

Point de Performance

Psychologie de la gestion des blessures



par Dr. Bruce Pinel, consultant en psychologie du sport, Centre canadien multisport Pacifique Janvier 2008

Les athlètes qui se blessent doivent gérer divers enjeux en plus de surmonter les conséquences physiques de leur blessure. Voici quelques principes directeurs psychologiques qui vous **permettront de gérer votre blessure** sans la **laisser gouverner votre vie**.

1. **Soyez « aux commandes » et non un simple passager**

Vous devez guérir et utiliser toutes les ressources à votre portée. Prenez votre processus de réadaptation en main et ne soyez pas PASSIF. N'attendez pas que les autres vous aident à vous remettre: faites-le vous-même avec leur aide et leurs conseils.

2. **Pensez à l'avenir**

Si vous vivez constamment dans le passé et revivez les circonstances de votre blessure, vous ne créez pas une atmosphère favorisant une bonne réadaptation. Vous devez donc apprendre du passé, mais aller de l'avant.

- Vivre dans le passé = approche négative envers la réadaptation, amertume par rapport à la situation, vous êtes axé sur les obstacles et vos barrières vous empêchent de guérir, tendance à blâmer, colère
- Axé vers l'avenir = accent positif sur les possibilités, optimisme envers la récupération, axé sur les solutions, se fixe des objectifs, concentré sur ce qui est important maintenant pour aller de l'avant

3. **Bien travailler**

Vous devez être avisé et prendre des décisions informées en ce qui concerne le programme de réadaptation et les éléments extérieurs au programme. Vous devez réaliser que la réadaptation est un processus qui dure 24 heures sur 24; elle ne s'arrête pas après votre séance de physiothérapie. Cette approche 24/24 implique qu'il faut faire des choix avisés en ce qui concerne la nutrition, le sommeil, les activités quotidiennes, les loisirs et les intérêts.

4. **« Ayez le dessus » sur votre blessure**

Il est important de ne pas laisser la blessure vous envahir. Si vous vous laissez envahir, elle monopolisera votre vie. Vous devez considérer votre blessure objectivement et ne pas la laisser s'immiscer dans les autres aspects de votre vie qui sont peu affectés par votre blessure. Ceci exige de poursuivre vos activités sociales habituelles, de modifier vos loisirs et vos activités quotidiennes au besoin et, de trouver d'autres activités à faire pendant la journée (pendant les heures où normalement, vous seriez en séance d'entraînement) pour conserver un horaire « régulier ».

5. **Équilibre émotif**

La voie de la guérison est pavée de hauts et de bas émotionnels et psychologiques. Lorsque vous vivez un « haut », vous risquez d'en faire trop. Si vous tentez d'accélérer la réadaptation, vous risquez de connaître des rechutes. Vous pourriez vous sentir sans défense et perdre espoir envers l'avenir pendant les périodes difficiles. Vous risquez alors d'ignorer les occasions qui se présentent ou de ne pas reconnaître les progrès minimes mais significatifs. Il s'agit de réactions normales et vous devez les tempérer afin de conserver une approche constante et progressive en ce qui concerne la gestion de votre blessure.

Le **Programme canadien d'assurances des athlètes (PCAA)** a pour but d'aider les athlètes en leur offrant une couverture d'assurance en cas de blessure sportive. Ceci permet aux athlètes d'avoir accès aux soins thérapeutiques et médicaux sans avoir à en assumer tous les frais. Pour de plus amples renseignements sur le programme, contactez:

Meagan Ponton

Centre canadien multisport Pacifique

Courriel: mponton@cscpacific.ca

Tél: (250) 220-2520

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca