

BIEN VIVRE L'ÉPREUVE DE LA BLESSURE

Pas toujours simple de traverser l'épreuve de la blessure sans connaître un coup de blues. Désormais pris en compte par les médecins du sport, ce moment d'une certaine errance psychologique peut et doit d'abord être celui d'une vraie communion entre le corps et l'esprit.

« Tu vois, je t'avais bien dit que tu finirais pas t'esquinter... »

Ne plus courir : tout le monde, un jour ou l'autre, passe par là. Oubliés les doubles nœuds que l'on fait avec les lacets, oubliée la casquette que l'on visse sur le front, oublié le bruit des semelles sur le bitume, oubliée l'odeur du sous-bois, oublié le chronomètre que l'on oublie parfois de déclencher dans un élan d'énergie.

Oublier la routine des séances d'entraînement qui rythment une semaine ordinaire est une épreuve. Pire qu'un semi-marathon. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de début, de milieu ou de fin dans ces semaines-là. Juste du vide. Le runner ne court plus et un truc bizarre, comme un gros couac, résonne d'un seul coup dans son squelette et jusque dans son cerveau.

Est-ce surtout physiologique, est-ce purement psychologique ? Le corps souffre : fracture de fatigue, syndrome de balayage, périostite, lombalgie... **La blessure du coureur est d'autant plus difficile à accepter ou à vivre qu'elle s'accompagne souvent de commentaires goguenards.** Parents, potes et collègues de bureau entonnent la même sarabande sarcastique : "Tu vois, je t'avais bien dit que tu finirais par t'esquinter" ou "forcément, à courir comme ça, maintenant tu boites comme un vieux". **Le coureur a mal et on le rosse.**

Facile à encaisser ? Pas vraiment ? Évidemment, il y a pire qu'une fille ou qu'un mec en bonne santé qui pleurniche à cause d'un bobo provisoirement invalidant. Sans doute pour ça qu'on ne fait pas toujours grand cas des marathonniens à l'arrêt, des camés de l'endorphine maugréant en salles d'attente et, parfois, jusque sur le billard.

Quoique ! Le corps médical, comme disait Coluche, a entendu la rumeur. Et traite désormais le phénomène. **Toute douleur est légitime.** Même si elle paraît en apparence dérisoire. La sensation de manque qui mène parfois jusqu'à des états mélancoliques : voilà du concret, du presque palpable.

« Le coureur blessé souffre car il n'a pas sa dose de dépense motrice. Il déclenche une dette au mouvement. »

Question, le coureur blessé peut-il être victime de vrais accès de déprime ? « *Dépression, le terme est excessif* », juge d'emblée Dominique Poux, membre de la Société Française de Traumatologie du Sport et spécialiste incontesté du genou. « *Mais oui, il y a syndrome de*

manque lorsqu'une blessure survient. Principalement parce que l'endorphine, cette substance sécrétée dans l'effort, est un puissant calmant. » Claire Carrier, psychiatre et auteur de nombreux ouvrages sur la psychologie des sportifs, analyse : « *Le coureur blessé souffre, car il n'a pas sa dose de dépense motrice. Il déclenche une dette au mouvement. Et c'est cette dette qui fait mal.* » Au passage, Claire Carrier constate que **la blessure peut entraîner chez certains athlètes blessés des attitudes compensatoires telle qu'une vraie intolérance à la douleur ou une fuite vers d'autres addictions comme l'alcool.**

« *Il est important de continuer à pratiquer le sport, poursuit le Docteur Poux, afin que le niveau de condition physique reste stable. Une blessure au genou n'empêche pas de nager, par exemple. Je prends toujours en charge la globalité d'un individu et pas seulement la région blessée. Avec comme objectif de limiter au maximum la période d'arrêt et la désadaptation cardiovasculaire à l'effort.* »

Le traitement d'une blessure peut et doit être double : physiologique et mental. **Il faut soigner le bobo, parfois sévère, et prendre psychologiquement en compte la nouvelle donne afin de mieux gérer la période de repos forcé.** « *Le cerveau n'est pas une lampe que l'on allume ou que l'on éteint, fait remarquer le Docteur Carrier. La mémoire du geste et du mouvement est là. On ne peut en faire l'économie. Lorsque vous savez faire du vélo, vous ne pouvez pas décider de ne pas savoir faire du vélo : ce n'est pas possible !* »

Impossible donc de faire comme si l'habitude de courir – souvent à heures fixes – n'était pas l'un des passages obligés de la routine quotidienne. En cas de blessure, il est cependant important de raisonner la partie de soi-même toujours à la recherche de plus d'efforts et parfois de souffrance. Il faut savoir ouvrir les bras à d'autres disciplines sportives, à des moyens de s'exprimer physiquement de manière différente. **Il faut lutter contre le sentiment, conscient ou non, d'une trahison du corps. Il faut accepter enfin l'idée toute bête qu'un vrai repos est parfois nécessaire.** Et faire la paix avec les journées sans entraînement pour guérir (au) plus vite !