

# **ASPECTS PSYCHOLOGIQUES**

## **DES BLESSURES DU SPORTIF**

Le sportif pense trop souvent que soigner une douleur, réparer un os cassé ou passer du temps chez le kinésithérapeute ou l'ostéopathe permet de retrouver la compétition dès que le corps semble être réparé. Mais la blessure ne se limite pas au corporel, elle peut parfois être psychologique, voire psychosomatique.

Les médecins, ostéos kinés et entraîneurs sont appelés à résoudre la question de la guérison, du traitement, mais ils associent rarement le psychologue. Pourtant, l'un des aspects primordiaux qui permettront à l'athlète de se remettre d'une blessure passe par une compréhension des aspects psychologiques liés aux blessures pour aborder cette question dans sa globalité.

Il est évident qu'il existe plusieurs types de blessures, et selon la sévérité, on observera soit des manifestations : – physiques (douleurs, handicap passager) ; émotionnelles (peur, anxiété, dépression) ; – sociales (séparation avec les autres, dépendance) ; d'image de soi déformée ; et même dans certains cas une perte d'identité.

Dans les cas les plus sérieux, on observe une dépression, liée particulièrement à l'incertitude de revenir à son meilleur niveau. Je parlerais dans un autre article des athlètes confrontés à des blessures qui mettent un terme à leur carrière.

Ainsi, pour soigner une blessure, il faut s'intéresser aux antécédents voire prédispositions et aux répercussions psychologiques que cela engendre chez le sportif.

### **Prédispositions aux blessures**

Nul doute qu'il existe des sportifs plus en proie aux blessures que d'autres, car certains paramètres entrent en ligne de compte et expliquent comment un sportif se blesse plus souvent consciemment ou inconsciemment.

Afin de repérer les éventuelles prédispositions d'un sportif aux blessures, il est nécessaire de faire le point sur chaque blessure précédente: s'intéresser à la chronicité, à la peur éventuelle de se re-blesser, ou au fait que le retour s'est fait trop rapidement.

La première cause de prédisposition est nul doute l'athlète sujet au stress. Le stress a un lien avec la probabilité de blessures en tant que distraction (réduit la vision périphérique) et surtout cause de tension musculaire (réponse somatique) qui se solde par une inefficacité dans les gestes, manque de fluidité-coordination-souplesse : le corps se contracte et la blessure intervient. D'autre part, les distractions internes (pensées négatives) peuvent également être source d'erreur, d'oubli d'un élément de routine qui amènent à une blessure provoquée par cette inattention.

Ainsi, des conflits psychiques peuvent se créer et induire du stress si le sportif ressent trop de pressions diverses. Dans ce répertoire, il fait la liste d'un certain nombre de cause de blessures.

Tout d'abord, le sportif peut se blesser en réaction contre-phobique, c'est-à-dire que le sport et la compétition induisent trop d'anxiété, et ainsi la blessure vient neutraliser ses angoisses en y faisant face.

D'autres sportifs se blessent en fonction de leur rapport à la masculinité. Dans certains sports (rugby, haltérophilie), le sportif prend des risques ou se surentraîne pour montrer son courage et sa virilité aux autres, ce qui est pourtant un manque de confiance en lui.

Certaines blessures peuvent être masochistes, c'est-à-dire que le sportif a une souffrance intérieure importante tournée sur lui-même et qu'être blessé lui donne une certaine satisfaction.

Plus fréquemment, on observe des cas de blessures comme arme ou mensonge : afin de résister à une domination de l'environnement (pression des parents), le sportif se blesse pour ne pas aller à une compétition, et ainsi apporter quelques frustrations à l'environnement qui impose ses désirs.

Dans ma pratique, j'ai pu rencontrer de nombreux cas de sportifs chez qui la blessure était une bénédiction, pour ne pas aller à l'entraînement et affronter les objectifs pressentis par l'entraîneur. Il en résulte souvent qu'une mauvaise communication est à l'origine de ce conflit entre l'entraîneur qui veut réussir plus que le sportif.

La blessure est aussi un moyen de s'évader, quand le sportif manque de confiance en lui, et lui permet de sortir d'une situation sans perdre l'estime de soi.

Enfin, il existe également des blessures de type psychosomatique, qui se révèlent dans la chronicité (nombreuses répétitions) et sans fondement physiologique.

Quelles que soient les causes des blessures, il arrive souvent que des blessures arrivent à un moment précis dans la vie du sportif.

On constate souvent que certains se blessent avant de grands rendez-vous compétitifs. Ceci révèle souvent une peur du succès ou de l'échec ; pour un sportif qui gagne de petites compétitions mais jamais de grandes où il pourrait prouver sa propre valeur.

Ainsi, cela me rappelle une phrase d'Antoine Deneriaz qui fut blessé pendant six mois en 2005 et qui remporta la médaille d'or olympique en 2006 : *"Je ne serai pas champion du monde à Bormio mais je serai champion olympique"* disait-il à son entraîneur. Cette phase positive d'envisager le futur et d'évaluer cette blessure, comme n'étant pas insurmontable, peut expliquer sa victoire que personne n'attendait vraiment.

La réaction aux blessures dépendra donc des facteurs personnels (personnalité, historique des blessures) et de la situation (sévérité de la blessure).

Le sportif prendra en compte tous les paramètres pour réagir émotionnellement et faire face à la rééducation.

Ceux qui estiment avoir une difficulté à gérer la blessure vont souffrir plus souvent des perturbations émotionnelles.

### **Ces blessures qui interrogent**

Il me semble surprenant que dans le sport professionnel, où la blessure est fortement médiatisée, commentée, l'entourage sportif (entraîneur) se borne à donner des explications d'ordre technique ou physique à des blessures chroniques, voire un enchaînement de blessures alors que cela est probablement lié uniquement au psychologique.

Je pense à cet article relatant les blessures des joueurs de tennis. Par exemple, pour parler de certaines blessures de Gael Monfils, on évoque d'abord la pathologie osgood-schlater, ajoutant aussi qu'il y aurait des problèmes personnels.

On pense aussi aux nombreuses blessures de Sébastien Grosjean, Paul-Henri Mathieu ou même Amélie Mauresmo, qui n'ont pas provoqué des élans de remise en question de la part du joueur ou de l'entraîneur. S'il y avait une recherche de solutions, dans les paramètres psychologiques, il semblerait évident que le corps somatiserait moins, et qu'il faudrait apprendre à ces sportifs de mettre des mots sur leurs douleurs ou même comprendre pourquoi certains se blessent aussi souvent.

### **Soutien psychologique et blessures**

Pour l'entraîneur, il s'agit de comprendre ses aspects psychologiques en jeu et d'admettre qu'ils sont peut être prépondérants. Pour établir mieux un diagnostic, il est conseillé de discuter avec le sportif de l'historique médical (comprendre les répercussions des blessures précédente à, et de s'intéresser à la somatisation. C'est à dire de faire le lien entre blessure et événement (ou stress) particulier dans la vie du sportif.

En conclusion, si la blessure a des origines et des répercussions psychologiques bien réelles, il est nécessaire d'effectuer un suivi psychologique pour de nombreux cas.

Le but d'un suivi psychologique est avant tout de prévenir une blessure, d'aider à mieux guérir, et à gérer plus efficacement ses émotions pendant la rééducation. On verra aussi dans un article suivant, l'intérêt d'une préparation mentale propre à la blessure qui permet de gérer mieux le stress du retour à la compétition et la confiance en soi.