

L'anxiété de reblessure : un paramètre à prendre en compte pour un traitement adapté

Juin 2016

Les chercheurs du laboratoire Psitec, à l'Université de Lille 3, ont développé un modèle capable de mesurer l'anxiété de reblessure après un accident et l'impact de cette anxiété sur la prise de risque. L'enjeu de la recherche est de pouvoir prendre en compte ce facteur pendant la phase de rééducation pour qu'elle soit plus efficace. En bref, il s'agit de savoir si l'anxiété est normale, excessive ou sous-développée. De façon à réajuster si besoin le comportement après un accident : ni téméraire, ni timoré. A l'issue de ce travail de recherche, la Fondation Maif a développé une application pour que chacun puisse se situer sur une échelle allant de super-prudent à casse-cou. Cette application devrait être disponible sur internet en octobre 2016.

L'anxiété de reblessure : frein à surmonter ou garde-fou salvateur ?

Quand on s'est blessé une fois, il est parfois difficile de vaincre son appréhension et de revenir au sport. Parfois même, la peur de se faire mal nuit à une bonne rééducation. Inversement, certains ne ressentent aucune anxiété de ce genre, ce qui pourrait les conduire à adopter des comportements imprudents. L'idée n'est donc pas de gommer l'anxiété. Mais bien de la mesurer pour la réguler, si nécessaire, et la faire prendre en compte par les professionnels de la santé. C'est à cette mesure que s'est consacrée une équipe du laboratoire Psitec.

Un modèle pour mesurer l'anxiété

Les chercheurs ont mis au point un modèle pour mesurer l'anxiété de reblessure après accident corporel, à différents moments de la prise en charge. A partir de cette mesure, le modèle émet des alertes et conseils, selon l'âge, le niveau sportif, l'étape de la rééducation à laquelle en est le patient. Il prévient par exemple que le niveau d'anxiété est excessif par rapport au risque réel, ou trop faible et nécessitant d'apprendre à se freiner.

A la clé, le patient ou le professionnel de santé saura ainsi s'il faut tempérer l'anxiété ou la favoriser, avec l'aide d'un spécialiste.

La méthode : croiser les déclarations explicites et les réponses implicites

L'intérêt du modèle est qu'il mesure l'anxiété à l'aide de deux types de tests. Un questionnaire, d'une part, grâce auquel l'intéressé exprime la perception qu'il a de son anxiété. Des mesures implicites, d'autre part, qui recueillent ce que dit son « inconscient ». Il est fréquent bien sûr que l'on constate un écart entre les deux résultats. Quelqu'un qui se dit détendu, par exemple, et dont les réponses implicites montrent qu'il est en fait en proie à l'anxiété. C'est dans ces cas-là que les conseils sont nécessaires.



Parfois, après une blessure liée au sport, l'anxiété de se blesser de nouveau est telle que l'on hésite à reprendre la pratique sportive. Mesurer cette anxiété permettrait de la soigner si nécessaire ou de prémunir le patient non anxieux d'un comportement imprudent.

Utiliser le modèle pour mesurer plus largement l'appétence au risque

Casse-cou ou ultra-prudent ? L'outil développé par les chercheurs pourra, à terme, et indépendamment d'un contexte de blessure, situer tout un chacun sur l'échelle de l'intrépidité. Il donnera des informations générales sur la prise de risque et évaluera la tendance à adopter ou éviter un comportement dangereux. Objectif : apprendre à mieux se connaître par rapport au risque et adapter son comportement. L'outil sera accessible dès octobre 2016 sur internet et il proposera des applications pour Iphone, android et tablette.

Une collaboration entre la Fondation Maif, Psitec et Uméo

PSITEC (psychologie, interactions, temps, émotions, cognition) est un Laboratoire de l'université de Lille 3. Uméo est une société qui réalise des solutions thérapeutiques pour prendre en charge les troubles psy. Ensemble et à la demande de la Fondation Maif, ils développent un outil numérique grand public pour tester son rapport au risque.

[Pour accéder à l'intégralité du projet, cliquez ici !](#)