

## Mythe du mois d'octobre

Par Roxanne Archambault et Juliette Morin

### « J'ai peur de faire de l'exercice parce que je pourrais me blesser »

Il est normal que des craintes soient associées à la pratique d'activité physique (AP). Même si les bénéfices à pratiquer régulièrement de l'AP sont importants, certains risques y sont associés, particulièrement chez les personnes qui débutent (ACSM, 2019). Les sentiments de peur sont toutefois valides et peuvent représenter une source d'anxiété, par exemple la peur de se blesser en utilisant des charges lourdes ou de se remettre à bouger après un événement affectant sa santé (ex. : infarctus, chirurgie, blessure). Pour démystifier la peur pouvant être ressentie à la pratique d'AP, les sujets de la kinésiophobie et de l'hypervigilance sont présentés dans cet article.

La kinésiophobie se caractérise comme étant la peur excessive et irrationnelle de faire certains mouvements ou d'atteindre une intensité élevée à l'AP. Selon Yvan Cambell, kinésiologue spécialisé en douleur chronique, les deux étapes pour surpasser l'obstacle que représente la kinésiophobie sont l'**éducation** et l'**exposition graduelle**. Si la personne atteinte de kinésiophobie est suivie en kinésiologie et est éclairée quant aux bénéfices de la musculation avec résistance, notamment afin de réduire sa douleur et de retrouver ses activités, la peur reliée à cette activité est diminuée. Quant à l'exposition graduelle, le fait de confronter l'élément phobogène progressivement permettrait d'atténuer les mécanismes de protection. De ce fait, si la personne kinésiophobe vit une expérience positive à l'effort, elle crée de nouvelles associations au niveau de la région rationnelle du cerveau et pourrait recommencer à bouger sans frein psychologique (Cambell, 2023). Lorsque la kinésiophobie n'est pas prise en charge, que les sensations provoquées par l'AP sont interprétées comme menaçantes, la peur occasionnée entraîne un comportement d'évitement et d'hypervigilance. Cela peut malheureusement engendrer une incapacité physique ou psychologique, un cercle vicieux de peur et d'évitement (Vlaeyen & coll. 1995).

L'hypervigilance est un syndrome qui se caractérise comme un état d'alerte permanent ayant pour but de prévenir un danger imminent souvent en période de stress aigu. Suite à

un traumatisme ou un évènement soudain, le corps en hypervigilance se protège constamment pour ne pas revivre les mêmes sensations physiques désagréables. Que ce soit psychologique ou physique, ce comportement peut entraîner le cercle vicieux de l'inactivité puisqu'il renforce la kinésiophobie et les autres obstacles possibles à l'AP. L'inactivité ainsi implantée peut résulter en diverses conséquences : augmentation des douleurs, diminution des activités de la vie quotidienne, perte de masse musculaire, perte d'autonomie et isolement. Ces conséquences peuvent être sérieuses dans un contexte où la remise en forme rime avec retour à une qualité de vie, notamment après un évènement cardiaque.

Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, plusieurs personnes ressentent de l'inquiétude à l'idée de reprendre l'activité physique suite à un évènement cardiovasculaire. Il peut être insécurisant d'intégrer l'AP à sa routine alors que cela n'a jamais fait partie de ses habitudes. L'augmentation des fréquences cardiaques à l'effort, un phénomène tout à fait normal, peut générer de l'inquiétude chez ces personnes. Une des solutions possibles est le programme de réadaptation cardiaque offert au Centre ÉPIC, où les kinésiologues utilisent l'éducation et l'exposition graduelle dans un contexte d'entraînements supervisés. Les participants gagnent en confiance tout en partageant leurs inquiétudes avec les autres participants ayant vécu une situation similaire. Le soutien social étant un élément clé dans la motivation, obtenir du soutien émotionnel de la famille, d'amis, d'un médecin, d'un travailleur social, d'un psychologue ou d'un groupe d'entraide peut être une bonne façon de surpasser les obstacles à la reprise d'AP (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2023). Si l'inquiétude par rapport aux fréquences cardiaques demeure, une montre avec cardiofréquence-mètre peut s'avérer rassurant et permettre de doser l'intensité des entraînements.

Certaines techniques d'apaisement et de stabilisation des états émotionnels peuvent être utiles dans le cas d'hypervigilance (Prairie et al. 2021). D'autres techniques de désensibilisation systématique sont enseignées par les professionnels de la santé tels que les kinésiologues afin de gérer la kinésiophobie. La phase de développement des capacités physiques et fonctionnelles pourra débuter une fois que la kinésiophobie sera éliminée.