

COMMENT GÉRER UNE BLESSURE ?

Parce que la performance impose un dépassement de soi, beaucoup de sportifs cherchent à tutoyer leurs limites, malheureusement parfois au-delà du raisonnable. Faire face à une blessure est souvent un passage obligé pour un sportif, quel que soit son niveau. Mais cette situation n'est jamais anodine. Au-delà de ses conséquences physiques, la blessure s'accompagne souvent d'une réelle détresse psychologique. La blessure doit donc être gérée efficacement. Analyse.

Le corps est l'outil de travail du sportif. Faire face à une blessure, et donc interrompre subitement ses performances et son entraînement s'accompagnent de réactions psychoaffectives plus ou moins comparables pour chacun. Face à cette épreuve, le sportif peut dans un premier temps refuser de voir la réalité en face, en niant sa blessure ou réduisant sa gravité. Double champion du monde et d'Europe de Karaté des - 84 kg, Kenji Grillon (24 ans) a vu sa saison brusquement se terminer à L'Open de Paris 2014: «En tentant une attaque lors du 1er tour je sens mon genou craquer. Strappé et poussé par l'adrénaline, je décide de continuer jusqu'à mon 3ème combat. En pleine action mon genou re-craque, et ne pouvant plus marcher, je m'écroule. » Diagnostic : rupture du ligament croisé antérieur du genou. Si pour certains la colère et la rage peuvent ensuite prendre le relais, Kenji a lui rapidement pris la mesure de la situation : «Quand j'ai appris le diagnostic ça m'a fait un choc. Après tout s'est très vite enchaîné. Passé la déception j'ai vite dû relativiser et tourner la page.»

Accepter la blessure

Contester ou ne pas accepter le diagnostic n'arrange rien, bien au contraire. Afin d'éviter qu'elle se reproduise, déterminez l'origine de la blessure. Ayez conscience qu'il n'y a pas de réponse toute faite au pourquoi d'une blessure. Le contexte est individuel et variable. Mais l'argument «ce n'est pas de chance» ne tient pas toujours : une blessure est rarement anodine, elle est souvent la conséquence d'erreurs : par excès (charges d'entraînement, alimentation, etc) et/ou par manque (carences alimentaires, déshydratation, sommeil, repos, etc). En prenant conscience de la gravité de la blessure et de ses conséquences, le sportif peut entrer dans une période d'angoisse, voire de dépression ; il a l'impression de ne plus maîtriser ce corps qu'il a pourtant l'habitude de contrôler, il perd confiance en lui. C'est à ce moment que l'entourage a son rôle à jouer. «Le soutien de la famille et des proches a été primordial. Les visites à l'hôpital, les mots de soutien et d'encouragement, tout ça m'a aidé à garder la tête haute et à ne pas baisser les bras », poursuit le karatéka.

Se fixer des objectifs

Il faut être à l'écoute de son corps. Si je sens une douleur, je vais tout de suite m'arrêter

Dès le diagnostic établi, fixez-vous des objectifs. Ils donnent du sens à votre action. Guérir pour guérir est peu motivant. Par contre, se soigner pour atteindre tel objectif dans x mois l'est. Des objectifs qui concernent : - la guérison proprement dite : « Dans deux mois, je dois pouvoir de nouveau marcher. » - l'entraînement : même si la durée de la convalescence est longue, pensez d'ores et déjà à la reprise de l'entraînement, déterminez sa date, réfléchissez à votre programme de compétitions. Évidemment, restez lucide : fixez-vous des objectifs raisonnables (performance chronométrique et délai). « Il faut être à l'écoute de son corps. Si je sens une douleur, je vais tout de suite m'arrêter. J'ai la chance de bien connaître mon corps. Il y a plusieurs étapes à franchir avant d'attaquer un entraînement "normal". Après la blessure, il est également très important de se renforcer musculairement », conseille Nouredine Smaïl, victime d'une rupture du tendon d'Achille gauche en pleine finale du 3000m steeple lors des Championnats du monde d'athlétisme de Moscou en août 2013.

Même si vous êtes tenu éloigné des terrains de sport, tâchez de garder le contact avec le milieu sportif : aidez votre club (encadrez les jeunes par exemple), assistez aux compétitions. De cette manière, vous restez mobilisé. À l'inverse, une blessure peut être l'occasion de prendre de la distance avec ce milieu que vous côtoyez peut-être trop souvent au goût de vos proches. Profitez-en pour passer du temps avec votre famille, rendez visite à vos amis. Réalisez les activités habituellement vous n'avez pas le temps de réaliser : tâches ménagères, lecture, cinéma, etc. Votre entourage sera ainsi plus enclin à vous laisser du temps pour vous entraîner lorsque la reprise sonnera !

Prendre un nouveau départ

La blessure demeure aussi un bon moyen de relativiser. « J'ai pris ma blessure comme une coupure. Un moyen de prendre du recul sur les choses, de me remettre en question. Et de repartir de zéro », témoigne Nouredine Smaïl qui a repris l'entraînement début février. Profitez donc de cette période d'inactivité pour réfléchir à votre entraînement et sa planification, déterminer vos points forts et faibles. Profitez-en aussi pour vous enrichir de connaissances nouvelles en matière d'entraînement, de nutrition, etc. Pour un sportif, être blessé reste toujours un moment difficile. Le meilleur moyen est de rester positif est d'utiliser cette période pour rebondir, pour aller de l'avant. « À mon retour, j'aurai tout à prouver que ce soit pour l'équipe de France ou pour moi-même. Ce sera un peu le début d'une nouvelle carrière. Mentalement j'aurai passé un palier supplémentaire et j'espère bien revenir encore plus fort », conclut Kenji Grillon.

Par Pierre Opitz