

BLESSURE ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

Par Cyril Baqué Psychologue

Les blessures font parties de la vie d'un athlète. Elles sont la manifestation d'une souffrance corporelle, voir psychologique. Un athlète vient de se tordre le genou. Une simple torsion, et tout bascule. La victime sent que quelque chose ne va pas, le visage exprime le mal être. Il commence à sentir du froid. La douleur viendra, à un moment ou un autre, peut être même au moment du diagnostic. Les larmes coulent, c'est la désillusion ou plutôt la réalité en pleine face : « Ici et Maintenant, je ne peux plus marcher ».

Passé les premiers soins, le genou est quand même gonflé. Une IRM est passée, et les mains du spécialiste examinent. Diagnostic : rupture des ligaments croisés, Opération à réaliser, 6 mois d'arrêt, 6 mois de rencontre avec soi même, 6 mois de dialogue avec son JE-NOUS et comme nous le dit Gilles Lecocq, Dr en Psychologie et professeur à l'ILEPS « l'athlète est aussi à ce moment, à la croisée des chemins, ou la principale question n'est pas de comprendre la cause de la blessure, mais comment il peut dépasser sa blessure pour rebondir et être bon de nouveau».

D'après les recherches en Psychologie du Sport, la blessure engendre un processus cognitif et émotionnel semblable au processus de deuil, décrit en 5 étapes par Kubler Ross, 1969 :

- Phase de déni de la blessure, de sa situation
- Phase de colère dirigée sur soi même ou les autres
- Phase d'adaptation et d'investissement dans la rééducation pour retrouver ses facultés
- Phase de Dépression ou le blessé donne plus d'importance à ce qu'il ne peut pas faire qu'à ce qu'il peut faire, et à son sentiment de détachement social.
- Phase d'acceptation de la blessure et de dépassement de la situation (reprise, arrêt, nouvelle vie sociale, etc)

Le psychologue du sport peut ici accompagner le blessé dans sa traversée, par une écoute sensible mais aussi par l'utilisation de techniques comme la gestion par les objectifs, l'imagerie mentale du processus de guérison et du corps en mouvement, les discours intérieurs, la relaxation, en parallèle à un travail sur le projet de vie sportive et sociale.

L'accompagnement psychologique est aussi l'opportunité d'écouter le mal être corporel en permettant l'émergence de mots (maux) donnant du sens à l'investissement psychologique du sujet dans les chemins qu'il a pris et qu'il s'apprête à découvrir. Car comme l'écrit Gilles Lecocq, « Lorsque le sujet de la plainte (Santiago-Delefosse, 2002) accepte de rencontrer le psychologue, le temps est venu pour celui-ci de se mettre à l'écoute d'un récit où l'impensable va être sollicité »*

- Manuel de Psychologie du sport, 2003, Edition Revue EPS, p 389

© <http://www.papconseil.com/index.php?post/2008/08/04/Blessure-et-acompagnement-Psychologique>