

Université de Sherbrooke

**Développement de lignes directrices d'intervention pour les thérapeutes du sport du Québec: l'approche biopsychosociale lors de la réadaptation des sportifs à la suite d'une blessure musculo-squelettique**

Par  
Chantal Comeau  
Programme de Maîtrise en pratiques de la réadaptation

Essai présenté à la Faculté de médecine et des sciences de la santé  
en vue de l'obtention du grade de maître en pratiques de la réadaptation (M. Réad.)

Maîtrise en pratiques de la réadaptation

Longueuil, Québec, Canada  
Juillet 2022

Membres du jury d'évaluation  
Pascale Maillette, Faculté de médecine et des sciences de la santé  
École de réadaptation, université de Sherbrooke  
Marie-José Durand, Programme de maîtrise professionnelle en pratiques de la réadaptation

© Chantal Comeau, 2022

## RÉSUMÉ

**Problématique:** L'institut national de santé publique du Québec estime qu'annuellement plus d'un million de sportifs se blessent. Ils consultent un professionnel de la santé principalement pour des blessures musculo-squelettiques, la spécialité des thérapeutes du sport agréés (CAT(C)). Cependant, leur formation universitaire repose sur modèle biomédical. Celui-ci met l'emphase sur la détection du site de lésion et le traitement de la douleur résultant d'une blessure physique. L'approche biopsychosociale, elle, met l'accent sur la compréhension du comportement humain à travers les interactions entre les aspects biologiques, sociaux et psychologiques du sportif. Lors du retour au sport, les sportifs blessés sont exposés à des émotions et cognitions négatives spécifiques. Les réactions psychologiques à la blessure et à la rééducation sont nombreuses et peuvent se manifester de plusieurs façons. Les facteurs physiques observés chez le sportif blessé ainsi que les facteurs psychologiques peuvent avoir un impact important sur l'évolution de la blessure et, par la suite, affecter son retour à l'activité. Pour pallier à ces réactions négatives identifiées par le CAT(C), des méthodes d'interventions biopsychosociales appropriées au sportif blessé peuvent être introduites lors des traitements de réadaptation. Ces méthodes aident à faciliter le rétablissement après des blessures sportives musculo-squelettiques. Une plus grande appropriation des méthodes d'intervention biopsychosociales serait applicable pour les thérapeutes du sport agréés car ils suivent de près leurs athlètes tout au long de la pratique de leur sport. De plus, ils sont au premier plan pour déceler les facteurs psychologiques qui freinent la mobilisation. Une question se pose : par quel moyen pouvons-nous les guider et outiller à l'intégration de méthodes d'interventions biopsychosociales lors de la prise en charge des sportifs ayant subi une blessure musculo-squelettique?

**But :** L'étude poursuivait l'objectif de développer les lignes directrices d'intervention pour guider et outiller les thérapeutes du sport du Québec à l'intégration de méthodes d'intervention de l'approche biopsychosociale lors de la réadaptation d'un sportif ayant subi une blessure musculo-squelettique demandant plusieurs semaines et/ou mois de traitement de réadaptation.

**Méthodes :** À la suite de la recension de la littérature concernant les méthodes d'intervention biopsychosociales applicables au contexte sportif, il y a eu l'étape de répertorier le contenu de lignes directrices d'intervention. L'élaboration de l'outil a débuté en favorisant l'adoption de l'approche biopsychosociales. Une consultation individuelle de durée moyenne de 45 minutes auprès de cinq thérapeutes du sport agréés s'est faite pour établir leur niveau d'accord avec la pertinence, l'exhaustivité, la clarté, l'apparence visuelle et la convivialité de cette version préliminaire. **Résultats :** Une saturation des données a été atteinte et sept propositions ont été faites par les participants. Six propositions ont été retenues et des modifications ont été apportées à l'outil. Une version finale a été créée ainsi que des fiches synthèse et un préambule.

**Conclusion :** Un outil novateur a été élaboré basé sur les données probantes. Ainsi le thérapeute du sport agréé et mieux outillé pour intégrer l'approche biopsychosociale dans sa pratique. Les lignes directrices d'intervention sont simples à suivre par le thérapeute du sport agréé. Les réactions négatives à la blessure et à la rééducation sont prises en considération plus tôt dans le processus de réadaptation. Ainsi, il y a des impacts positifs sur la reprise des activités du sportif blessé.

**Mots-clés :** Ligne directrice d'intervention, approche biopsychosociale, trouble musculo-squelettique, thérapeute du sport