

LA RÉACTION PSYCHOLOGIQUE FACE À LA BLESSURE EN SPORT

Blog de Dominique Simoncini - Messages juin 2011

Les Réactions psychologiques aux blessures...

Suite à une blessure, les sportifs ne vont pas tous réagir psychologiquement de la même façon... Loin de là !! la culture, l'environnement social, familiale, sport individuel ou sport d'équipe, qualité de l'engagement, niveau de l'engagement ... sont des facteurs modifiant la perception de la blessure. Certains peuvent considérer leur blessure comme une catastrophe, un désastre alors que d'autres peuvent considérer leur blessure comme un soulagement, ou une délivrance (car abandon du sport ou retraite anticipée) d'autres encore vont mettre à profit une blessure pour reposer un corps en surcharge de travail, souvent d'ailleurs la blessure est un indicateur d'un besoin de repos du corps. Cette méconnaissance de ses besoins physiologiques pousse le corps à interagir avec notre volonté en nous imposant ce que l'on est plus capable de déceler comme une nécessité, le repos.

Les études montrent clairement que les sportifs qui ont des réactions psychologiques positives guérissent plus vite ... (rapport INSEP, 2002). Il est donc important d'observer la façon dont chaque sportif réagit aux blessures. Certains auteurs ont proposé plusieurs modèles théoriques pour essayer de décrire les réactions psychologiques à la blessure.

Selon le modèle de Kubler-Ross nous passons par différents stades au moment d'une blessure.

Le refus : L'athlète refuse cette réalité que lui impose la blessure, il est faillible !! Alors que toute sa préparation sensée le rend plus fort le confortait dans une pseudo certitude d'invulnérabilité il doit accepter une évidence, il est blessé. Ce moment de refus peut durer plus ou moins longtemps de quelques jours à plusieurs semaines, c'est souvent l'ampleur de l'objectif fixé qui rend cette phase plus ou moins longue. Il semble évident qu'un athlète pré sélectionné Olympique n'acceptera pas la blessure aussi facilement que le coureur national à 6 mois de son échéance.

La Colère : La colère contre la blessure, contre lui même en fait, c'est aussi le moment où l'athlète se sent coupable de s'être "Mal" préparé dans le sens je n'ai pas su éviter la blessure je suis stupide !! La blessure est stupide car il n'y a pas d'accident intelligent, mais il y avait peut être des moyens de l'éviter ? c'est cela qui provoque la colère, l'envie de tout pouvoir gérer de ne rien laisser au hasard, pourtant "la glorieuse incertitude du sport" devrait nous rappeler que rien n'est écrit.

La Négociation ou marchandage : L'athlète cherche à gagner du temps, à adapter les diagnostics à ses contraintes, à ses désirs, il cherche à reprendre le contrôle de ce qu'il ne contrôle plus. Il veut reprendre le cours de sa quête de performance au plus vite sans se laisser dominer par cette nouvelle contrainte. Il s'oppose à cette blessure comme il s'opposerait à un individu, il négocie avec elle en proposant une structuration de sa récupération basée elle aussi sur la performance et la rapidité du recouvrement de ses capacités.

La dépression : c'est là qu'il comprend que ce qui lui est imposé est supérieur à ses croyances effectives, il devra admettre que le temps de récupération sera celui imposé et non pas celui qu'il préférerait. Le contrôle lui échappe une nouvelle fois, le temps n'est plus maîtrisé, il plonge dans une torpeur dépressive plus ou moins forte.

l'acceptation et la réorganisation : C'est la dernière phase qui intervient, celle où le psychologique reprend le dessus, de nouveaux objectifs sont définis, un nouveau timing est fixé, l'athlète redevient acteur de son destin il reprend le contrôle et s'inscrit dans une nouvelle démarche objective et positive dont il voit les efforts concrétisés par des progrès jour après jour.

Voilà le schéma général d'un vécu psychologique d'une blessure, comme on le constate les effets ne sont pas seulement physique ou bio-mécanique mais aussi psychologique et les connaître permet de diminuer le temps de chacune des phases afin de reprendre plus rapidement de contrôle et de s'inscrire au plus vite dans la phase d'acceptation et de ré-organisation.