

# Accompagnement psychologique du sportif blessé: imagerie et anxiété de re-blessure



**Sylvain Baert**

Une bonne activité sportive améliore la santé, mais elle peut aussi être une source de blessure physique. Dès lors, la prise en charge médicale pourra s'accompagner d'une prise en charge psychologique. Nous présentons dans ce travail les modèles théoriques des réactions psychologiques à la blessure et une partie est spécifiquement consacrée à l'anxiété de re-blessure. Nous exposons, ensuite, des pistes pour améliorer l'accompagnement psychologique des patients comme la relaxation ou l'imagerie mentale. Nous présentons également une étude expérimentale présentant les effets de la relaxation et de l'imagerie sur différentes variables psychologiques comme l'anxiété de re-blessure ou les troubles de l'humeur. Ces résultats permettent de dresser quelques pistes pour les praticiens et la recherche dans ce domaine.

## Informations bibliographiques

Titre      Accompagnement psychologique du sportif blessé: imagerie et anxiété de re-blessure  
Auteur    Sylvain Baert  
Publié    2011  
Longueur 572 pages