

FICHE ATHLÈTE

Blessé·e, mais pas vaincu·e !



Points clés à retenir

- Une blessure n'est pas toujours une expérience uniquement négative → elle peut aussi te mener vers plus de résilience, de croissance personnelle, une motivation renouvelée... et même une meilleure performance sportive.
- Voici quelques défis fréquents quand on est blessé :
 - La douleur et la peur de te blesser à nouveau
 - La frustration ou le manque de motivation
 - Une baisse de confiance ou d'estime personnelle
 - Le sentiment d'être isolé ou de «laisser tomber l'équipe»
- Les pensées négatives comme («je ne serai plus jamais du même niveau», «je laisse tomber mon équipe») sont normales, mais on peut apprendre à les reconnaître et les reformuler.



Stratégies d'adaptation

- Prends conscience de tes pensées sans jugement (prendre un moment pour te détendre, faire des respirations profondes, centrer son attention vers toi et tes pensées).
- Pose-toi la question : «Est-ce que cette pensée m'aide? Est-ce qu'elle est vraie?».
- Reformule ta pensée de façon constructive (ex: «Mon rôle change, mais je peux toujours contribuer à mon équipe»).
- Prendre soin de toi: Accorde-toi du temps pour te reposer, fais des activités en dehors de ton sport et reste en contact avec ton équipe.



Ressources utiles

- [Article de La Base](#)
- [Sport'Aide](#)
- [Centre Canadien de la Santé Mentale et du Sport](#)
- [Info-Social 811](#)



FICHE PERSONNEL ENTRAÎNEUR

Blessé·e, mais pas vaincu·e !

COMMENT RÉINVESTIR L'ATELIER AVEC SES ATHLETES

- Être disponible et écouter sans jugement, encourager les athlètes à communiquer ouvertement de leurs inquiétudes (ex., de se reblesser).
- Inclure les athlètes ayant une blessure dans les activités de l'équipe (même hors terrain).
- Valoriser leur rôle, même s'il est différent (ex.: encourager, conseiller, analyser le jeu).

CRÉER UN CLIMAT DE SOUTIEN ET MAINTENIR LE LIEN

PISTES CONCRÈTES

- Adapter son discours afin de:
 - Reconnaître les émotions et frustrations de l'athlète et les prendre au sérieux/les valider.
 - Éviter les phrases qui minimisent («ce n'est pas si grave»).
 - Mettre l'accent sur les progrès, même petits.
- Encourager les objectifs réalistes pendant la réadaptation.
- Garder un suivi régulier avec l'athlète au sujet de ses progrès (physique, mental).
- S'assurer de suivre les recommandations des professionnels de la santé.

- Isolement, perte de motivation ou discours très négatif → encourager l'athlète à demander du soutien spécialisé

SURVEILLER LES SIGNAUX

Ressources utiles:

- [Guides pratiques de la Chaire SIMS](#)
- <https://www.ccmhs-ccsms.ca/>