

# ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DES BLESSURES

La blessure sportive, pour être sujet de compréhension, nécessite un va et vient incessant entre théorie et pratique. Les significations d'une blessure ne peuvent être appréhendées qu'au regard des normes, des valeurs et des symptômes qui structurent les cultures sportives. **La blessure procède d'une interaction entre un individu, son environnement immédiat et sa propre histoire de vie.** Entre psychologie clinique et psychologie culturelle, 4 axes théoriques favorisent la compréhension de l'évolution d'une blessure dans le contexte sportif. (cours de licence STAPS psycho du sport PARIS V Lacretelle 2005)

## I - Cadre théorique

**A/ la psychodynamique du mouvement humain** (C. DESJOURS 1998 « Souffrance en France »)

Dans l'organisation sportive, la psychodynamique permet d'apprécier l'activité psychologique que nécessite un individu pour faire face à l'imprévu qui se développe dans la vie sportive la plupart du temps à son insu. La blessure est à prendre en compte comme une confrontation entre un individu doté d'une histoire personnelle et une organisation sportive porteuse d'une norme dépersonnalisante. Avant la blessure, l'individu n'a pas toujours conscience immédiatement du décalage important qui lui fait remettre en cause les principes de l'instruction sportive.

Le travail est une activité psychologique mobilisée par un individu pour faire face mentalement à l'implicite et l'imprévu qui se développent dans une organisation sociale. Le travail a pour fonction essentielle de favoriser l'équilibre somato-psychique d'un individu dans son contexte social. Cet équilibre peut être provisoirement bouleversé sous l'action de plusieurs processus psychologiques reliés les uns aux autres:

- l'émergence d'un sentiment d'insatisfaction, de dépersonnalisation, d'une peur à s'investir dans les tâches habituelles et d'un déséquilibre de l'acte sportif.
- Remise en cause d'une adhésion aux principes d'une organisation sociale.
- Défaillance provisoire de systèmes défensifs élaborés dans un groupe social de référence.
- La décontraction provisoire d'une dynamique identitaire.

Dans le contact sportif, l'apparition d'une blessure signale chez celui qui en est porteur **l'émergence d'une usure mentale doublée d'un déséquilibre somato-psychologique.**

## B/ L'épuisement mental en situation sportive

L'individu doit rendre des comptes à son environnement proche et cette activité nécessite un travail de la part du sportif. Lorsqu'un conflit se développe à propos des droits et des devoirs de chacun (Le sportif et l'institution) un épuisement aussi bien

physique que mental peut apparaître. Les principes de l'excellence, de l'adaptabilité permanente et de l'autonomie contrôlée sont les facteurs paradoxaux d'un processus d'épuisement mental qui à tout moment peut prendre la facette d'un effondrement psychologique.

Les trois symptômes majeurs qui permettent de repérer la mise en route d'un processus d'épuisement mental dans le contexte sportif sont:

- Les expressions verbales et non verbales d'**image négative de soi**
- Les **attitudes de règle** envers les dimensions compétitives de l'acte sportif.
- La **perte d'intérêt** à l'égard de l'environnement sportif.

### C/ L'approche psychologique de la guérison sportive

L'individu blessé va devoir réapprendre à utiliser les processus naturels de communication entre le corps et le mental. Pendant une bonne partie de sa carrière, il n'a conscience des processus qui entrent en jeu pour garantir son état de bonne santé. **C'est au moment de la blessure qu'il va se rendre compte que les communications qui relient son corps et son mental sont devenues inopérantes.** Le principe de base d'une psychologie de la guérison et la transduction de l'information entre le mental et le corporel. Celle-ci nous permet de mieux percevoir les expériences que nous vivons à l'intérieur de nous-même et en lien avec notre environnement. Les processus de **mémoire** et **d'apprentissage** sont les principaux catalyseurs de la transduction de l'information entre les dimensions somatiques et psychologiques d'un individu. La blessure signale une fracture entre les systèmes somato-émotionnel d'un individu et les dynamiques psychologiques de celui-ci. La blessure est un symptôme psycho corporel qui permet aux habitudes mentales devenues inadaptées de se réactualiser au regard des nouvelles contraintes de l'environnement.

### D/ La psychologie intégrative aux services de la réhabilitation du sujet blessé.

Le psychologue doit rendre en compte le niveau de fragilité psychologique lors de la survenance de la blessure. Ce niveau de fragilité peut concerner des cognitions inadaptées, des conflits interpersonnels, des conflits familiaux et/ou des conflits intra physiques. L'intervention d'un psychologue doit prendre en compte les dettes et intentions du sujet sportif quant à son désir de quitter le statut de sujet blessé. C'est en fonction du degré d'intentionnalité du sportif à s'impliquer dans un processus de guérison que le psychologue pourra orienter ses interventions sur le versant du soutien, de l'apprentissage de nouvelles habiletés mentales et /ou de la mise en oeuvre d'actions adaptées à la réalisation de performances optimales.

## 2/ LA BLESSURE: Une comédie en trois actes

### A/ avant la blessure, le malaise:

Dans le contexte sportif, les prémisses d'une blessure physique ne se manifestent pas sur la scène compétitive. C'est dans les phases de récupération, quand l'individu se

retrouve face à lui même, qu'un état de suffisance vague et ironisé va apparaître. C'est par un jeu de présence – absence que se construisent les fondements d'une blessure physique. Tout en étant présent sur la scène compétitive, l'individu hésite dans le même temps à s'impliquer dans les situations compétitives. Une hésitation mentale (sensation d'être moins soutenu) doublée d'une inadéquation motrice épuise progressivement les ressources mentales de l'individu. L'instant de la blessure physique devient proche lorsque l'individu à son insu est dans l'incapacité à ressentir et à exprimer ses émotions. C'est l'alexithymie. Lorsque l'individu se trouve aux prises avec une souffrance irraisonnée, un sentiment de malaise est un symptôme de l'alexithymie. Aucun dialogue n'est envisageable entre la raison et ce qui est encore indispensable: la blessure physique. Paradoxalement celle-ci devient pour l'individu, devenu provisoirement immobile, un moment privilégié pour stopper une spirale infernale qui conduit à la désintégration physique et à la désaffiliation sociale.

### **B/ Au moment de la blessure: le choc des maux**

Entre un repli sur soi qui conduit à l'isolement et un activisme et un activisme qui le guide vers des comportements répétitifs, l'auto-manipulation inconsciente semble être le seul moyen d'exprimer une souffrance inédite. Un ensemble d'émotion jusqu'alors ignorées va plonger l'individu dans des interrogations nouvelles liées à son identité et/ou au regard supposé des autres. Ce point de rupture va être le signe que les facultés d'adaptation de l'individu sont momentanément épuisées. Le moment de la blessure, aussi fugace soit-elle, devient une situation extrême où le corps ainsi que l'identité se déstructurent.

Au cours du monologue intérieur qui se fait à son insu, la blessure favorise une prise de conscience de nouveaux messages jusque-là inaudibles. Ceci révèle à l'individu combien l'identité, qui lui semblait sienne, résulte d'une construction ou la conformité aux normes, l'adhésion à des valeurs, la réponse à des attentes sociales, la dépendance par rapport à une pression du collectif étaient devenues des poutres maîtresses instables.

Le processus de l'acceptation passe par une réminiscence de ce qui a été à la genèse d'une trajectoire sportive. C'est à cette seule condition qu'un autre système de valeur va pouvoir le remplacer.

### **C/ Après la blessure, une réhabilitation somato-psycho-sociale.**

Comprendre pour savoir ce qui s'est passé à son insu, savoir pour favoriser de nouvelles perspectives temporelles, anticiper pour rendre un avoir inhibé créatif, tels sont les processus qui vont permettre à un sujet blessé de se reconstruire une identité personnelle authentique. La blessure physique, situation extrême par excellence, est une voix d'accès à des ressources jusqu'alors inexploitées. Ce qui était une faiblesse momentanée contient en elle les germes d'une force durable. La blessure est un bon moment privilégié pour l'individu qui se trouve momentanément immobilisé sur les bords de sa trajectoire sportive. En se désengageant d'une adhérence devenue rigide au contact de son environnement familial, l'individu va doter du statut de sujet l'auteur, l'acteur et le créateur de sa propre autonomie. Le sujet en voie de reconstruction corporelle et de réhabilitation sociale en énonçant ces objectifs à la première personne du singulier. C'est celui qui va devenir conscient de ses initiatives.

### 3/ Place et rôle de l'intervenant auprès du sportif blessé.

Lorsque le psychologue se trouve face à une demande d'accompagnement exprimé par un sujet blessé, 4 piliers fondent les bases des interventions.

a- **la travail à faire doit être cadré.** On doit affirmer un cadre particulier dans la réhabilitation de la blessure (en dehors du milieu sportif)

b- le but majeur de l'intervention du psychologue auprès du sujet demandeur est de permettre à celui ci **d'augmenter son sentiment de maîtrise de la situation** grâce à l'acquisition de stratégies mentales adaptées à son environnement et à son projet personnel.

c- L'implication du psychologue s'inscrit dans **un processus d'influence interpersonnel.** Une alliance s'instaure entre le sujet demandeur qui s'inscrit dans un climat relationnel favorisant ce processus de changement.

d- Le psychologue propose constamment des feed backs aux blessés pour accroître son niveau de conscience face aux événements psychosomatiques vécus et pour faciliter une confrontation authentique aux principes de la réaliste de la scène sociale.