

---

# Les SHN et leur expérience de la blessure : impact psycho-social et bénéfices potentiels

Alexiane Cocqueret\*<sup>1,2</sup>, Elisa Eugene , Alexandre Legendre , and Bernard Andrieu

<sup>1</sup>cocqueret – Laboratoire I3SP, UPR 3625 – 1 rue Lacretelle 75015 Paris, France

<sup>2</sup>UFR Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives [Sociétés et Humanités] - Université Paris Cité – Université Paris Cité – France

## Résumé

La condition de sportif de haut niveau impose de rechercher la performance en permanence, quoi qu'il en coûte. Cette course effrénée à la performance, dont le planning est millimétré, peut mener à un point où le corps, soumis à de nombreuses contraintes physiques et psychologiques, finit par céder. Les blessures sont l'expression même de cet événement et sont presque inévitables dans la carrière d'un sportif de haut niveau : elles font partie du quotidien du sportif (Burlot et al., 2021). Si elles sont le plus souvent perçues comme des obstacles à la réussite, elles représentent également une opportunité d'explorer d'autres dimensions en forçant l'athlète à se confronter à ses limites, à redéfinir ses objectifs, et parfois même à trouver des ressources intérieures encore peu exploitées, voire totalement inexplorées. Dans cette communication nous présenterons une étude de cas visant à investiguer le point de vue du SHN sur ses blessures et les bénéfices qu'il peut potentiellement tirer de celles-ci, tout en considérant les conséquences physiques et psychologiques de ces dernières sur le long terme. À cette fin, quatre SHN de sports de combat ont accepté de participer à un entretien semi-dirigé. Cet entretien est amorcé par un dessin de conscience (Andrieu et al., 2022) afin de permettre aux athlètes d'explicitier leurs diverses expériences de blessures et la manière dont ils perçoivent leur impact sur l'état actuel de leur corps. Nous leur avons laissé la liberté de légender comme ils le souhaitaient ledit dessin puis de nous l'expliquer oralement.

Le dessin de conscience permet à l'athlète de prendre conscience des blessures qu'il a accumulées mais aussi de matérialiser ses sensations vis-à-vis de son corps et des traces toujours vivaces qu'elles ont laissées. Le dispositif le met en condition pour favoriser l'expression d'éléments auxquelles il n'aurait pas pensé spontanément. Par ailleurs, laisser à l'interrogé la liberté de définir sa légende nous renseigne sur sa manière de communiquer, ce qui nous aide ensuite à appréhender l'entretien.

En conclusion, cette méthode combinant dessin de conscience et entretien permet de révéler au sujet lui-même les messages que son corps lui transmet et qu'il passe usuellement sous silence par crainte de freiner sa quête de performance. L'auto-analyse qu'elle déclenche, portant à la fois sur son expérience de la blessure et l'état actuel de son corps qui en dérive, pourrait permettre au SHN de prendre conscience de sa propre cécité à certains signaux envoyés par son corps. Cette prise de conscience, à condition d'être entretenue et de s'accompagner de soins adéquats, pourrait octroyer une meilleure durabilité à leur corps, aussi bien pendant leur carrière sportive alors qu'il constitue l'outil principal de leur performance, qu'à l'issue

---

\*Intervenant

de celle-ci, afin qu'il reste fonctionnel.

Référence :

Andrieu, B., Bender, R., Collard, J., Dietrich, G., Fasoli, G., & Thomas, C. (2022). Théorie du corps lors de l'émersion de ses sensations internes: Les dessins de conscience au Centre National des Arts du Cirque. *L'Évolution Psychiatrique*, 87(1), 5-29. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2020.09.003>

Burlot, F., Dalgarrondo, S., Joncheray, H., Couckuyt, S., & Chavignier-Réla, S. (2021). *La blessure dans le sport de haut niveau: Des conditions de survenue au dispositif de prise en charge* (Nos. 17-I-02; p. 45). SEP INSEP. <https://hal.science/hal-04089249>