

GESTION MENTALE DE LA BLESSURE ET RETOUR A LA COMPETITION

Guide methodologique et outils de terrain pour l'entraîneur

Introduction : La blessure d'un athlete constitue une epreuve globale sollicitant autant le corps que le mental. Lorsque le sportif se blesse, il traverse des turbulences emotionnelles majeures (frustration, peur de la rechute, perte de confiance). L'entraîneur occupe une position strategique : son accompagnement permet de maintenir la motivation, d'optimiser la reeducation et de garantir un retour au plus haut niveau.

1. DECODER LES 5 PHASES PSYCHOLOGIQUES DE LA BLESSURE

L'entraîneur doit savoir situer son athlete sur l'echelle du cheminement emotionnel pour adapter sa posture et sa communication :

Phase	Manifestations chez l'athlete	Risques & Vigilance	Action prioritaire de l'entraîneur
1. Choc & Deni	Minimisation de la gravite, volonte de continuer a jouer.	Aggravation de la lesion physique.	Freiner l'athlete, imposer le diagnostic medical.
2. Colere & Frustration	Sentiment d'injustice ('Pourquoi moi ?'), irritabilite.	Impatience, gestion emotionnelle instable.	Accueillir les emotions sans juger, canaliser l'energie.
3. Tristesse & Doute	Peur de perdre son niveau, repli sur soi, decouragement.	Baisse de motivation, perte d'estime de soi.	Rassurer, maintenir le dialogue et la bienveillance.
4. Acceptation & Adaptation	Prise de conscience, focalisation sur la guerison.	Vigilance sur le respect des paliers.	Fixer des objectifs de reeducation concrets.
5. Reconstruction & Progression	Recherche de progression, apprentissage de l'epreuve.	Excès de confiance ou crainte residuelle.	Ancrer la resilience et structurer la reprise.

A RETENIR PAR L'ENTRAÎNEUR : Identifier rapidement la phase emotionnelle permet d'adopter le bon ton et d'éviter les erreurs de communication qui bloquent la guerison.

2. LES 3 PILIERS DE LA REEDUCATION MENTALE

Pilier A : Travailler le discours interne et fixer des objectifs SMARTS

L'entraîneur aide l'athlete a restructurer ses pensees negatives. Remplacer '*Je perds mon temps*' par '*J'optimise ma recuperation pour revenir plus fort*'. Etablir des objectifs de soins a court terme (ex. amplitude articulaire), moyen terme (recuperation de la force) et long terme (retour terrain).

Pilier B : Maintenir l'integration collective et éviter l'isolement

L'isolement est le premier facteur de baisse de motivation. L'entraîneur doit :

- Inviter l'athlete aux entraînements et reunions tactiques.
- Lui confier un rôle actif (analyse tactique des adversaires, statistiques d'equipe).
- Preserver ses routines mentales et son appartenance au groupe.

Pilier C : Canaliser l'impatience et reguler l'anxiete

La précipitation est la cause numero 1 des rechutes. Intégrer des exercices de respiration abdominale (coherence cardiaque)

et de relaxation pour diminuer le niveau de stress et sécuriser l'athlète lors des phases de charge.

3. PROTOCOLE DE RETOUR TERRAIN ET IMAGERIE MENTALE

Etape du protocole	Outil mental associé	Objectif visé
1. Préparation mentale en amont	Imagerie mentale / Visualisation positive	Reactiver le schéma moteur du geste sans contrainte physique.
2. Reprise partielle accompagnée	Focus attentionnel sur le processus	Détacher l'athlète du résultat chrono/score pour se concentrer sur les sensations.
3. Reintégration progressive aux duels/contacts	Routines de respiration & Self-talk positif	Gérer l'appréhension du choc et inhiber la peur de la rechute.
4. Retour en compétition officielle	Ancrage de confiance & Bilan d'apprentissage	Capitaliser sur la résilience développée pendant l'épreuve.

4. FICHE PRATIQUE POUR L'ENTRAINEUR : TRAME D'ENTRETIEN ET DE SUIVI

Guide de communication : Mots à utiliser vs Mots à éviter

Posture & Mots à privilégier	Mots & Postures à éviter
• 'Prends le temps de valider cette étape avant de passer à la suivante.' • 'Quel est ton objectif mental pour la séance de rééducation d'aujourd'hui ?' • 'Tu fais toujours partie intégrante de l'équipe, ton regard tactique nous aide.'	• 'Ce n'est rien, secoue-toi et ça va passer.' (Déni de la douleur) • 'On a absolument besoin de toi pour le match le mois prochain.' (Pression temp.) • Ne plus donner de nouvelles ni inclure l'athlète aux réunions.

Grille d'évaluation et de suivi hebdomadaire de l'athlète blessé

Indicateur mental	Echelle (1 à 5)	Observations & Actions correctives
Niveau d'acceptation de la blessure	1 - 2 - 3 - 4 - 5	Travailler le dialogue interne si < 3
Moral / Etat d'esprit général	1 - 2 - 3 - 4 - 5	Renforcer le lien avec le groupe si baisse
Qualité de l'engagement dans les soins	1 - 2 - 3 - 4 - 5	Fixer des micro-objectifs quotidiens
Confiance dans le corps / Appréhension	1 - 2 - 3 - 4 - 5	Intégrer de l'imagerie mentale adaptée

FORMATION CONTINUE & PERFECTIONNEMENT : Cette thématique est étudiée et développée en détail dans la formation spécifique en préparation mentale pour les entraîneurs, disponible sur la plateforme NEXOO (www.nexoo.ch).