



## LA BLESSURE CHEZ LE SPORTIF : Comment sauter la case « STRESS post-blessure » ?

*Jean-Christophe AUBRY – 03/02/2017*

Le verdict est tombé ce matin chez mon ostéo : déchirure des muscles intercostaux et déplacement de vertèbres. Reprise du sport d'ici 2 ou 3 semaines. Je me souviendrai de cette séance d'escalade.

En pleine préparation physique d'une expédition sportive à skis de randonnée dans 2 mois et demi en Norvège avec des professionnels du sport de montagne, ça la fout mal.

Mon planning hebdomadaire était bien huilé : 10 à 12 heures de sport chaque semaine ventilées entre l'escalade, le renforcement musculaire orienté sports de montagne, le running, le ski, le télémark, le ski de randonnée. Me voilà mis au repos forcé.

Chaque sportif a vécu ça au moins une fois dans sa vie. C'est le genre d'évènement qui génère du stress, ce stress qui te plombe le moral, qui te fait perdre du temps au lieu d'avancer, qui peut impacter ta santé et te tirer vers le bas si tu le laisses prendre le dessus. On pourrait en écrire un livre tellement il y a à dire sur le stress.

D'ailleurs il y a quelqu'un qui a écrit un livre sur le stress, il s'appelle **Jacques Fradin** (Docteur en médecine, fondateur de l'Institut de Médecine Environnementale) et l'ouvrage s'intitule « **L'intelligence du stress** » (aux éditions Eyrolles).

## **Pourrait-on sauter la case STRESS lorsqu'une blessure vient foutre en l'air tous nos plans ?**

Et bien la réponse est oui et pour cela, la gestion des Modes Mentaux dont parle Jacques Fradin dans son livre va nous aider.

Il existe deux Modes Mentaux selon lui :

- Le **Mode Mental Automatique (MMA)** géré par le cerveau limbique (siège des émotions) et le néocortex sensorimoteur. Le MMA fonctionne en binaire : vrai/faux, bien/mal, bon/mauvais... C'est le premier mode qui est sollicité lorsqu'on est confronté à une situation potentiellement stressante. Ce mode mental se base sur nos expériences passées, fait un parallèle et choisit la réponse la mieux adaptée.
- Le **Mode Mental Préfrontal (MMP)** géré par le néocortex préfrontal. Le MMP quant à lui est multitâche, multidimensionnel, improvise... Ce mode est sollicité uniquement de façon consciente.

Pour faire simple, le stress pointe le bout de son nez lorsque notre MMA ne trouve pas de solutions et que nous ne basculons pas consciemment en MMP.

## **OK c'est bien gentil tout ça mais concrètement on fait comment ?**

C'est simple, il existe 6 caractéristiques du MMA qui ont leur opposé dans le MMP.

### **Mode Mental Automatique :**

1. La routine (se réfugier dans ce qui est connu et avoir peur de l'inconnu)
2. Le refus (résister et se défendre contre ce qui est différent)
3. La dichotomie (voir tout blanc ou tout noir)
4. Les certitudes (suivre des règles toutes établies)
5. L'empirisme (valider ce qui fonctionne)
6. Image sociale (dépendre du regard des autres)

### **Mode Mental Préfrontal :**

1. La curiosité (s'ouvrir à la nouveauté)
2. L'acceptation (s'adapter, s'enrichir, rebondir)
3. La nuance (voir les subtilités)
4. La relativité (analyser tous les critères, toutes les possibilités)
5. La réflexion (réfléchir, comprendre)
6. L'opinion personnelle (suivre son propre avis)

Bref, quand vous êtes face à une situation potentiellement stressante, vous pouvez tout de suite voir si vous êtes dans un mode mental MMA qui risque de générer du stress ou si vous êtes plutôt dans un mode mental MMP plus adéquat pour gérer la situation.

Au moment de ma blessure (et avant même le verdict de mon ostéo), j'ai su que j'allais être sur la touche un moment au niveau de mon entraînement sportif.

En Mode Mental Automatique (par rapport aux critères listés ci-dessus), j'aurais pu me dire :

*"Non, ce n'est pas possible, mon entraînement était top, je ne réussirai pas à revenir à ce niveau avant le départ et je n'aurai pas le temps de bien m'entraîner. Je refuse de me mettre en pause sportivement, si je fais ça je ne pourrai plus partir. Si je ne fais pas mes 12 h de sport par semaine, je n'aurai pas la caisse. Il n'y a que de cette manière que je peux être prêt. Et les autres vont me faire comprendre que je ne suis pas à leur niveau ».*

En Mode Mental Préfrontal, voilà ce que je me suis dit :

*« Ok, aujourd'hui voilà la situation : je ne peux plus m'entraîner 12h par semaine. J'étais en super forme physique, c'est déjà un bon point. Je peux potentiellement continuer le renforcement musculaire du bas du corps, faire de la rando pédestre et faire de la visualisation mentale de mes pratiques sportives et de ma guérison en attendant. De cette manière, je me donne toutes les chances de récupérer vite. Aussi, au vu de mon rôle dans ce voyage, je vais aussi être en charge de filmer l'aventure, je vais profiter de la situation pour aller chercher mon équipement et m'entraîner au niveau des prises de vue et du montage. Ce qui importe c'est que je récupère de bonnes sensations et que je me prépare au mieux dès que je le pourrai. Au pire, je pourrai adapter mes sorties sur place en fonction de ma condition physique car nous partons skier à la journée. Je sais comment cette blessure est survenue, j'ai osé un mouvement qui nécessitait plus d'entraînement spécifique en escalade, je vais revoir mes exigences à la baisse en escalade jusqu'à ce que je rentre de Norvège. »*

C'est un exemple (le mien). En raisonnant de cette manière, j'accepte la situation, je m'ouvre à la nouveauté (récupération, nouvelle préparation...), j'analyse ce qu'il s'est passé pour éviter de reproduire l'incident, je me rends compte qu'il y aura de toute façon des solutions. En faisant cela, je ne laisse aucune place au stress, il est automatiquement circonscrit.

En pratiquant régulièrement la bascule MMA vers MMP, on en arrive à se poser les bonnes questions rapidement :

- Qu'est-ce que je dois accepter ?
- Qu'est-ce qui est nouveau ? Comment puis-je prendre du plaisir dans cette nouveauté ?
- Y a-t-il d'autres manières de faire ce que j'avais prévu de faire ?
- Dans quelles circonstances s'est produit cet événement désagréable ? Quel(s) enseignement(s) puis-je en tirer pour ne plus le reproduire ?
- Quelles solutions s'offrent à moi désormais ?
- Comment ai-je envie de poursuivre pour que cela me corresponde ?

Et vous ? Comment faites-vous pour gérer mentalement le stress post-blessure ?