

## A V A N T – P R O P O S

Ce petit chapitre introductif tente d'expliquer le pourquoi de mon travail doctoral. Pour cela, revenons d'abord quelques années auparavant... Début des années 2000, suite à une exposition prolongée au stress, j'ai présenté des troubles psychosomatiques au niveau dermatologique. Le corps somatisait par des réactions allergiques très handicapantes (œdèmes de Quincke, urticaire géant quotidien, et même allergique aux anti-inflammatoires non stéroïdiens lors du traitement d'une entorse de la cheville, etc). Il s'en est suivi des consultations chez de nombreux spécialistes médicaux et de la santé (allergologues, dermatologues, médecins généralistes, homéopathes, psychologue, endocrinologue, etc). Après plus d'un an de prise en charge plurielle au niveau médical, les troubles psychosomatiques étaient encore pleinement présents et handicapants. Je me suis alors tourné vers les « médecines douces » ou « thérapies alternatives » en m'intéressant particulièrement à la relaxation, à l'imagerie mentale, à la sophrologie... J'ai notamment découvert l'ouvrage de Schultz (« Training autogène », 2001) qui consacrait une partie à la psychosomatique et notamment aux réactions dermatologiques. D'autres auteurs comme Simonton (1983) ont attiré mon attention. Ce cancérologue américain, en plus des techniques médicales existantes, préconisait déjà à l'époque d'utiliser les techniques d'imagerie chez les patients en leur demandant de visualiser « la réduction de l'œdème cancéreux ». On retrouve ce type de pratique bien plus tôt chez **Émile Coué de la Châtaigneraie (1901)** qui met en avant les effets de la pensée positive comme l'idée de guérison peut produire la guérison : « *Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles ne s'additionnent pas l'une à l'autre, mais « leurs forces et leur pouvoir de guérison » se multiplient l'une par l'autre* » (p.16). Ensuite en toute autodidaxie, et sans grande conviction à vrai dire, je me suis créé mes propres séances de relaxation et d'imagerie (visualisation « de guérison » : imaginer la peau saine sans allergie). Ma surprise fut énorme au lendemain de ma huitième séance hebdomadaire (mais avec des dizaines, voire centaines de répétitions mentales entre les séances) puisqu'un matin, après plus d'un an et demi de troubles dermatologiques, je me suis réveillé sans aucune allergie. Maintenant depuis plus de huit ans, je n'ai plus jamais eu d'allergies et il m'est possible de me traiter sans aucun risque avec des anti-inflammatoires quand la situation l'exige.

Dès lors, j'ai compris l'importance de cet équilibre entre le corps et le mental. Malheureusement, ce type de prise en charge holistique semble encore rare dans le milieu

médical (encore très porté sur le dualisme cartésien). En effet, aucun médecin ne m'a proposé une telle prise en charge durant tout ce temps. C'est pourquoi, j'ai décidé ensuite d'approfondir mes connaissances en psychologie et notamment appliquée à mon domaine de formation, c'est-à-dire le sport. J'ai alors demandé au Dr Annie MANSY (MCF, Lille 2 et rattachée au laboratoire PSITEC, Lille 3) de bien vouloir m'encadrer durant mon master 1 & 2 sur la psychologie du sport et plus particulièrement sur l'intérêt de l'imagerie mentale chez le sportif. En parallèle, et dans une vision plus systémique, j'ai voulu me forger ma propre opinion sur ce que l'on pouvait appeler « la sophrologie » (tantôt élogieuse, tantôt fortement critiquée, voire « charlatane »). C'est pourquoi, je me suis formé à Paris en sophrologie Caycedienne et en relaxation pendant deux années (formation dispensée par le Dr GUIRCHOUN, médecin généraliste, DESS de psychologie clinique, et Master en sophrologie Caycedienne).

Tout ce parcours (à la fois personnel et universitaire) m'a amené, non seulement vers l'envie de faire partager mon expérience mais aussi, vers une réflexion holistique chez le sportif blessé. Je me suis alors posé certaines questions dans mon domaine professionnel comme l'intérêt thérapeutique de l'imagerie mentale et de la relaxation dans la prise en charge du sportif blessé. Par exemple, l'imagerie de guérison expérimentée auparavant, pouvait-elle aussi être utile lors de blessures traumatiques aiguës ? La relaxation et l'imagerie mentale sont-elles des pratiques aussi efficaces dans la prise en charge clinique des sportifs blessés que dans l'optimisation de la performance ? Si oui, dans quelle mesure ?

C'est pourquoi j'ai voulu continuer à étudier et approfondir mes connaissances sur ces sujets tellement passionnants. C'est pourquoi le Dr Annie MANSY, m'a donné la chance de contacter le Pr Stéphane RUSINEK, qui a accepté de diriger ce travail d'approfondissement dans le domaine de l'imagerie mentale appliquée aux sportifs blessés. Ce travail doctoral s'inscrit donc à plusieurs niveaux. D'abord, c'est un aboutissement personnel suite à mon parcours énoncé ci-dessus. D'autre part, cette solide formation doctorale m'a permis d'approfondir mes connaissances en psychologie du sport et de légitimer un peu plus encore mes interventions au niveau professionnel et en préparation mentale chez les sportifs. Enfin, d'un point de vue professionnel, l'aboutissement de ce travail doctoral me permettrait d'accéder à la réalisation de certains projets.

Je vous souhaite à tous une bonne et agréable lecture.