

GROUPE D'INTERET ET D'ETUDE - GESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE (GIE-GDCH) - AFTCC

Webinaire « Prise en charge comportementale et cognitive de la gestion de la douleur dans l'effort chez le sportif de haut niveau »

Jeudi 6 juin - 18h00 - 20h00

Perception de la douleur chez le sportif et place des Thérapies comportementales et cognitives dans le panel thérapeutique.

Dr Ingrid CECCHI, médecin généraliste et sport, anthropologie de la santé
cecchi.ingrid@gmail.com

Résumé

Les connaissances à propos de la douleur ont évolué depuis les trente dernières années, d'une conception cartésienne ¹, la douleur correspond à une lésion tissulaire, à une conception multifactorielle qui s'inscrit dans un contexte bio-psycho-social. Ainsi, L'International Association for the Study of Pain définit la douleur comme une « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou encore décrite en des termes évoquant une telle lésion ² ».

La douleur peut être associée à une souffrance ³, plus ou moins aiguë, plus ou moins importante, qui peut avoir des retentissements sur le quotidien et sur les activités professionnelles, mais aussi dans les activités sportives, que ce soit dans le cadre professionnel ou pas. Cette souffrance est aussi recherchée par les sportifs comme mise à l'épreuve du corps et comme validation de l'effet de l'entraînement ⁴. Plusieurs questions se posent alors : Les sportifs supportent-ils mieux la douleur que les non sportifs ⁵ ? Les sportifs ont-ils des stratégies de gestion de la douleur et de la souffrance ⁶ ? Cette douleur/souffrance est-elle une étape nécessaire pour s'accomplir en tant qu'athlète ⁷ ? Quid de cette douleur quand elle devient chronique, quand la souffrance s'inscrit dans le quotidien ?

Le Comité International Olympique ⁸ a publié en 2017 un consensus de prise en charge de la douleur chez les athlètes de haut niveau. Une prise en charge globale y est envisagée. Le CIO y fait la part belle aux analgésiques classiques, la TCC est citée. Mais la TCC est utilisée par les athlètes dans toutes les étapes de leur vie de sportif actif, en douleur ou en souffrance.

Bibliographie

¹ Pain in Athletes: Current Knowledge and Challenges. **R. K. Alaiti, F. Reis**, in *International Journal of Sport Physical Therapy*, Vol.17, Issue 6, 2022.

² Entre douleur et souffrance : approche anthropologique. **D. Le Breton**, in *L'information psychiatrique* 2009/4, Vol 85, p. 323-328.

³ Le corps à l'épreuve du sport, **N. Moreau, A. Jaimes, C. Plante**, in *La douleur en mouvement*, P. Beaulieu. PUM, 2013, p. 107-116.

⁴ Les « durs au mal ». **A. Courbalay, T. Deroche**, in *L'essentiel* n°21, Fev-avril 2015.

⁵ Conditioned pain modulation in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **J Mc Dougall, C.R. Jutzeler, A. Scott, P. Corcker, J. Kramer**, in *Scan J Pain*, 2020.

⁶ Athletes' inclination to play through pain: a coping perspective. **T. Deroche, T. Woodman, Y. Stephan, B. Brewer, C. Le Scannff**, in *Anxiety, Stress and Coping*, 2011, 1-9.

⁷ Podcast « Le revers de la médaille : ce que content les médailles aux athlètes », épisode 4/5 : Les athlètes sont des femmes comme les autres. **Radio France, 3 avril 2024**.

⁸ International Olympic Committee consensus statement on pain management in elite athletes. **B. Hainline & al** in *Br J Sports Med* 2017; 51 : 1245-1258.

GROUPE D'INTERET ET D'ETUDE - GESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE (GIE-GDCH) – AFTCC

**Webinaire « Prise en charge comportementale et cognitive de la gestion de la douleur
dans l'effort chez le sportif de haut niveau »**

Jeudi 6 juin - 18h00 - 20h00

**Prise en charge comportementale et cognitive de la gestion de la douleur dans l'effort chez
les cyclistes en course pour les JO**

Julie WYNANTS, psychologue clinicienne et préparatrice mentale

julie.wynants2@gmail.com

Résumé

La gestion de la douleur pendant l'effort est un aspect essentiel pour les cyclistes, en particulier pour ceux qui sont en course pour la qualification aux Jeux Olympiques.

Le dépassement de la douleur dans un effort cycliste est un défi complexe qui est davantage limité par nos mécanismes cérébraux et non que par la dimension physiologique ¹.

Dès lors, il est intéressant de se pencher sur ce qui intervient dans le mécanisme de la douleur et la perception de l'effort. La manière dont le cerveau traite et interprète les signaux de douleur peut être influencée par divers facteurs cognitifs et émotionnels tels que les attentes, les croyances et le plaisir ².

Par ailleurs, le contexte des Jeux Olympiques requiert des habilités mentales très importantes. A ce niveau, les athlètes sont physiquement prêts mais le sont-ils tous mentalement ? Sous cette pression, il s'agit de savoir exploiter son mental et son physique pour sublimer son potentiel ³.

L'approche cognitive et comportementale est la plus utilisée dans le sport pour mener les athlètes à la performance ⁴. En quoi consiste-t-elle ? Comment peut-elle aider l'athlète face au défi des JO ?

Bibliographie

¹ Morales-Alamo, D., Losa-Reyna, J., De Torres-Peralta, R., Martin-Rincon, M., Perez-Valera, M., Curtelin, D., & Calbet, J. A. (2015). What limits performance during whole-body incremental exercise to exhaustion in humans?. *The Journal of Physiology*, 593(20), 4631-4648.

² Grospretre, S., Gimenez, P., Baron, B., & Gros Lambert, A. (2019). Perceived Exertion: Influence of Expected, Unexpected Relief on Time to Exhaustion. *International journal of sport psychology*, (3), 239-252.

³ Turner, M.J. (2016). How to support your athletes to thrive under pressure by tipping the balance. *Co-Kinetic Journal*, (68).

⁴ Turner, M., Jones, M., & Wood, A. (Eds.). (2023). *Applying cognitive behavioural therapeutic approaches in sport*. Taylor & Francis.