

Evaluation et évolution des niveaux de stress au fil de la réhabilitation par l'impact des techniques mentales

Damien Barman

Master thesis in Sport Science

Notre étude a pour objectif de déterminer l'impact des techniques mentales (TM) sur les niveaux de stress et sur le bien-être lié à la blessure, pour en déduire indirectement le potentiel de guérison des stratégies mentales. 3 TM différentes ont été utilisées. Les 10 sujets de l'étude ont suivi respectivement, sur une durée de 8 jours, 3 séances : une séance de respiration en pleine conscience, de visualisation de la guérison et de visualisation du geste, proposées par un psychologue du sport sur une plateforme de visioconférence. Un questionnaire d'auto-évaluation du bien-être lié à la blessure et du niveau de stress, créé pour cette étude, a été complété avant et après chaque séance. Il possédait une partie quantitative utilisée pour préciser les ressentis (ce n'est pas un questionnaire validé) et une partie qualitative pour recueillir les ressentis et remarques de chaque sujet. L'étude qualitative reposait sur l'assemblage des multiples ressentis exprimés par chaque sujet pendant les séances, sur les questionnaires et pendant l'interview de fin de protocole. La durée de récolte des ressentis a duré 15 jours, entre la première séance et le dernier interview. Les 164 ressentis (Annexe F) ont été catégorisés puis assemblés selon 3 critères : les ressentis globaux, les ressentis en fonction de la TM utilisée et les ressentis liés à la zone blessée. Ces analyses ont relevé les effets majeurs de ces TM sur les différents sujets. Globalement, les TM sont associées à des ressentis physiques (28.05%), des ressentis de focalisation (28.05%) et des ressentis de bien-être et de relaxation (25.61%). Les 5 autres catégories se partagent les 18.29% restants. Chaque TM met en évidence des ressentis très différents, majoritaires pour le bien-être et la relaxation (séance 1), le ressenti physique (séance 2) et la focalisation (séance 3). L'étude quantitative est basée sur l'analyse statistique des réponses au questionnaire (non validé mais informatif) que les sujets ont rempli avant et après chaque séance. Les variations des scores des 3 TM (pré-test et post-test), moyennés et additionnés, ont montré des résultats significatifs sur la baisse du niveau de stress ($p = 0.039$) et sur l'augmentation du bien-être lié à la blessure ($p = 0.035$) par l'impact des TM. Notre étude suppose que l'action des différentes TM influence de nombreux critères psychophysiologiques (notamment sur la blessure) et baisse le niveau de stress. Les différents ressentis collectés soutiennent l'idée que le stress quotidien diminue les capacités du système immunitaire à guérir et que les TM sont une aide précieuse pour réguler les niveaux de stress et ainsi influencer sur la guérison. Finalement, les aides psychologiques en tout genre semblent être complémentaires aux traitements médicaux et pourraient optimiser le traitement des blessures et accélérer la guérison.

Prof. Jean-Pierre Bresciani