



ACCOMPAGNER L'ATHLÈTE BLESSÉ(E)

N° 05

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La blessure, qu'elle soit invalidante (arrêt complet de la pratique) ou handicapante (limitation de la pratique) peut engendrer, chez certains athlètes, des difficultés d'ordre psychologique (sentiment de vulnérabilité, peur de la récurrence, peur de ne pas retrouver son meilleur niveau) et conduire à l'adoption de comportements inadaptés (désinvestissement ou surinvestissement, évitement de la confrontation)

A QUOI ÇA SERT ?

Accompagner un athlète blessé tout au long du processus de récupération contribue au maintien de l'estime de soi, à sa motivation, à sa confiance en sa capacité à revenir au meilleur niveau. Cela permet également de stimuler son engagement dans le processus de réathlétisation et de l'aider à apprendre de cette expérience.

COMMENT FAIRE ?

- Encourager l'adhésion de l'athlète au protocole de soin : évoluer en bonne entente avec le corps médical et respecter ses recommandations ; intégrer à l'entraînement des exercices en lien avec les séances de rééducation (exercices de proprioception) ;
- Aider l'athlète à apprendre de sa blessure : l'aider à repérer les facteurs de risques ; lui proposer des moyens de prévention ; analyser les conditions de survenue de la blessure et les éventuels éléments de dissonance ;
- Aider l'athlète à relativiser les conséquences de la blessure : valoriser les acquis durables ; citer des exemples d'athlètes très performants après blessure ; projeter les échéances accessibles à venir ;
- En cas de difficulté perçue ou exprimée à surmonter la blessure, orienter vers un psychologue du sport ;
- Aider l'athlète à adapter son rythme de vie : intégrer dans la planification les temps d'investissement liés aux soins (nombre et durée des séances, temps de trajet) ; recommander à l'athlète de reconsidérer les différents domaines de sa vie (combler un retard ou prendre de l'avance en formation, accorder du temps à la vie familiale,...)
- Contribuer au maintien de l'athlète dans la dynamique d'entraînement et de vie sociale du groupe (notamment les jeunes athlètes et les sportifs en pôle) : proposer un programme d'entraînement adapté avec intégration progressive au groupe ; accorder autant d'attention à l'athlète blessé qu'aux autres ;
- Impliquer l'athlète dans des situations d'observation de ses pairs ;
- Intégrer des séquences d'imagerie permettant de maintenir en éveil les sensations de réalisation technique de séquences d'action ;
- Travailler avec l'athlète hors entraînement sur des séances d'analyse (avec ou sans vidéo), des expériences d'entraînement ou de compétition ;
- Évaluer les progrès de performance par rapport au niveau de l'athlète à la reprise et non par rapport au niveau antérieur à la blessure ;
- Réviser le plan de compétition en fixant des échéances et des buts adaptés.



ACCOMPAGNER L'ATHLÈTE BLESSÉ(E)

N° 05

ELÉMENTS DE RÉFLEXION

Une saine collaboration avec le corps médical (confiance et respect mutuel) apparaît comme un élément clef de la qualité du processus de réhabilitation-réathlétisation après blessure. Cela implique pour l'entraîneur de s'assurer qu'il possède les connaissances de base lui permettant de comprendre les recommandations des médecins, les effets des exercices de rééducation sur le processus de guérison et les exercices à éviter. La collaboration est facilitée quand médecin et kinésithérapeute connaissent un minimum la discipline et les formes de pratique d'entraînement qui la sous-tendent.

Il est également parfois nécessaire de veiller à dédramatiser (sans pour autant les banaliser) les conséquences de la blessure. Il peut y avoir chez certains athlètes un écart entre la réalité de la blessure qu'ils ont subie et la manière dont ils l'appréhendent (une blessure de faible gravité peut par exemple être plus mal vécue qu'une blessure plus grave), entraînant chez l'athlète un sentiment de fragilité, de vulnérabilité. Une information claire sur la nature de la blessure, les modalités de récupération et les habitudes à développer pour éviter les récives (qualité des échauffements, respect des temps de récupération, hygiène alimentaire,...) peuvent contribuer à rassurer athlète et entraîneur. La blessure peut aussi être l'occasion pour l'entraîneur de revisiter son mode d'organisation de la pratique.

Pour un athlète s'entraînant quotidiennement, voire bi-quotidiennement, la blessure impose un changement significatif du rythme de vie, pouvant engendrer un mal être psychologique lié :

1/ au désœuvrement dans les cas de blessure invalidante et à un sentiment d'isolement social (notamment pour les sportifs vivant en pôle), avec comme risque la tentation de reprendre trop vite : « Avec ma blessure, je me suis retrouvé complètement décalé par rapport aux autres. Au pôle, tout le monde s'entraîne aux mêmes horaires. Du coup, tu te retrouves tout seul à ne pas savoir quoi faire. Au repas, tu retrouves les potes, mais s'ils commentent un truc qui s'est passé à l'entraînement, ben toi, t'y étais pas ! »

2/ au surmenage dans les cas de blessures handicapantes quand le temps nécessaire aux soins vient s'ajouter à des journées déjà très denses.

Une attention particulière doit donc être portée aux athlètes blessés afin d'éviter le sentiment d'exclusion souvent exprimé et la tentation qui en découle de vouloir revenir trop vite. A la reprise, notamment, il importe d'individualiser plutôt que d'intégrer d'emblée l'athlète dans le groupe en lui disant de « faire ce qu'il peut », ce qui peut renforcer le sentiment de faiblesse ou de retard pris par rapport aux autres et l'amener à aller au-delà du raisonnable par rapport au niveau de récupération de sa blessure.

LIMITES

L'expérience de la blessure est toujours singulière, liée autant au contexte dans lequel elle se produit (période de reprise versus période compétitive) qu'à des éléments liés aux caractéristiques de l'athlète. Il n'existe donc pas de recette universelle d'accompagnement des athlètes blessés. Mais le sentiment d'être mis à l'écart ou le manque perçu d'attention pendant la période d'invalidité puis le manque d'individualisation au moment de la reprise apparaissent comme les deux écueils majeurs à éviter.

EN SAVOIR PLUS

Deroche, T., & Lecocq, G. (2012). La blessure sportive : un alea culturel qui peut favoriser une affirmation de soi. In : G. Décamps (Ed.), *Psychologie du sport et de la performance* (pp.193-205). De Boeck : Bruxelles.

<http://www.rs2p.fr/newsletter/newsletter-RS2P6.html>