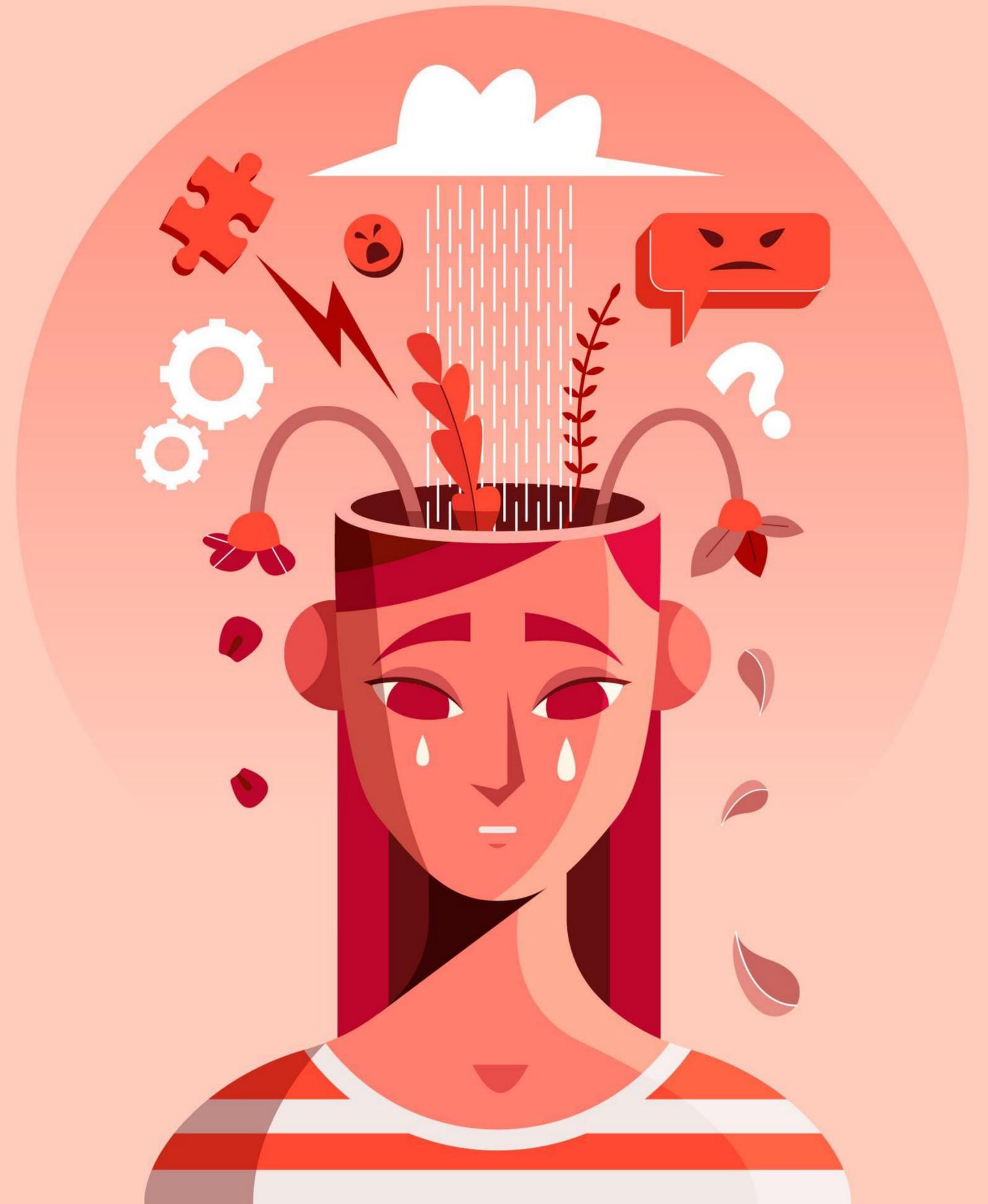
- Prise en charge psychologique qui permet de :
 - ▶ s'exprimer sur le vécu de la blessure
 - ▶ libérer les peurs, doutes, désarrois et déceptions
- Processus indéniable d'une meilleure récupération



Le poids des mots

impact fondamental

- Suite à la blessure :
 - ▶ image du corps qui est faillible
 - ▶ dégradation de l'estime et de la confiance
 - ▶ Symptomatologie dépressive



Le poids des mots

impact fondamental

- L'apport médical : le sportif a besoin
 - ▶ de comprendre sa blessure et les étapes de guérison
 - ▶ D'entendre et comprendre le temps dont a besoin le corps pour se remettre
 - ▶ Entendre un discours réaliste mais attention aux conclusions rapidement formulées !



Le poids des mots

impact fondamental

- L'apport de l'encadrement sportif : l'athlète a besoin
 - ▶ De se sentir considéré par ses coachs
 - ▶ De pouvoir s'investir différemment
- Cela lui permet de
 - ▶ diminuer son stress
 - ▶ garder un lien social et donc une estime de lui
 - ▶ d'être rassuré
 - ▶ d'optimiser son retour



Le poids des mots

impact fondamental

- L'apport parental : le sportif a besoin
 - ▶ d'avoir de la bienveillance et de l'écoute
 - ▶ D'être aidé à se projeter sur le fait de prendre la blessure comme un défi à relever
 - ▶ D'être accompagné sur la découverte d'autres activités d'accomplissement, individuelles ou en famille
- Attention aux projections parentales montrant déception et culpabilité



Conclusion

- Le blessure est source de **déséquilibre** de vie pour le sportif
- Il y a **différents stades psychologiques** par lesquels le sportif va / doit passer
- Il est important **d'analyser la cause et de travailler** sur les composantes psychologiques
- Il faut **favoriser des stratégies positives** (attitude positive, dialogue interne positif, soutien social, stratégies d'évolution, travail sur soi) afin d'optimiser la récupération et le retour à la pratique
- Les stratégies négatives (refus de soutien, repli sur soi, attributions causales externes, dévalorisation) entraîneront une convalescence plus longue

Merci de votre attention !

