

MAURICE VILLENA

DÉCODAGES  
DES DOULEURS  
DES SPORTIFS

*La douleur n'est pas un mal en soi*

 Editions  
Quintessence

© 2010 — Éditions Quintessence  
Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France  
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99  
[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-030-2

## PRÉFACE DE BORIS SANSON

L'être humain est le résultat d'une alchimie subtile entre un corps, merveilleusement précis, réglé mais adaptable, et un esprit vif et parfois indomptable.

L'être humain dispose d'un potentiel incroyable, physique, intellectuel, mental, qui ne demande qu'à croître.

Les synergies développées entre corps et esprit sont au cœur de notre développement, théoriquement l'un au service de l'autre.

Ces synergies débutent dès les premiers jours de la vie dans le ventre de notre mère. Le fœtus étant capable de ressentir, d'analyser puis de communiquer très tôt avec son entourage ; la naissance d'un être humain est considérée à tort comme celle du jour de l'accouchement, alors que de nombreuses expériences in utero vont souvent impacter significativement le cours de notre vie.

Le corps garde la mémoire de ces expériences. Elles conduiront, dans certains cas, à des actions ou des sensations que nous ne contrôlerons ou ne comprendrons pas.

Le corps est le « véhicule » de la performance. Le corps « trahit » l'athlète quand il se blesse, quand il fonctionne en sous-régime. Les gens oublient souvent l'esprit, moins « visible », mais tout aussi essentiel.

Le sport de haut niveau nécessite une parfaite osmose et une totale harmonie entre le corps et l'esprit, et une écoute réciproque. Car chacun s'envoie des messages, pas toujours simples à décoder, sans parler de l'inconscient !

Je mène à ce jour un double projet : l'escrime de haut niveau avec une arme spectaculaire, le sabre, et une formation de kinésithérapie. Ce parcours me permet de me construire personnellement, professionnellement et sportivement, de par l'approche holistique qu'il nécessite : connaissance de l'anatomie, de la physiologie, développement des performances du corps, préparation mentale, psychologique, biokinesthésique et bien entendu technique. Le tout au sein d'un vrai programme de travail, en se fixant des objectifs. J'ai la chance d'être à la fois mon propre sujet d'observation et observateur lorsque je m'occupe des patients. Je pense ainsi avoir un regard plus éclairé sur la maladie.

Le sportif de haut niveau connaît des sensations très fines et doit, pour réussir, se connaître, réfléchir, se remettre en question, capter les points positifs et négatifs de chaque expérience afin d'en retenir l'essentiel pour continuer à avancer et faire encore mieux par la suite !

Il doit clarifier ses intentions pour optimiser son potentiel et utiliser, si besoin, des techniques de travail qui soutiennent et enrichissent cette quête du corps et de l'esprit.

Boris SANSON

Champion olympique de sabre par équipe en 2008

## PRÉFACE DE PASCAL BEDERE

Entraîneurs ou champions, nous sommes en constante recherche d'amélioration, en démarche permanente de remise en question afin de progresser dans nos pratiques. Nous sommes généralement ouverts et curieux de tout ce qui peut nous apporter un « plus » professionnellement ou sportivement.

En tant qu'entraîneurs, nous nous appuyons fortement sur des formations théoriques et pratiques, et sur notre vécu. Nous restons vigilants et informés de toute innovation validée par les scientifiques, mais aussi et surtout, de son efficacité sur le terrain, à l'entraînement ou en compétition.

Il est bien évident que cette recherche d'efficacité doit s'effectuer dans le respect de la personne, de son intégrité physique et psychologique.

La biokinesthésie que nous présente Maurice Villena est, en ce sens, une méthode avant-gardiste pour l'accès à la performance d'un individu. Et nous savons bien que créer les conditions du plein épanouissement de la personne ne peut que se répercuter positivement dans sa pratique sportive.

Pour optimiser son potentiel, encore faut-il que le sportif soit débarrassé de problèmes physiques d'une part mais aussi de douleurs morales, affectives, émotionnelles... Cela se manifeste parfois par un certain malaise ou un mal-être dont les origines ne sont pas souvent identifiées et qui l'empêchent d'utiliser pleinement ses capacités.

L'intérêt de la biokinesthésie réside justement dans le fait de soulager ou de faire disparaître, autant physiquement que psychologiquement, ces douleurs gênantes, parfois très lourdes,

qui limitent et qui vont jusqu'à empêcher l'épanouissement de l'individu.

Les conséquences qui découlent de l'utilisation de cette méthode se remarquent très sensiblement, autant dans la guérison des blessures que dans la rapidité de l'apprentissage, dans la qualité de l'entraînement que dans le résultat en compétition. Elles sont profitables pour la vie de l'athlète en général.

Que d'avantages pour l'entraîneur et l'athlète !

C'est une méthode rapide (deux ou trois séances, parfois un peu plus), efficace et « légère », dont les effets sont progressifs et durables. Le sportif est en autonomie permanente et participe pleinement. Il n'est pas dépendant ou soumis comme cela pourrait être le cas avec certaines autres méthodes ou avec certains autres thérapeutes. L'athlète est totalement maître de son corps.

La méthode permet de créer une harmonie chez l'individu. Elle est tout à fait complémentaire avec le travail de l'entraîneur et de son *staff*.

Je note des différences flagrantes avec d'autres méthodes que j'ai pu observer jusqu'à présent, dans le cadre de formations spécialisées. Son efficacité et sa précision sont ciblées sur le ou les problèmes à régler en les traitant par ordre de priorité.

Déjà, dans le milieu de la pelote basque, nombreux sont les joueurs qui ont pu bénéficier de ses bienfaits immédiats et durables.

Une fois les problèmes résolus et les douleurs disparues, quelques séances supplémentaires peuvent être conseillées, en fonction du ressenti du joueur.

La démarche doit être personnelle à chacun, mais la collaboration entraîneur/biokinésiste peut être très intéressante, dans le sens où l'entraîneur peut aussi faire part d'observations pointues sur des difficultés techniques ou mentales qui restreignent l'athlète.

Autant à titre personnel que professionnel, je tiens à remercier Maurice de nous avoir fait partager cette « découverte » vraiment très fructueuse. Elle devrait intéresser tous les entraîneurs sportifs.

Pascal BEDERE  
Entraîneur technique national de pelote basque





## INTRODUCTION

À l'heure où, de tous les horizons, fleurissent des approches de préparations mentales ou psychologiques pour les sportifs et, notamment, des techniques dites orientales ou ésotériques, il nous paraît intéressant de rappeler certaines approches qu'on peut qualifier « d'occidentales ». Elles nous paraissent plus adaptées, au risque de déranger certains adeptes du tout asiatique ou ésotérique, sans pour autant les confondre avec les partisans des « mécaniciens » du corps !

À travers les notions de fatigue chez le sportif, qui peuvent se présenter sous différentes formes et les aspects les plus variées, aussi bien physiques que psychiques, des stress ou des douleurs, nous aborderons déjà la technique de relaxation : Training auto-gène de Schultz.

La finalité étant d'aller de la relaxation Schultz à la biokinesthésie, en passant par la P.N.L. (Programmation neurolinguistique) et le feed-back.

En abordant ces notions de fatigue et l'insomnie pré et post-compétition, nous nous étendrons sur le vaste champ des douleurs et blessures, mal-être, qui perturbent si souvent nos « plus solides » sportifs.

Ce qui peut avoir comme conséquence directe chez ces athlètes : des contre-performances associées trop souvent à une notion d'échec, qui me paraît être un terme de jour en jour moins acceptable et adapté.

La performance devient alors difficile à atteindre pour le sportif concerné, confondant dès lors expérience, ou objectif non atteint, et échec. Ce peut être un des volets apparents de

la notion de forme, souvent différente d'une personne à l'autre (l'entraîneur, l'athlète, le journaliste, le spectateur, le président employeur, le sponsor...).

Ceci nous permettra d'aborder le décodage des douleurs, échecs et autres stress sportifs, et donc d'améliorer la préparation psychologique et les performances.

Le concept, la méthode et les techniques sont connus des sportifs, mais également adaptés à leur spécificité ou à leur spécialité, surtout chez les athlètes de haut niveau.

## SITUATION

*Ne vous guérissez pas de vos maladies,  
ce sont vos maladies qui vous guérissent*

JUNG

La grande majorité des sportifs considèrent la douleur comme une trahison de leur propre corps. Pour certains, il est difficile d'accepter que ce puisse être « un signal d'information » ou « l'un des clignotants du corps » ! Qui plus est, la médecine moderne, avec sa capacité à supprimer les inconforts et sa propension à ne traiter que les aspects mécaniques, facilite souvent ce refus de compréhension du signal envoyé, alors qu'ils peuvent être compatibles et complémentaires.

Certains réduisent le médicalement correct, aux méthodes strictement scientifiques qui souvent ne sont rien d'autre qu'un questionnement sur le fonctionnement de l'univers.

En explorant à partir d'une idée, on arrive à une conclusion, qu'on propose à la communauté scientifique, pour avoir son aval. Le besoin de progrès est le moteur de toutes les découvertes, mais l'individu a d'abord besoin de sécurité, en attendant de connaître la vérité.

Il peut être plus facile de chercher des solutions médico-mécaniques aux douleurs ou blessures, que d'en comprendre le sens et donc s'intéresser au sportif lui-même. Pourtant, rien n'est sans signification, surtout la douleur ou la souffrance. Et il n'est pas question ici de minimiser ni le rôle ni l'intérêt de ce que l'on appelle le « médico-mécanique ». Il faut bien les considérer tous les deux – douleur et souffrance – ainsi que tous leurs dérivés, comme des mécanismes physiologiques

essentiels de défense, donc d'information. Mais il arrive aussi que l'esprit refuse de voir les choses en toute lucidité, par habitude. Et pour certains, être conscient de la signification de la douleur, fait qu'on ne la ressent pas. Pour d'autres, plutôt que de comprendre les choses, on préfère justifier la souffrance. Et nous nous contentons de nous y adapter. Beaucoup préfèrent accepter la souffrance comme faisant partie intégrante de l'existence, et toute une philosophie est élaborée à ce sujet. D'autres encore justifient cette souffrance comme une épreuve divine nécessaire.

Ceci prend toute sa dimension dans les cas de douleurs, blessures ou fatigues récurrentes qui surviennent chez certains athlètes.

Il appartient aux sportifs d'abord, aux entraîneurs ensuite, mais aussi à certains membres de l'encadrement qui font partie intégrante de leur univers, de bien vouloir en tenir compte pour faciliter l'accès à la compréhension et à la guérison. Ceci sans tomber dans un excès d'écoute, sans apprécier le seuil de douleur, distinct d'un individu à un autre, d'un sportif à un autre.

Comme on le sait, certaines personnes peuvent être plus douillettes que d'autres, plus sensibles ou plus expressives, la douleur restant subjective. Il faut donc toujours avoir à l'esprit que l'intensité subjective de la douleur dépend aussi de la nature, de la personnalité voire du contexte dans lequel il vit, de son histoire personnelle, de son état d'esprit, de son environnement.

La plupart du temps, les sportifs se font soigner en utilisant diverses techniques et pratiques connues. Certains « guérissent », d'autres récidivent, traînent, ou voient leur reprise sportive se faire difficilement, leurs performances habituelles étant en deçà de leurs capacités. D'autres encore accumulent blessures, accidents ou traumatismes plus ou moins importants. Comment alors accepter « la loi des séries » ? Et enfin, chez un petit nombre, on note des variations de qualité aux niveaux concentration, précision technique ou gestuelle, donc des variations de résultats, sans que la ou les techniques acquises auparavant ne soient en cause, ou puissent être remises en cause nécessairement.

Sinon, des solutions seraient relativement simples à mettre en œuvre avec succès. Il peut s'agir alors d'intervenants extérieurs agissant comme des facteurs parasites, s'interposant de façon inattendue. Parfois encore, une « déconnexion passagère » est produite par la fatigue, l'anxiété, la peur, la remise en question, le manque de confiance en soi, une dévalorisation... Tous ces états ont des influences et peuvent entraîner une contre-performance. Des éléments extérieurs peuvent en être la cause : il peut s'agir d'agressions subies par le sportif, ou vécues comme telles, comme, par exemple, des pressions de l'entourage, des pressions financières, une exigence de résultat, les attentes du public, mais aussi des pressions indirectes des sponsors ou des médias qui peuvent être vécues comme autant d'agressions ou subies. Et celles-ci peuvent être mal vécues. Ceci nous permet de ne pas oublier que chacun de nous dispose de sa propre capacité de gestion du stress. Aussi, dans certains contextes, le cumul de pressions peut aboutir à un mal-être envahissant.

La technique de soins n'est pas le seul facteur déclencheur du processus de guérison, aussi pertinente soit-elle. Sans cela, tous les sportifs récupérerait sans récurrence, sans problème.



# DOULEURS, BLESSURES ET SOUFFRANCES

*La maladie commence à l'instant  
où on justifie par l'extérieur le malaise intérieur*

HALCHMANN

Nous aborderons ici le vaste monde de la douleur en général, dans lequel le sportif peut un jour se trouver.

Le vocabulaire humain ne manque pas de termes associés à la douleur, au mal-être, dans des ressentis de souffrance. Autant de termes qui, mis bout à bout, expliquent à eux seuls le besoin de ces individus de consulter, pour découvrir la voie du bien-être ou du mieux-être tout simplement. Des sentiments qui peuvent être à la base de la performance et de la réussite.

## **DOULEURS**

Concernant la douleur en général, nous n'avons pas la prétention de faire ici le tour de l'essentielle question de la douleur chez le sportif, mais d'en faire une approche spécifique. Celle-ci nous permettra de comprendre que le corps du sportif n'est pas qu'un simple outil, une simple mécanique. Une telle considération serait simpliste et réductrice.

Comme l'indique le Dr O. SOULIER, les maladies ont un sens, une intention positive. Il faut considérer que c'est, pour le corps, une manière de survivre, de s'adapter.

Ce peut être une solution à considérer face à la vie.