



Fiche 7 L'essentiel de la préparation mentale

GESTION DES BLESSURES

Au cours de votre carrière, il est fort probable que vous subissiez une blessure importante qui vous oblige à vous arrêter. Une blessure a des répercussions physiques et psychologiques comme la baisse de confiance et d'estime de soi. Voyons le processus psychologique de la convalescence avant la reprise de l'activité:

1

CHOC

Douleurs, interrogations sur les raisons de la blessure, choc, déni, isolement

EXAMENS MÉDICAUX

2

ADAPTATION

Acceptation progressive de la blessure, mise en place de stratégies de convalescence

SOINS MÉDICAUX

3

RÉATHLÉTISATION

Suite et fin de la convalescence: entraînement pour la reprise

CONTROLES MÉDICAUX



Convalescence: que faire?



Maintenir un réseau de soutien (parents, équipiers, entraîneurs)



Assister à des séances d'entraînement pour garder le lien avec les coéquipiers et entraîneurs



Se renseigner sur la nature de la blessure pour comprendre le processus de récupération



Utiliser cette période pour perfectionner les aspects stratégiques de l'activité



Regarder des vidéos pour préserver le niveau technique et stratégique



Saisir l'opportunité pour s'impliquer scolairement ou professionnellement



Stratégies de gestion des blessures

FIXATION D'OBJECTIFS

Bien respecter la planification de l'équipe médicale jusqu'à la reprise. Prendre le temps nécessaire. La quantité et les types de traitement, le nombre et la difficulté des exercices doivent correspondre à la date de reprise prévue par l'équipe médicale.



IMAGERIE

Visualiser les mouvements techniques de votre sport ou d'exercices de rééducation. Imaginer les stratégies en compétition. Pour augmenter la confiance, s'imaginer en train de gagner.



RELAXATION

La relaxation peut aider à gérer la douleur et les tensions qui accompagnent souvent les blessures et peut également faciliter le sommeil (nuit, siestes). Elle aide aussi à mieux connaître son corps, à détecter les signaux pour mieux prévenir.

GESTION DES PENSÉES

Pendant la convalescence, on passe par des hauts et des bas, c'est éprouvant psychologiquement. Bien le comprendre permet de se préparer: être positif, s'encourager, être gentil avec soi-même et remarquer même les petits progrès signalés par le corps médical.



Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsort.fr