

Soutenir la santé émotionnelle et mentale d'un athlète après une commotion cérébrale

Pour les entraîneurs et les administrateurs
sportifs

Le Laboratoire de psychologie du sport de l'Université de Montréal a créé cette présentation avec le soutien financier du Centre de Documentation pour le Sport et du Gouvernement du Canada. Visitez sirc.ca/concussion pour en savoir plus.

par **Cadotte, G.***, **Normandin, B.*** et **Caron, J.G.**

*auteurs avec contribution équivalente

Université  de Montréal


SIRC

Canada 

- De nombreux entraîneurs et administrateurs sportifs sont amenés à travailler avec un athlète qui a subi une commotion cérébrale liée au sport.
- Le risque de commotion cérébrale est plus élevé dans les sports de contact (Emery et al., 2017).
 - Par exemple, dans le football, le rugby et le hockey sur glace.



- Les professionnels de la santé évaluent principalement les symptômes physiques d'un athlète (comme les maux de tête et les vertiges) lorsqu'ils prennent une décision concernant le retour au jeu d'un athlète.

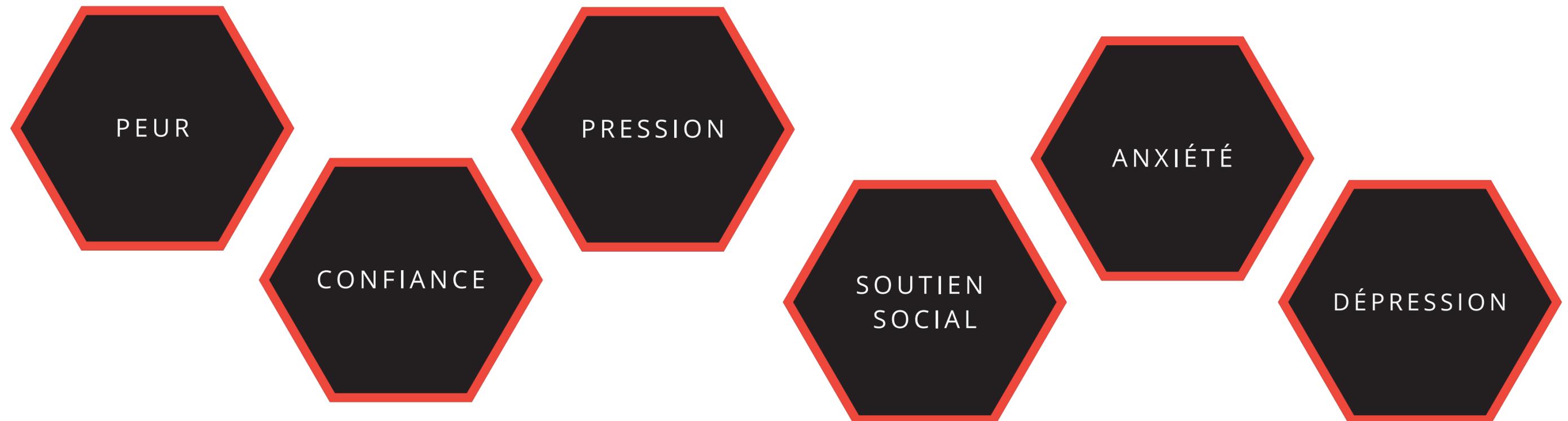


- ↪ Bien que cela soit très important, cela ne nous indique pas toujours tout ce que nous devons savoir sur le rétablissement d'un athlète et sa capacité à retourner au jeu.

- Les athlètes subissent souvent des conséquences psychosociales après une commotion cérébrale.
 - En effet, un athlète peut éprouver des enjeux de santé **émotionnelle** et **mentale** qui peuvent influencer sa capacité à reprendre le jeu.

L'objectif de cette présentation est de fournir plus de détails sur les conséquences psychologiques (mentales et émotionnelles) vécues par les athlètes après une commotion cérébrale. Cette présentation mettra également de l'avant quelques conseils pratiques pour vous aider à soutenir vos athlètes après cette blessure.

- Voici des enjeux psychologiques courants (santé mentale et émotionnelle) auxquels les athlètes sont confrontés après une commotion cérébrale :



Peur

- Les athlètes peuvent craindre de réexpérimenter une autre commotion cérébrale lorsqu'ils retournent au jeu.

« Je pense que le premier match [où j'étais] de retour a été un peu éprouvant pour les nerfs. Dans le sens où tu penses à tout, tu as peur [de te demander] si tu vas bien ou si ça va se reproduire parce que [tu sais que] le syndrome du second impact est assez sérieux. »

- Joueuse de soccer



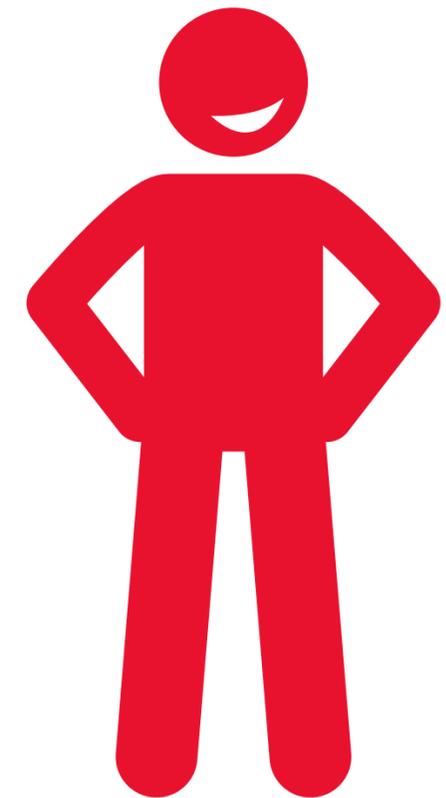
Conseil : Gardez en tête qu'il existe de nombreuses raisons pour lesquelles un athlète peut être craintif après une commotion cérébrale. Parlez à l'athlète pour comprendre ses inquiétudes afin de pouvoir mieux le soutenir pendant son rétablissement.

Confiance

- Lorsque les athlètes reprennent confiance en eux, ils se sentent davantage prêts à reprendre le sport.

« Tu es aussi bon que tu l'étais ou tu es aussi en santé que tu l'étais, aussi capable que tu l'étais »

- Joueur de football



Conseil : Valorisez le processus de rétablissement de vos athlètes en soulignant leur résilience et leurs progrès afin d'accroître leur confiance lors de leur retour au jeu.

Pression

- La pression exercée par les entraîneurs, les parents et les coéquipiers peut avoir un impact sur le rétablissement d'un athlète ainsi que sur sa santé mentale et émotionnelle.

« Les gens se demandaient "es-[tu] prêt à revenir ? Est-ce [que tu] as vraiment mal à la tête ? Les gens ne savaient pas quand je reviendrais et ils semblaient un peu impatients de me voir revenir parce qu'ils voulaient que je sois sur le terrain. »

- Joueur de basketball



Conseil : Renseignez-vous et votre équipe sur les commotions cérébrales afin de comprendre le processus de retour au jeu et l'importance de ne pas précipiter le retour d'un athlète.

Anxiété et dépression

- Les athlètes peuvent se sentir anxieux ou déprimés après avoir manqué du temps de jeu sur le terrain à la suite d'une commotion cérébrale.

« Anxiété. Absolument. Cette année-là a été la pire que j'ai jamais vécue. [...] Tout allait trop vite pour moi. »

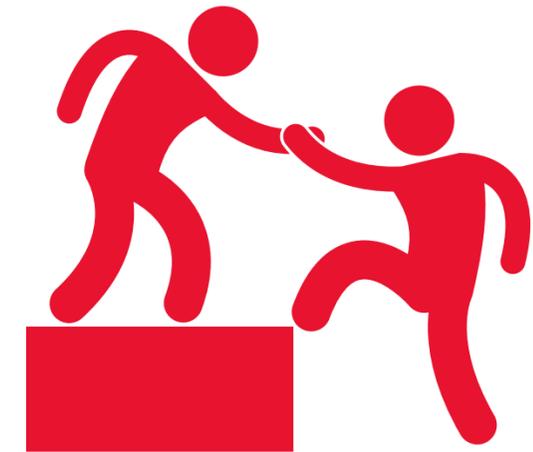
- Joueur de hockey sur glace



Conseil : Si vous constatez des changements importants dans les comportements ou les pensées des athlètes, encouragez-les à consulter un professionnel approprié (par exemple, un psychologue).

Soutien social

- Le soutien des entraîneurs, des parents et des pairs peut aider les athlètes pendant leur rétablissement.



« Ce serait bien d'avoir des interactions sociales parce que c'est presque comme si tu étais à l'écart - en fait, tu es à l'écart. Mais c'est presque comme si toute ta vie était en suspens. Parce que tu ne peux pas sortir et voir tes amis. [...] Tu es presque isolé. »

- Joueur de basketball



Conseil : Prenez des nouvelles de vos athlètes pour voir comment vous pouvez les soutenir tout au long de leur rétablissement. La communication est essentielle!

- ✓ Les entraîneurs et les administrateurs sportifs jouent un rôle important dans le rétablissement des athlètes. Vous êtes un pilier, autant dans les moments positifs que dans les défis.
 - **Reconnaissez** que votre soutien et votre réconfort peuvent faire la différence pour aider vos athlètes.
- ✓ Tous les athlètes ont des expériences différentes avec les commotions cérébrales (par exemple, la durée des symptômes).
 - **Adaptez** votre soutien à chaque athlète pour répondre à ses besoins.
- ✓ Communiquez avec les athlètes pour savoir comment ils vont et comment vous pouvez les soutenir.
 - **Offrez** aux athlètes un espace sécuritaire où ils peuvent exprimer leurs préoccupations ou leurs craintes.

Si vous souhaitez en savoir plus, les articles ci-dessous sont un bon point de départ.

1) Bloom, G. A., Trbovich, A. M., Caron, J. G. et Kontos, A. P. (2022). Psychological aspects of sport-related concussion: An evidence-based position paper. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 495–517.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1843200>

2) Caron, J. G., Bloom, G. A., Johnston, K. M. et Sabiston, C. M. (2013). Effects of Multiple Concussions on Retired National Hockey League Players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2), 168–179. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.168>

3) Caron, J. G., Benson, A. J., Steins, R., McKenzie, L. et Bruner, M. W. (2021). The social dynamics involved in recovery and return to sport following a sport-related concussion: A study of three athlete-teammate-coach triads. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101824. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101824>

4) Emery, C. A., Black, A. M., Kolstad, A., Martinez, G., Nettel-Aguirre, A., Engebretsen, L., Johnston, K., Kissick, J., Maddocks, D., Tator, C., Aubry, M., Dvořák, J., Nagahiro, S. et Schneider, K. (2017). What strategies can be used to effectively reduce the risk of concussion in sport? A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(12), 978–984.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097452>

5) Lassman, M. E., Rathwell, S., Black, A. M. et Caron, J. G. (sous presse). Exploring student-athletes' perceptions of their psychological readiness to return to sport following a concussion. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*

6) Tjong, V. K., Baker, H. P., Cogan, C. J., Montoya, M., Lindley, T. R. et Terry, M. A. (2017). Concussions in NCAA varsity football athletes: A qualitative investigation of player perception and return to sport. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons. Global Research & Reviews*, 1(8). <https://doi:10.5435/JAAOSGlobal-D-17-00070>