

# RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES ET STRATÉGIES DE CONVALESCENCE DE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU BLESSES

J. FOURNIER<sup>1</sup>, F. d'ARRIPE-LONGUEVILLE<sup>2</sup>, P. FLEURANCE<sup>2</sup>, & A. SOULARD<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Université de ParisX-Nanterre & Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

<sup>2</sup>Institut National du Sport et de l'Éducation Physique

<sup>3</sup>École de Psychologie, Université d'Ottawa, Canada

Mots - clés : blessures, sportifs de haut niveau, convalescence

## Introduction

Plusieurs modèles issus de la littérature anglo-saxonne ont été élaborés sur la base de la réaction de deuil de Suinn (1967) pour décrire la réaction psychologique de l'athlète de haut niveau blessé (e.g., Kluber-Ross, 1969 ; Rotella & Heyman, 1993). La réaction est présentée comme une succession de stades : (a) choc, refus et anxiété, (b) colère et augmentation de l'émotivité, (c) « marchandage », (d) dépression, (e) acceptation et espoir. Remettant en cause cette approche, les modèles interactionnistes actuels inscrivent la réaction dans un continuum émotionnel (McDonald & Hardy, 1990). Certaines études longitudinales révèlent que le sportif blessé traverse une phase émotionnellement perturbatrice qui s'amenuise progressivement pour laisser place à des sentiments plus positifs lorsque la convalescence se termine (e.g., Quakenbush & Crossman, 1994).

De nombreuses études (e.g., Ievleva & Orlick, 1991) ont démontré que les athlètes qui emploient des stratégies positives (adopter un locus de contrôle interne, un dialogue interne positif, rechercher le soutien social, maintenir une attitude positive, conserver un niveau d'engagement élevé dans un programme de récupération) ont une convalescence plus courte que ceux qui utilisent des stratégies négatives (faire des attributions causales externes, adopter un discours interne dévalorisant, s'apitoyer sur son sort, se centrer sur soi et refuser le soutien social). La présente recherche avait pour but d'identifier les réactions psychologiques d'athlètes de haut niveau français face à la blessure sportive afin d'apprécier leur congruence avec les modèles de la littérature. Elle visait également à répertorier les différentes stratégies d'adaptation des athlètes confrontés à la blessure sportive, dans une perspective d'aide à l'entraînement.

## Méthode

### *Participants*

Cinq nageurs et six judokas féminines ont participé à l'étude. Tous avaient des titres internationaux et certains d'entre eux, un titre olympique. La natation sportive et le judo ont été retenus à cause du nombre élevé d'athlètes blessés dans ces activités. La confidentialité des données recueillies avec chaque athlète a été assurée.

### *Procédure*

Des entretiens d'explicitation (d'Arripe-Longueville & Fournier, 1998 ; Vermersch, 1990) d'une durée minimale de une heure trente ont été conduits avec chaque athlète. Ces entretiens amenaient les participants à reconstruire leur expérience de la blessure dans des situations particulières d'entraînement ou de compétition, puis à relater les situations-clés de leur période de convalescence.

### *Analyse des données*

Les verbalisations des participants ont été retranscrites dans leur intégralité. Des procédures de codage et de catégorisations inductives inspirées de la théorie ancrée (Strauss & Corbin, 1990) ont ensuite été

effectuées. La validité du codage a été contrôlée en comparant les codes attribués aux unités de sens de manière indépendante par trois analystes.

## Résultats

Trois catégories de réactions psychologiques à la blessure sportive ont été identifiées : a) la déception, b) la baisse de confiance en soi et c) le développement de pensées négatives. Ces réactions s'accompagnent de deux types de stratégies : 1) les stratégies de convalescence d'ordre individuel et relationnel et 2) les stratégies préventives. Les stratégies individuelles de convalescence comprennent : a) l'utilisation d'un dialogue interne positif, b) l'engagement actif dans le programme de rééducation, c) la fixation d'objectifs, et d) la considération de l'expérience de la blessure comme un défi personnel. Les stratégies relationnelles se composent : a) de stratégies de négociation de la charge d'entraînement avec l'entraîneur, b) de stratégies de négociation de non-participation à une compétition avec les sélectionneurs afin d'éviter d'échouer à cause d'une méforme, et c) de la recherche de soutien social auprès de la famille, de l'entraîneur ou des pairs. Enfin, les stratégies préventives regroupent les efforts de repérages de signaux d'alarme physiologique, avant-coureurs de l'imminence d'une blessure.

## Discussion

Les réactions à la blessure identifiées dans cette étude sont individuelles et concernent différents registres psychologiques. Les stratégies de convalescence d'ordre individuel ou social mises en évidence dans cette étude concordent globalement avec les résultats des études antérieures (Pargman, 1993). En revanche le caractère simultané ou alternatif des réactions psychologiques et des stratégies d'adaptation identifiées diffère des modèles de la littérature qui présentent les réactions émotionnelles de manière séquentielle ou sur un continuum. Enfin, les « stratégies préventives » utilisées par les athlètes de haut niveau témoignent du caractère éducatif de l'expérience de la blessure. Plus largement, cette étude associée à la littérature existante permet de mettre à la disposition des fédérations sportives une brochure (voir suite de ce document) présentant certaines stratégies susceptibles d'améliorer la convalescence du sportif de haut niveau.

## Références

- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
- Kluber-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: McMillan.
- McDonald, S.A., & Hardy, C.J. (1990). Affective response patterns of the injured athlete: An exploratory analysis. *The Sport Psychologist*, 4, 261-274.
- Pargman, D. (1993). *Psychological bases of sport injuries*. Morgantown: FIT.
- Quackenbush, N., & Crossman, J. (1994). Injured athletes: A study of emotional responses. *Journal of Sport Behavior*, 17, 178-187.
- Rotella, R.J., & Heyman, S.R. (1993). Stress, injury, and the psychological rehabilitation of athletes. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 273-287). Mountain View, CA: Mayfield.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded Theory procedures and techniques*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Suinn, R.M. (1967). Psychological reactions to physical disability. *Journal of the Association for Physical and Mental Rehabilitation*, 21, 13-15.
- Vermersch, P. (1990). Questionner l'action: L'entretien d'explicitation. *Psychologie Française*, 35, 227-235.