

RÉÉDUCATION ET CAS PARTICULIERS DE BLESSURES

Suite à mon article précédent « Aspects psychologiques des blessures », je continue sur ce thème en abordant la gestion des aspects psychologiques pendant la phase de rééducation jusqu'au retour à la compétition.

En effet, dans bien des cas, la phase de rééducation est liée d'incertitude. Sauf blessures mineures, le sportif ne connaît pas exactement la durée de guérison, et parfois même celle-ci s'allonge, jusqu'à une durée prolongée de quelques mois. S'il faut travailler à la récupération du corps, il est également utile de ne pas négliger les aspects mentaux.

Séquelles psychologiques des blessures

La blessure peut provoquer une période de doute et de stress accru, surtout lié au risque de se blesser à nouveau, ou de revenir au même niveau d'avant blessure.

On observe également une image du corps déformée (le corps est faillible) et une estime de soi en baisse. Quand une personne perd le contrôle de son corps (à travers une blessure), l'image de soi décroît énormément. Plus les athlètes sont jeunes, plus l'image du corps est importante pour le maintien d'une estime de soi.

Ces réactions sont temporaires et normales et vont même disparaître au fur et à mesure de la rééducation. Cependant, plusieurs facteurs permettent de comprendre la difficulté à gérer la blessure pendant la phase de rééducation.

NIDIFFER (1983) a montré que certains aspects de la rééducation sont essentiels pour éviter le stress chez le sportif blessé :

- Recherche d'information : le sportif a besoin de comprendre ce qu'il se passe. Comprendre exactement la blessure et comment la guérir.
- Altération de la confiance et l'estime de soi : le sportif ne croit plus en ses capacités et va se dévaloriser.
- Certains sportifs ont plus de mal à digérer une blessure que d'autres, donc il faut bien connaître le sportif pour suivre ce long processus.
- Les facteurs d'extraversion et d'introversion sont importants. Le sportif introverti aura tendance à être encore plus en retrait lors d'une blessure.

On a démontré que les sujets qui recouvraient leurs capacités plus rapidement sont souvent ceux qui ont eu une attitude positive pendant leur rééducation. Parfois même la blessure peut-être un tremplin vers d'autres apprentissages et permet à l'athlète de faire des performances supérieures à celles d'avant la blessure.

Le temps de repos imposé par la blessure peut également permettre de rebondir et se renforcer mentalement. Il s'agit de prendre le temps de comprendre le fonctionnement de son corps et d'apprendre à ne plus s'entraîner mal (ou éviter un surentraînement), et comprendre mieux comment l'esprit et le corps sont liés et avoir donc un plus grand contrôle sur les deux.

Avoir été blessé permet aussi d'apprendre à gérer ses douleurs. Il est fréquent de voir des sportifs qui ont été blessés jouer avec une « petite douleur » qu'ils ne jugent pas inquiétante. Elle fait partie de la pratique compétitive, et permet d'écouter son corps, de faire la différence entre des douleurs musculaires dites normales et celles qui peuvent engendrer de vraies blessures.

Enfin, la blessure est un défi à relever et il est parfois utile de se remettre en cause sur le mode de vie, s'impliquer plus sérieusement dans l'entraînement, et savoir faire face à des émotions de toutes sortes. La force intérieure trouvée pendant la rééducation permet aussi de se renforcer mentalement pour la compétition, d'accepter plus les épreuves physiques et de donner une confiance en soi supplémentaire.

La médecine s'accorde sur un point, si les facteurs psychologiques sont résolus, les symptômes disparaissent. Ce qui veut dire, que tant que le mental n'est pas prêt à affronter la compétition, le corps ne suivra pas, ou fera défaut d'une manière ou d'une autre.

Gestion du stress, blessures et entraînement

En tant qu'entraîneur, éducateur ou même enseignant, il faut savoir réduire le sentiment négatif lié à la perte de contrôle de ses moyens et prévenir des athlètes blessés. Il y a des choses essentielles à savoir repérer :

- Faire une détection précoce : Savoir détecter les changements physiques, émotionnels ou même comportementaux d'une personne
- Conseiller rapidement ou établir un dialogue pour permettre de se rendre compte du stress lié à la blessure
- Maintenir une relation positive et fournir un soutien social
- Donner des informations tout au long de la rééducation (pendant, après pour discuter de sa place dans l'équipe par exemple).

Il faut maintenir autour du sportif blessé, un environnement ouvert à la discussion et surtout donner des réponses claires à ses interrogations. Tout ceci permet d'extérioriser ses angoisses et réduire le stress associé à la blessure.

Le sportif, un malade imaginaire?

La blessure est un moment d'arrêt obligatoire, parfois demandé inconsciemment par le sportif. Cela peut être un appel au secours, ou simplement d'arrêter de s'entraîner ou de faire de la compétition pour plusieurs raisons.

Dans la plupart des cas, le sportif a du mal à discuter de ses objectifs avec son entraîneur et il voit la barre placée trop haute : se blesser permet de ne pas discuter et de faire une pause.

Il arrive que les pressions trop fortes et subies deviennent psychosomatiques et que le corps se blesse parce que quelque chose n'est pas exprimé verbalement.

Quelques sportifs m'ont confié se blesser intentionnellement, parce qu'il y avait une lassitude à l'entraînement, parfois même un problème avec l'entraîneur ou les parents, et c'est un moyen d'éviter les conflits. Il est cependant nécessaire de comprendre que le problème n'est pas physique, mais il est bien entièrement psychologique.

Rotella et al (1999) ont cependant étudié les cas d'athlètes qui prétendent avoir des blessures et donnent des signes qui permettent de repérer ce phénomène :

- L'athlète est souvent centré sur lui même
- La douleur n'est pas importante pour lui (il n'a pas vraiment mal ou minimise la douleur)
- Il se plaint qu'il n'a pas le même traitement que les autres (besoin d'attention)
- Il est peu motivé pour la rééducation.

Ce phénomène peut résulter de son histoire: il apparaît que ce comportement de feinte a été accepté, parfois même récompensé par un parent et qu'il peut être fait très consciemment (comportement d'évitement).

Le sportif qui se range derrière une blessure pour justifier une mauvaise performance, ou ne pas avoir été sélectionné dans une équipe est un profil idéal. Il échappe ainsi aux pressions fortes, gagne de l'attention, et ne s'implique pas totalement dans l'entraînement (manque de rigueur)

Blessures et arrêt de carrière

Précédemment, j'avais évoqué le cas exceptionnel d'Antoine Déneriaz, lourdement touché par une blessure, qui est ensuite revenu gagner la médaille d'or des JO en 2006. Depuis, il a arrêté sa carrière et n'en cache pas les raisons: il a eu "peur": *«La veille des courses, je n'étais pas bien. Rien que de penser que j'allais devoir descendre... Je vivais avec un stress permanent, avec une boule dans le ventre que je n'avais pas jusque-là. Même lors des reconnaissances, j'étais mal à l'aise, alors qu'avant, j'avais l'impression de voler, je dominais la descente. Là, c'est elle qui me dominait».*

Dans le cas Déneriaz, ce sont les répercussions psychologiques d'une précédente blessure qui ont provoqué son arrêt. Mais la plupart du temps, c'est une blessure physique marquant l'arrêt de carrière qui aura des répercussions importantes. Car la blessure qui marque un arrêt de carrière est souvent traumatique et inattendue.

Le soutien psychologique est alors nécessaire pour éviter à l'athlète de s'effondrer psychologiquement, et d'accepter petit à petit la perte de son statut. On voit souvent une perte d'identité et de repères chez les sportifs pour qui le sport était leur seule occupation. Il faut alors apprendre à se construire une autre alternative, se penser comme n'étant plus sportif vis à vis du regard des autres aussi.

Les sportifs qui géreront le mieux cet arrêt de carrière lié à une blessure, sont ceux qui possèdent un tissu social très fort, où les amis et la famille seront toujours présents. Il est également important d'avoir d'autres habiletés que sportives, ainsi il faut aider le sportif à se réorienter, soulever de nombreuses perspectives, et aussi laisser le temps d'accepter cette blessure