

# LA DIFFICILE GESTION MENTALE D'UNE BLESSURE D'UN SPORTIF

Par Elodie Guegan le 6 novembre 2012

## Le rôle du psychologue

Le **psychologue** peut intervenir pendant la période de la blessure car beaucoup de sportifs vivent ce moment comme une trahison de leur corps. Du statut de sportif, ils passent à celui de patient. Ils deviennent dépendant du corps médical alors que l'indépendance est souvent un trait de personnalité du sportif.

Le psychologue aide à mieux accepter cette blessure. Il intervient aussi pour accompagner le sportif dans son retour progressif dans son activité.

Mais la blessure peut aussi avoir un sens et traduire un mal être, un conflit, ... Avant d'en arriver à cette conclusion, plusieurs critères doivent être pris en compte :

- **Les problèmes médicaux** : tous les examens nécessaires doivent être faits. Une entorse mal guérie fragilise le membre touché.
- **L'hygiène de vie** : le sommeil, l'alimentation, le rythme de vie...,
- **L'aspect répétitif** de ces blessures ou maladies. Exemple : un sportif qui tombe malade ou se blesse avant chaque sélection. Devant un caractère répétitif, la question d'une origine psychologique peut être posée et recherchée.

## Trois athlètes se confient

Pour un sportif – a fortiori de haut niveau – le « chômage technique » imposé par une blessure met le mental à rude épreuve. Depuis 2008, Elodie Guegan passe la moitié de son temps sur la piste et l'autre dans les couloirs du médical. Elle livre son analyse, étayée par les témoignages de la perchiste Vanessa Boslak et de la demi-fondeuse Elodie Mouthon.

*« Je me suis mise à sortir beaucoup et à consommer de l'alcool au point de ne plus savoir où j'avais la tête. Tout simplement car c'était le seul moment où je ne sentais plus mon corps ni cette douleur lancinante qui me faisait tant souffrir quotidiennement »,* déclare tristement Elodie Mouthon, jeune espoir de l'équipe de France de demi-fond (6 sélections). Juillet 2008, finale des championnats de France jeunes à Lyon : Elodie, favorite, s'écroule à 150 mètres de la ligne d'arrivée. La faute à son tendon d'Achille droit. Le cauchemar commence pour cette athlète pleine d'espoir et de rêves.

Pékin, août 2008, demi-finale du 800 mètres. Au départ raisonne dans ma tête le nom de toutes mes concurrentes. J'ai peur. Pas de la compétition, non, mais de mon corps et de sa trahison le jour le plus important de ma vie. Une heure avant sur le stade d'échauffement, je suis incapable d'enchaîner des lignes tellement mon tendon d'Achille droit me fait souffrir. Cette douleur, je ne veux pas l'entendre. Pas aujourd'hui, demain peut-être, mais pas ce soir. Coup de starter, je me lance comme une fusée mais très vite mon corps me rappelle à l'ordre, je ne comprends pas ce qui m'arrive. Ma tête veut agir, dépasser, relancer, mais à 390 mètres de l'arrivée une douleur brutale et violente me

contraint à mettre le clignotant. Je m'écroule, je m'effondre, un rêve, des efforts qui s'envolent à cause d'un fichu tendon d'Achille. Un peu comme Elodie, ce sera le début d'un long cauchemar et l'apprentissage de la gestion de la blessure.

Même enfer pour la meilleure perchiste française Vanessa Boslak qui se blesse au pied suite aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008 : « *Entre septembre et décembre 2008, j'ai eu quatre infiltrations dans le pied mais je n'ai pas voulu couper, j'étais fatiguée, je n'ai pas écouté les signaux de mon corps, j'étais prise dans l'engrenage de l'entraînement* », assure-t-elle. En mars 2009, la malchance poursuit la finaliste olympique : rupture des ligaments croisés, opération d'urgence, un drame qui va ébranler sa vie : « *Le chirurgien a testé sur moi une nouvelle technique opératoire qui par la suite a aggravé mon problème au genou. Après une rééducation longue et sérieuse, je reprends cinq mois plus tard le footing mais mon genou me fait très mal. En janvier 2010, mon chirurgien décide de me réopérer pour éliminer une tendinite. Soi-disant la cause de ma douleur* ». Un mois d'arrêt, suite à l'intervention chirurgicale et Vanessa ressent toujours une douleur forte et violente. Le mental est mis à rude épreuve. Pourtant, elle s'accroche : « *J'y croyais. Je me disais qu'un jour ou l'autre se serait la fin du calvaire* ». Ce genou sera pendant deux ans et demi un poison quotidien pour la perchiste de 30 ans diplômée en kinésithérapie. Plus de deux ans de courage et de patience pour se soigner.

### **Apprendre à écouter son corps et à être patient**

Des exemples qui doivent servir de leçon à tous. La course à pied doit être bien dosée, a fortiori quand elle est pratiquée de manière intensive. Chaque séance est importante, rien ne doit être laissé au hasard et tout ajout de kilométrage non justifié peut être préjudiciable. Une fois diagnostiquée, la blessure doit être prise au sérieux. Malgré son désarroi, l'athlète doit prendre conscience qu'il doit écouter et soigner son corps. « *Après ma longue période d'arrêt, j'ai voulu reprendre vite car j'étais impatiente, confie Elodie. J'ai grillé quelques étapes. Du coup en septembre 2010, je me suis blessée pour la deuxième fois au même tendon d'Achille. Je ne sais pas si c'est la conséquence d'une reprise trop rapide mais avec du recul je sais qu'il ne faut rien précipiter car la rechute est terrible pour le moral* ».

Une bonne guérison et une récupération rapide demandent un effort psychologique. Règle numéro UN : accepter son sort et dramatiser le moins possible. « *Je suis des sportifs abonnés aux blessures, plus ou moins graves, raconte un psychologue du sport. Certains relativisent très facilement malgré la douleur physique et psychique. Ils trouvent la force de se relever et de repartir avec la même envie. D'autres sont cliniquement au bord de la dépression pour une simple entorse et 10 jours d'arrêt. Tout le monde n'accepte pas la blessure et l'arrêt du sport si facilement, même pour une courte durée. Cela demande du temps. Or nous savons que la guérison s'accélère si la personne est optimiste* ».

### **Savoir relativiser pour mieux guérir**

En ce qui me concerne, avec le temps j'ai su relativiser la blessure, faire la part des choses, même si l'athlétisme est mon métier. Je me dis que finalement, il n'y a rien de grave, que ma vie n'est pas en péril. Au réveil dans la chambre de la clinique après ma double opération des tendons d'Achille en février 2010, j'étais incapable de me mettre debout et de marcher. Quelques jours en fauteuil roulant m'ont fait comprendre

beaucoup de choses. A ce moment-là, courir était la dernière chose à laquelle je pensais. Apprendre à ne pas dramatiser est une étape essentielle pour aider la guérison.

« *A ma deuxième blessure au tendon je me suis dit : « c'est la vie, c'est le destin, un mal pour un bien ».* Cela m'a permis de poursuivre mes études plus sereinement », explique Elodie Mouthon, 25 ans, étudiante en droit à la faculté de Grenoble.

On se fixe alors très vite de nouveaux objectifs : se reposer, se soigner, ne pas échapper aux nombreuses séances de rééducation. En résumé : s'impliquer dans sa guérison comme l'on s'implique dans son programme d'entraînement. Chaque journée passée nous rapproche du jour où l'on enfila de nouveau ses baskets.

Été 2010. Hors de question pour moi de rester devant la télévision à regarder les compétitions et les championnats d'athlétisme. Je devais profiter de ces huit mois d'arrêt pour voir et faire autre chose.

Étudiante en journalisme et en communication, je profite de cet été sans compétition pour faire des stages professionnels. Toujours dans le domaine du sport, mais cette fois de l'autre côté de la piste. D'abord à Nairobi, en tant que consultante télé pour les championnats d'Afrique d'athlétisme et dans la foulée à Singapour pour couvrir les premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse. Une véritable thérapie. Ces voyages m'ont fait comprendre que je pouvais me passionner pour autre chose. Ils ont surtout réveillé l'adrénaline qui me manquait tant.

**Le manque d'adrénaline** est en effet le gros problème de l'athlète qui court tout le temps après les kilomètres et les compétitions et qui, du jour au lendemain, se retrouve au repos complet. Nous sommes en manque ! Pour ne pas de venger sur la nourriture, rien de tel que de se tourner vers d'autres occupations que l'on néglige habituellement.

### Ne pas s'isoler

Mais ce n'est pas toujours si simple. « *Je ne savais plus qui j'étais. Ni ce que je voulais faire de ma vie,* raconte Vanessa Boslak, encore bouleversée par cet épisode. *Le sport est notre quotidien. Alors quand tout s'arrête, on s'aperçoit que l'on est seul, que l'on n'existe plus pour notre entourage sportif. Alors je me suis isolée de ce monde. J'étais persuadée que personne ne pouvait m'aider et me comprendre ».*

« *Un athlète blessé culpabilise, pense que c'est de sa faute, qu'il a mal fait. Ce sentiment de culpabilité l'éloigne des autres, il a tendance à s'isoler »*, explique un psychologue du sport.

En janvier 2012, en pleine préparation pour la qualification aux Jeux Olympiques de Londres, je me blesse au genou. Une blessure de « trop » qui perdure toute la saison. Je suis dans l'incapacité de faire un footing de plus de six minutes (syndrome de l'essuie glace, tendinite du TFL, pas tout de suite diagnostiqué)... Plutôt contraignant pour une demi-fondeuse qui prépare le 800 mètres. Pas question pour moi de lâcher ou de ne plus y croire. Après quelques semaines démoralisée, je me ressaisis et adapte mon entraînement. Suite à une coupure d'un mois en février avec soins et rendez-vous réguliers chez le médecin, je reprends début mars. Malheureusement, je me refais mal musculairement et je dois recouper 10 jours. Ces arrêts à répétition empoisonnent la vie

d'un sportif qui garde son objectif en tête. Et malgré l'espérance, la patience et les efforts, le chemin est long et désespérant.

D'autant qu'un sportif de haut niveau ne peut pas échapper à certaines désagréables questions. *« Comment vas-tu ? Ma pauvre tu n'as vraiment pas de chance, encore blessée... »*. *« Un jour, un athlète m'a expliqué qu'il était désespéré car il devait s'arrêter trois semaines à cause d'un claquage. J'ai trouvé cela déplacé sachant que je souffrais depuis des mois, se souvient Vanessa. La blessure nous rend très vite irritable et anxieux »*.

Dans ces moments-là, il est important de s'éloigner de son environnement sportif, d'en profiter pour voir plus souvent sa famille, de ne plus refuser l'invitation à dîner ou à déjeuner d'un ami ou collègue de travail.

Elodie s'est d'abord sentie très seule dans la blessure : *« Mentalement, j'étais tellement énervée de m'être blessée que j'ai coupé les ponts avec presque tous mes proches. Je ne voulais pas les embêter et les démoraliser avec mon problème. Je me sentais seule et incomprise. Quand tu veux te soigner c'est vraiment à toi de te bouger. Le médecin de la Fédération ne m'a jamais appelée pour prendre de mes nouvelles. Je prenais moi-même les consultations chez les spécialistes avec à chaque fois le même diagnostic : « vous n'avez qu'une simple tendinite mademoiselle rien de bien méchant »*. Mais j'avais toujours très mal et je boitais de plus en plus », explique-t-elle la voix encore tremblante. *« Je me suis blessée en compétition en juillet 2008 et n'ai été opérée du tendon qu'en décembre. Mon tendon ne tenait que par deux fines ficelles »*. En colère, elle poursuit : *« Peut-être que si quelqu'un m'avait accompagnée chez le médecin, avait contacté pour moi les meilleurs spécialistes, je me serais vraiment senti soutenue. Mais là, du jour au lendemain, je me suis sentie inutile, seule. Le haut niveau nous donne l'impression d'être quelqu'un, d'exister à travers notre sport et brutalement une blessure bouleverse cet équilibre. C'est vraiment difficile mais avec le recul, c'est un mal pour un bien. Cela m'a endurcie et rendue plus forte »*. En 2010, quand elle s'est de nouveau blessée, Elodie a donc appris à être patiente : *« J'ai été opérée des ligaments croisés en 2006, du tendon d'Achille en 2008, et je me suis de nouveau fait mal au tendon en 2010, sans avoir eu le temps de revenir à mon meilleur niveau. Même si c'était très difficile, j'ai de suite relativisé. J'ai voulu prendre mon temps pour bien me soigner et récupérer. J'ai voyagé, je suis allée en Amérique latine, j'ai découvert d'autres cultures, d'autres paysages. Je me suis consacrée à mes études. Je prépare un doctorat en droit. Et surtout j'ai appris à m'ouvrir aux autres et à être moins égoïste. Dans la vie il n'y a pas que le sport et la gagne »*.

*« En novembre 2011, j'ai de nouveau été opérée du genou au Qatar, explique de son côté Vanessa Boslak. Mais après des mois de souffrance, j'ai relativisé. Mon objectif était de reprendre une vie normale, de pouvoir marcher dans la rue sans douleur »*. Une opération réussie et une persévérance qui paie : elle décroche la médaille d'argent aux championnats du monde en salle en mars 2012. La renaissance pour cette Lilloise d'origine.

### **Accroc aux sensations fortes**

Pour combler leur manque de sensations, beaucoup de sportifs se tournent aussi vers d'autres disciplines. *« J'ai fait un gros break avec l'athlétisme, trop ingrat et difficile pour revenir rapidement à mon meilleur niveau, lance Elodie. Mais le stress de la compétition*

*me manquait alors je me suis tournée vers le snowboard pour les sensations extrêmes et parfois dangereuses. Puis progressivement, j'ai repris le chemin de la compétition en m'initiant au trail. Je retrouve du plaisir. Mais pour la piste et le cross je ne me sens pas encore prête. D'ailleurs aujourd'hui, ça va mieux je suis guérie, mais je cours encore avec des chaussures de trail », s'amuse-t-elle. Même avec l'accord de reprise du corps médical, le fantôme de la douleur reste bien présent.*

*Vanessa s'est, elle, tournée vers la moto : « Je jouais avec la vitesse pour m'évader, pour flirter avec l'adrénaline qui me manquait tant. Je sortais beaucoup pour me changer les idées et oublier la douleur. L'alcool et la vie nocturne étaient devenus des anti-inflammatoires puissants », susurre-t-elle secouée par ces souvenirs.*

### **Rechercher les causes de la blessure sans en faire de trop**

Quand une blessure devient chronique, il faut se poser les bonnes questions sur ses origines. Je me rappelle avoir passé des soirées entières à observer mes échographies, mes IRM et à relire les comptes rendus en me disant : « On passe à côté de quelque chose ».

S'il faut faire attention à ne pas se substituer au rôle très spécifique du médecin, il est intéressant de reprendre son carnet d'entraînement et de remettre en cause certaines habitudes. En observant attentivement, on constatera des aberrations ou des prises de risques inutiles. « Avec du recul, je sais pourquoi je me suis blessée, confirme Vanessa. Mon corps m'a lâchée car j'étais à bout psychologiquement. Les athlètes de haut niveau ne veulent pas s'écouter malgré les signaux du corps ». Cette analyse est indispensable pour ne pas commettre les mêmes erreurs lors de la reprise et éviter éventuellement de futurs bobos.

### **L'angoisse de la reprise**

Concernant la reprise, mon conseil très personnel, est de reprendre uniquement quand on se sent complètement prêt. L'accord du médecin est très important car c'est lui qui détermine la date de la reprise. Il ne faut jamais reprendre trop vite, malgré l'impatience. Pour le premier footing, dix minutes c'est déjà très bien. Le but : retrouver la confiance. Après chaque reprise, j'ai la boule au ventre, la peur d'avoir encore mal. Souvent les sensations sont très mauvaises. C'est normal car le corps a besoin de temps avant de reprendre ses bons réflexes. Une fois que tout est ok, le niveau revient très vite. Mieux vaut prendre son temps plutôt que de rechuter. Vous seriez étonné de voir que l'on peut être performant tout en courant moins. Alors, prenez votre temps et relativisez... votre corps sera content et vous le rendra.