



## LES DANGERS DE LA DÉPENDANCE AU SPORT UN RISQUE D'ADDICTION POSSIBLE ?

N° 01

### DE QUOI PARLONS-NOUS ?

- La dépendance au sport prend des dénominations diverses : dépendance ou addiction à l'effort, bigorexie, dépendance à l'activité physique. Elle entre dans la famille des "addictions sans substance". Elle est parfois controversée quant à sa réalité (niée par nombre d'entraîneurs) ou quant à son aspect pathologique (concept d'addiction positive développée par Glasser (1985)) pour la distinguer d'addictions négatives (alcool, drogue...).
- La bigorexie est aujourd'hui **reconnue comme une maladie depuis septembre 2011 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**.
- Le Centre d'Etudes et de Recherche en PsychoPathologie de Toulouse définit cette addiction comme « un besoin irréprensible et compulsif de pratiquer régulièrement et intensivement une ou plusieurs activités physiques et sportives en vue d'obtenir des gratifications immédiates et ce malgré des conséquences négatives à long terme sur la santé physique, psychologique et sociale. »
- Les individus souffrant de dépendance à l'effort font état de souffrances quasi identiques à une addiction « classique » : apparition d'état dépressif en cas de sevrage, comportements " jusqu'au-boutiste" occasionnant des blessures graves voire irréversibles, souffrances sociales et familiales avec le délaissement de la vie familiale et professionnelle pouvant entraîner divorces, pertes d'emploi, rétrécissement du cercle des amis...
- Quel est le rôle des endorphines? Elles sont souvent mises en avant pour tenir le rôle "chimique" de la dépendance. Opiacées endogènes produites par le cerveau lors d'un exercice musculaire, elles auraient des effets entraînant l'« extase du sportif » (« runner's high »), une limitation de la douleur, une action anxiolytique et euphorisante. Certaines personnes, plus sensibles que d'autres à leurs effets agréables et stimulants, n'auraient de cesse que de rechercher des situations pour stimuler leurs neurones dopaminergiques situés dans une zone spécifique du cerveau associée à des effets agréables et stimulants (Crettenand, 2008).

### COMMENT FAIRE ?

- **Identifier les facteurs de risques éventuellement observables en tant qu'entraîneur et/ou sportif**
  - Une pratique en constante augmentation avec empiètement sur la vie personnelle et/ou professionnelle;
  - Le sentiment de ne pouvoir arrêter le sport.
  - L'apparition de signes de sevrage (détresse, symptômes dépressifs...) en cas d'arrêt brutal de la pratique.
  - La ritualisation et la répétition obsessionnelle des gestes.
  - Un comportement obsessionnel lié à sa condition physique, son poids ou ses performances.
  - Un changement complet du mode de vie (Véléa, 2002);
  - Des prises de risques inconsidérées ou la volonté de toujours repousser ses limites comme pour « effacer » des émotions désagréables non liées au sport (Rougemont-Buecking, 2007).
- **Accompagner le sportif**
  - Sensibiliser l'athlète à une rééquilibration du projet de vie : personnel, professionnel et sportif.
  - Orienter vers un psychologue du sport pour réaliser un entretien avec le sportif. L'objectif est de mesurer la gravité du phénomène et de connaître les caractéristiques de l'addiction pour agir plus efficacement. On établira notamment l'inventaire des impacts négatifs et des attitudes témoignant de la déviance afin de faire prendre conscience au sportif de l'aspect pathologique et nuisible de son comportement.
  - Proposer un travail en relaxation pour limiter le stress et l'anxiété. Les séances lui permettront de supporter les effets du manque et du sevrage, ainsi que le sentiment de culpabilité lié au fait de ne pas s'entraîner
  - Utilisation de la technique de l'arrêt de la pensée ou « switch », (basculer vers d'autres pensées) qui l'aidera à limiter les sensations négatives intenses à certains moments ou dans certains contextes entraînant un ressenti aigu du manque d'activité.
  - Fixer des objectifs pour aider le sportif à gérer les durées et volumes d'entraînement.
  - Créer un référentiel de réussite personnel pour renforcer l'estime de soi (valeur physique perçue), rassurer le sportif sur son image et l'amener à mieux réguler l'engagement qu'il met dans sa quête de performance.



## LES DANGERS DE LA DÉPENDANCE AU SPORT UN RISQUE D'ADDICTION POSSIBLE ?

N° 01

### ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Certaines personnalités seraient-elles plus sensibles que d'autres à cette dépendance ou certaines disciplines seraient plus enclines que d'autres à favoriser la dépendance ?

- L'addiction amène les sportifs à repousser toujours plus loin les limites physique et psychologique) et peut générer des blessures graves, voir un arrêt obligatoire de la pratique. Certains sportifs poursuivent la pratique sportive même en cas de blessure grave, ou ont recours au dopage pour pouvoir pratiquer.
- Il s'agirait des sportifs qui cherchent à valoriser leur image à travers le sport, en quête d'une meilleure estime de soi, pour modifier leur apparence corporelle ou pour combler un vide affectif. On retrouverait aussi des personnes souvent rigides, perfectionnistes.
- Certaines disciplines sportives augmentent le risque d'addiction, notamment celles qui développent une image corporelle (ex. gymnastique, danse, natation synchronisée), les sports à contrôle de poids (lutte, judo), les sports d'endurance, les sports où l'entraînement est très stéréotypé (vélo, course à pied, culturisme). Les recherches se sont principalement intéressées aux sports d'endurance.
- « La dimension psychologique de cette dépendance est essentielle. Bien plus importante que sa dimension biochimique » (Véléa, 2011).

### LIMITES

- La tendance est quasi-générale d'une forme de dépendance au sport, même chez les sportifs amateurs ! Le sport apportant des bienfaits indiscutables sur la santé et le bien-être, il apparaît pour beaucoup comme un élément majeur de l'équilibre de vie. Serait-ce à dire que nous sommes tous dépendants au sport ? Il en serait alors ainsi de tous les petits bonheurs de la vie, ce qui n'a rien de pathologique !
- La bigorexie est une pathologie encore peu connue en France. Elle est donc souvent sous-estimée par les sportifs et les entraîneurs.
- Se dépasser, dépasser ses limites, s'entraîner toujours plus, sont des facteurs de performance pour atteindre le haut niveau. La frontière entre le normal et le pathologique est ténue. Tout est une question de dosage...

### EN SAVOIR PLUS

- VELEA, D. (2002). L'addiction à l'exercice physique in : *Conduites dopantes. Psychotropes*, 2002, 8 (3-4) : 39-47
- PASTOR, A., BILARD, J. (2007). L'addiction à la pratique sportive. Actes des Journées Nationales d'Etudes de la Société Française de Psychologie du Sport du 15 et 16 mars 2007.
- LUCIEN, E. (2009). Sport et dépendance : les liaisons dangereuses. Tribune de Genève du 9 janvier 2009.