

ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE À LA BLESSURE

LA BLESSURE CHEZ LES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU FRANÇAIS : ÉTUDE DES STRATÉGIES D'ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE ET PERSPECTIVES D'INTERVENTION (INSEP – département sciences du sport)

Plusieurs modèles issus de la littérature anglo-saxonne ont été élaborés sur la base de la réaction de deuil de Suinn (1967) pour décrire la réaction psychologique de l'athlète de haut niveau blessé (e.g., Kluber-Ross, 1969 ; Rotella & Heyman, 1993).

La réaction est présentée comme une succession de stades :

- (a) choc, refus et anxiété,
- (b) colère et augmentation de l'émotivité,
- (c) « marchandage »,
- (d) dépression,
- (e) acceptation et espoir.

Remettant en cause cette approche, les modèles interactionnistes actuels inscrivent la réaction dans un continuum émotionnel (McDonald & Hardy, 1990). Certaines études longitudinales révèlent que le sportif blessé traverse une **phase émotionnellement perturbatrice qui s'amenuise progressivement pour laisser place à des sentiments plus positifs lorsque la convalescence se termine** (e.g., Quakenbush & Crossman, 1994). De nombreuses études (e.g., Ievleva & Orlick, 1991) ont démontré que les athlètes qui emploient **des stratégies positives** (adopter un locus de contrôle interne, un dialogue interne positif, rechercher le soutien social, maintenir une attitude positive, conserver un niveau d'engagement élevé dans un programme de récupération) ont une convalescence plus courte que ceux qui utilisent **des stratégies négatives** (faire des attributions causales externes, adopter un discours interne dévalorisant, s'apitoyer sur son sort, se centrer sur soi et refuser le soutien social).

La présente recherche avait pour but d'identifier les réactions psychologiques d'athlètes de haut niveau français face à la blessure sportive afin d'apprécier leur congruence avec les modèles de la littérature. Elle visait également à répertorier les différentes stratégies d'adaptation des athlètes confrontés à la blessure sportive, dans une perspective d'aide à l'entraînement.

Trois catégories de réactions psychologiques à la blessure sportive ont été identifiées :

- a) la déception,
- b) la baisse de confiance en soi
- c) le développement de pensées négatives.

Ces réactions s'accompagnent de deux types de stratégies :

1) les stratégies de convalescence d'ordre individuel et relationnel

2) les stratégies préventives.

Les stratégies individuelles de convalescence comprennent :

a) l'engagement actif dans le programme de rééducation,

b) la fixation d'objectifs,

c) la considération de l'expérience de la blessure comme un défi personnel.

Les stratégies relationnelles se composent:

a) de stratégies de négociation de la charge d'entraînement avec l'entraîneur,

b) de stratégies de négociation de non-participation à une compétition avec les sélectionneurs afin d'éviter d'échouer à cause d'une méforme, etc) de la recherche de soutien social auprès de la famille, de l'entraîneur ou des pairs. Enfin, les stratégies préventives regroupent les efforts de repérages de signaux d'alarme physiologique, avant-coureurs de l'imminence d'une blessure.

Les réactions à la blessure identifiées dans cette étude sont individuelles et concernent différents registres psychologiques. Les stratégies de convalescence d'ordre individuel ou social mises en évidence dans cette étude concordent globalement avec les résultats des études antérieures (Pargman, 1993). En revanche le caractère simultané ou alternatif des réactions psychologiques et des stratégies d'adaptation identifiées diffère des modèles de la littérature qui présentent les réactions émotionnelles de manière séquentielle ou sur un continuum. Enfin, les « **stratégies préventives** » utilisées par les athlètes de haut niveau témoignent du **caractère éducatif de l'expérience de la blessure**. Plus largement, cette étude associée à la littérature existante permet de mettre à la disposition des fédérations sportives une brochure présentant certaines stratégies susceptibles d'améliorer la convalescence du sportif de haut niveau.