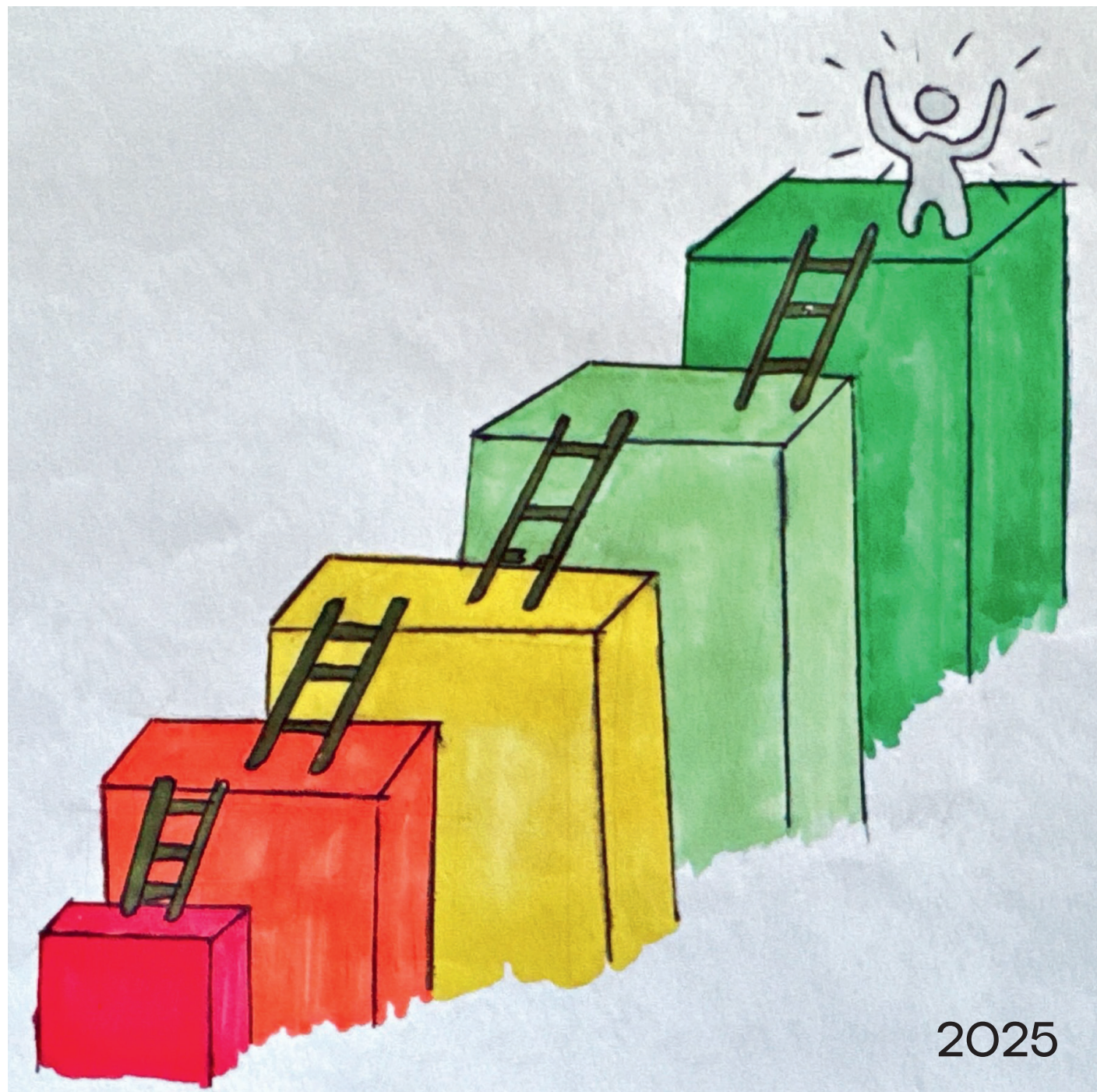


SOIGNE-TOI COMME UN.E PRO!

*Quelques mots
d'ados sportifs ou
sportives blessé.e.s
pour t'aider à bien
te relever !*



Centre romand de **chirurgie** et
médecine du **sport** et des **arts**
pour les **10-20+** ans



2025

L'ACCIDENT

T'inquiète, c'est normal que ce soit dur au début. Si ça ne va pas, parles-en à tes proches ou à un.e pro, ça aide vraiment.

Tips

Demande l'aide de professionnel.le.s : médecins, psy du sport, physio

Cherche des personnes de ton entourage qui peuvent t'aider et te soutenir

Conseils de la psy

Pour garder le moral, parle avec des gens que tu aimes et note chaque soir un petit mot dans un carnet pour t'encourager

Conseils du médecin

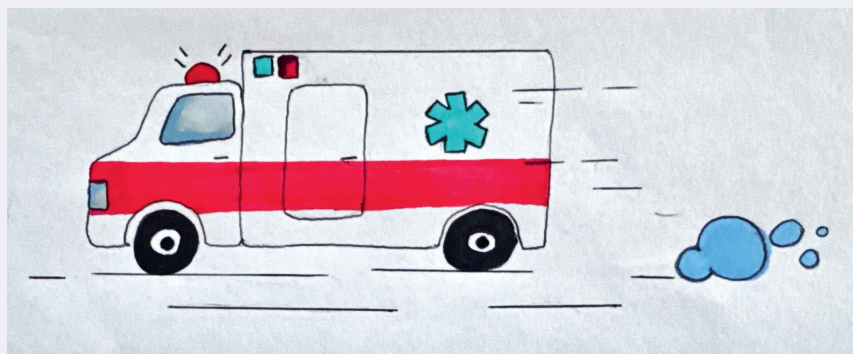
Même si ta blessure te semble à ce stade insurmontable, profite du temps qui s'est libéré pour organiser/participer à des activités que tu n'as pas le temps de faire d'habitude

Nos conseils

- Ne reste pas seul.e si tu n'es pas bien / si tu n'as pas le moral
- Pose des questions à ton.ta médecin sur la nature de ta blessure et les prochaines étapes

Conseils de la diététicienne

Attention, même sans sport, ton corps a besoin d'énergie pour vivre, rester en forme et garder tes muscles au top!



LE PASSAGE À L'HÔPITAL

L'hôpital, c'est flippant parfois. Pose tes questions et viens avec un parent ou un adulte de confiance

Conseils du médecin

Ton.ta médecin du sport ou ton.ta chirurgien.ne sont à disposition pour répondre à toutes tes questions, en lien avec l'intervention chirurgicale (même en détail) ou les suites immédiates ou à moyen terme. Aucune question n'est stupide, n'oublie pas !

“

Nos conseils en amont de l'opération

Pose des questions à ton.ta médecin sur la période précédant l'opération :

- Sur ce que tu dois faire
- Sur ce que tu n'oses pas faire
- Sur la durée des étapes

Demande un 2ème avis médical si tu en ressens le besoin

Demande à connaître l'évolution attendue et les risques

”

“

Nos conseils

En vue de l'opération, demande aux pros :

- Préparation (douche, médicaments)
- Anesthésie (type, réveil : quand et comment)
- Conseils post-op (autorisations/interdits)
- Contact en cas d'urgence

”

Tips

Demande de l'aide à tes parents ou à des professionnel.le.s
(douleurs, déplacements)
« Exprime tes émotions »



LA RÉÉDUCATION

La rééducation c'est long ... patience ! Ça vaut vraiment le coup, crois-moi !

Tips

Recherche tes forces, crois en toi

Lâche prise et accepte la situation

“ Nos conseils ”

- Regarde tes progrès
- Garde confiance et reste patient
- Fais-toi bien accompagner par les professionnel.le.s: psy du sport, médecins, physio

”

Conseils de la physio

C'est un travail d'équipe

- Si c'est ennuyeux: demande à varier les exercices
- Si c'est douloureux: informes-en le/la physio
- Si c'est long: demande à fixer des objectifs auxquels t'accrocher

Sois ouvert, écoute tes ressentis et sensations

”

“ Conseils de la diététicienne ”

Pour reprendre du muscle: mange suffisamment et ajoute des protéines à chaque repas principal!

”

“ Conseils de la psy ”

Regarde la rééduc comme un parcours où chaque progrès compte. Si tu as un coup de mou, n'hésite pas à demander de l'aide. Le petit +: la cohérence cardiaque peut t'aider à garder ton calme



LE RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Tu vas recommencer ton sport... retour prudent et max de plaisir !

Tips

Prends le temps qu'il faut pour revenir... exprime tes ressentis et suis ton rythme

“ Nos conseils ”

- Demande à ton.ta physio comment et quand reprendre le sport
- Visualise les mouvements avant de les faire
- Dis ce que tu ressens, surtout si c'est dur ou douloureux
- Note tes progrès dans un journal

”

Conseils de la physio

- Le retour au sport doit être progressif
- L'objectif principal : éviter les rechutes
- Pour t'aider, construis avec le.la physio les étapes précises de retour au sport

“ Conseils de la diététicienne ”

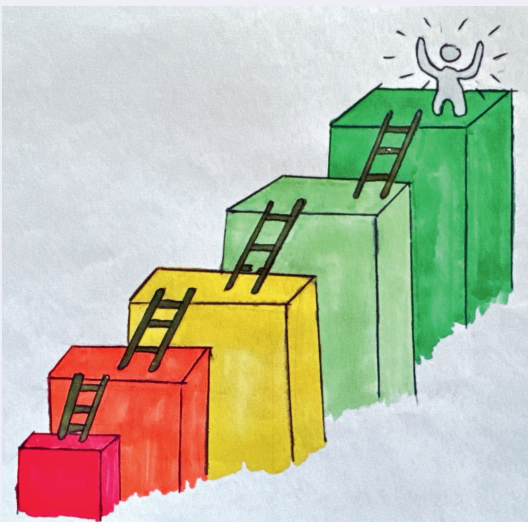
Plus tu t'entraînes, plus ton corps a besoin d'énergie : adapte donc ton alimentation à l'intensité et au nombre d'entraînements

”

“ Conseils de la psy ”

Renseigne-toi bien sur le retour au sport et assure-toi que ton.ta psy du sport et ton.ta physio bossent avec ton.ta coach. Le travail en équipe ça paie !!

”



LE RETOUR À LA COMPÉTITION

*T'es vraiment prêt.e
pour la compet'? Tu as
le feu vert? Alors GO!*

Tips

- Prends le temps qu'il faut pour revenir ... exprime tes ressentis et suis ton rythme
- Focalise-toi sur chaque chose positive

“

Nos conseils

- Souviens-toi des compétitions que tu avais faites et qui s'étaient bien passées
- Fixe-toi des objectifs réalistes
- Laisse-toi le temps de revenir à ton niveau d'avant
- Félicite-toi des progrès que tu fais

”

“

Conseils de la physio

- Écoute tes sensations et non seulement tes envies.
- Pense aux prochaines saisons et non à celle-ci uniquement

”

“

Conseils de la psy

- Visualise-toi en train de réussir
- Prends du plaisir
- Réjouis-toi de retrouver le terrain, la piste, la salle
- Concentre-toi sur tes progrès et pas trop sur le résultat

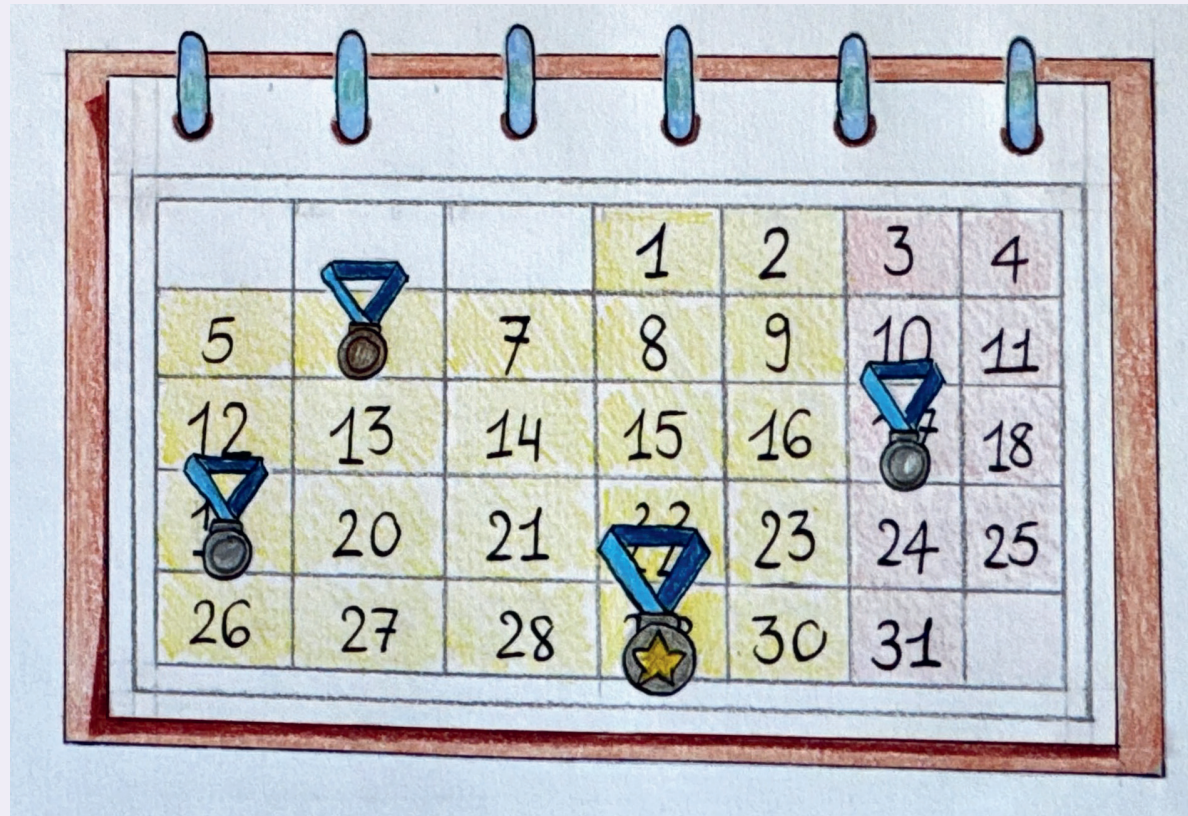
”



QUELQUES CONSEILS EN PASSANT

« Ecoute tes besoins et tes limites »

« Prends note de tes progrès »



« Focalise-toi sur ta progression »

« Avance étape par étape et regarde tout ce que tu arrives à nouveau à faire »

« Fixe-toi des objectifs mesurables, réalistes et à court terme »

Tu peux trouver du soutien autour de toi et t'inspirer des mots et histoires d'autres personnes.

Si t'es pas bien ou que t'as peur, essaie d'être cool avec toi, comme tu le serais avec un pote. Ça fait vraiment du bien!

LES MOTS DU GRAND FRÈRE

Tu fais ton sport pour toi. Prends le temps nécessaire pour te remettre, peu importe la pression venant de ton entourage

Ça peut être galère et prendre du temps, mais je sais que t'as les moyens d'y arriver. Sois le premier à te faire confiance!

Profites-en pour récupérer et dormir plus

Suis le programme des professionnel.le.s

Accepte que ça n'aille pas toujours comme tu voudrais

LES MOTS DES PARENTS

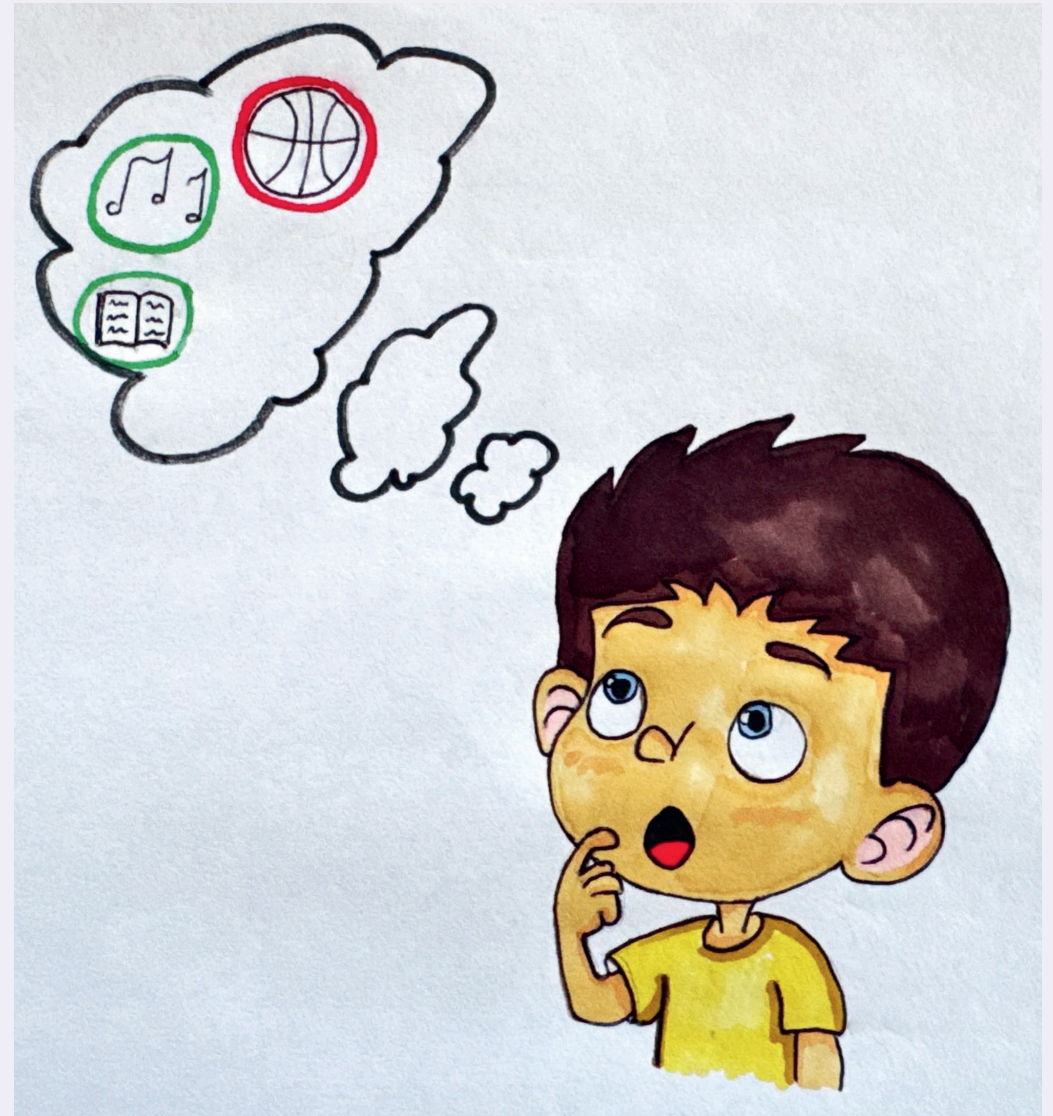
Essaie d'accepter la frustration et la colère

Ne te décourage pas

Profite de ce temps pour sortir un peu avec tes ami.e.s

TU PEUX FAIRE D'AUTRES ACTIVITÉS...

- Lis un livre d'une star de ton sport
- Va voir des entraînements de ton club
- Entraîne des plus jeunes si tu peux
- Travaille sur d'autres parties du corps si tu en as le droit
- Regarde des matchs ou compétitions pour progresser (ou tes propres vidéos)
- Profite de voir du monde, des ami.e.s, des coéquipier.ère.s
- Propose des activités qui sont adaptées à ta blessure
- Travaille un peu plus pour l'école
- Fais les activités que tu n'as le temps de faire d'habitude



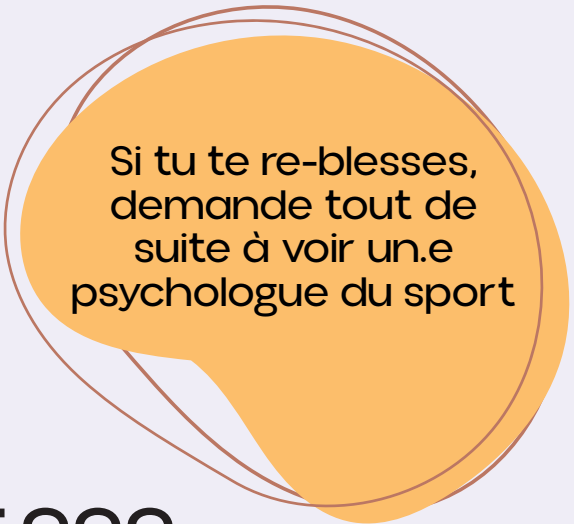
ET LES ÉMOTIONS DANS TOUT CA??



- Demande l'aide d'un.e psy si ça déborde
- Identifie des personnes ressources : parrain, marraine, parents, ami.e.s, mentor
- Cherche tes ressources
- Cherche ton endroit ressource
- Exprime tes émotions : crie dans un coussin, écris ce que tu ressens, dessine, dis-toi des mots sympas

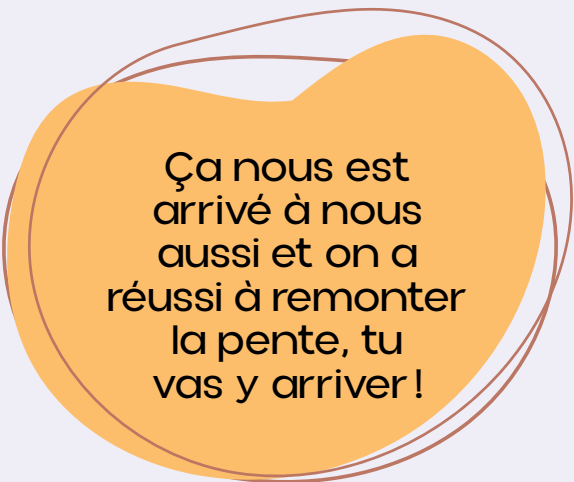
An orange speech bubble with a brown outline, containing the text 'Essaie de garder un max de confiance en toi'.

Essaie de
garder un max de
confiance en toi

An orange speech bubble with a brown outline, containing the text 'Si tu te re-blesses, demande tout de suite à voir un.e psychologue du sport'.

Si tu te re-blesses,
demande tout de
suite à voir un.e
psychologue du sport

ET EN CAS DE RE-RECHUTE???

An orange speech bubble with a brown outline, containing the text 'Ça nous est arrivé à nous aussi et on a réussi à remonter la pente, tu vas y arriver!'.

Ça nous est
arrivé à nous
aussi et on a
réussi à remonter
la pente, tu
vas y arriver!

MES P'TITES NOTES

Les questions que je veux poser aux professionnel.le.s :

Les activités que je pourrais faire :

Mes progrès :

Les problèmes que je dois régler :

Brochure réalisée par :

Laurence Chappuis, psychologue du sport FSP,
psychothérapeute FSP

Contenu et idées des jeunes sportif.ve.s :

Jill Riesenmey, Nora Rossi-Rodoni, Nuria Silva
Pereira, Dan Fallet et Yann Amsler

Dessins :

Nora Rossi-Rodoni et Nuria Silva Pereira

Avec l'apport des professionnel.le.s suivant.e.s :

Suzanne Gard (physio du sport), Simone Reber
(diététicienne du sport), Stéphane Tercier (méde-
cin du sport et chirurgien pédiatrique) et Nicolas
Becciolini (stagiaire en psychologie)

Graphisme et mise en page :

Robin Chappuis

Renseignements :

laurence.chappuis@ehc.vd.ch

