

Du simple plaisir de se dépenser, à l'angoisse de ne rien faire



Eva Lepetit
Lycée Blaise-Cendrars, La Chaux-de-Fonds
Janvier 2020
Discipline : OC sport
Sujet : Addiction au sport
Mentor : Philippe Schwaar

Table des matières

Introduction	2
Problématique.....	3
Origine et Définition du mot addiction.....	5
Bigorexie et alcoolisme.....	5
Personnes touchées par ce phénomène	6
Sport :	6
Alcool :	7
Commencement de l'addiction	7
Phénomène psychologique de la dépendance.....	9
▪ Expérience circuit de la récompense	11
▪ L'endorphine	14
Les dangers de cette addiction.....	15
Les traitements	18
Prévention pour ces deux dépendances	20
Objectifs de cette consommation	21
Addictions semblables à celle du sport	22
Conclusion	22
Remerciements.....	24
Bibliographie	24
Webographie	25
Reportages	26
Annexes.....	26

Introduction

Je m'appelle Eva et j'ai 18 ans au moment de la rédaction. Je suis étudiante au Lycée Blaise-Cendrars en option spécifique italien et en option complémentaire sport. J'ai pris cet OC car depuis toute petite j'ai comme passion le sport. Le sport est pour moi un moyen de se motiver, de se défouler avant ou après une dure journée, en étant seule ou accompagnée pour se changer les idées lorsque tout va bien ou au contraire quand on va moins bien. Je me suis donc tout de suite retrouvée dans cette option qui est pour moi très divertissante et qui répond aux activités qui me plaisent au Lycée. Ça fait maintenant trois ans que je fais de l'athlétisme dans le club du Locle, je m'y entraîne deux fois par semaine et j'ai aussi souvent des compétitions en Suisse romande le week-end. J'ai choisi de pratiquer ce sport en raison des nombreuses disciplines qui m'offrent une variation de plaisir, car je ne me suis pas spécialisée dans une discipline en particulier. L'athlétisme demande de la précision, du rythme et une technique qui me font à chaque entraînement donner le meilleur de moi-même pour atteindre mes objectifs personnels. Durant mon temps libre, je fais également d'autres sports comme la course à pied, du vélo, du tennis et du hockey sur glace pour arriver à environ 10h de pratique de sport par semaine.

Etant plus jeune, je faisais encore plus de sport en raison des cours moins chargés et j'en étais à un moment à me demander : Suis-je addictive au sport ? J'ai par la suite entendu et vu des reportages¹ sur la « bigorexie » qui m'étais au début inconnue. J'ai donc cherché à comprendre ce que signifiait ce mot et en faisant mes recherches, je suis tombée sur beaucoup d'articles qui parlaient d'une nouvelle addiction : celle du sport. En lisant plusieurs livres et en cherchant sur internet, je me suis rendue compte que les personnes ne considèrent pas le sport comme une addiction et sous la rubrique addiction, le sport n'y figure pas. J'ai tout de suite été intriguée car, si on me posait la question : Selon vous, est-ce que le sport est une addiction ? J'aurais directement répondu oui.

Je veux donc m'assurer que cette pratique sportive est synonyme de dépendance et si ce n'est pas le cas, je vais chercher quelles autres addictions ressemblent à celle du sport et pourquoi. Le fait que certaines personnes se dépensent à s'en détruire le corps m'intéresse beaucoup, surtout qu'il y en a plus que ce que l'on croit. Mon travail permettrait de faire prendre conscience à certaines personnes qu'il n'y a pas que le tabac, l'alcool, la drogue comme addictions dangereuses mais certainement aussi le sport. Une activité physique est pour certains le fait de s'entraîner mais pour d'autres, c'est une véritable rage de se surpasser et d'aller au-delà de ses limites.

¹ Enquête de région : « Courir à en souffrir », <https://www.youtube.com/watch?v=ImBp-60WAA4>
Réseau d'enquêtes : « Addiction au sport - Sport à la mort »,
<https://www.youtube.com/watch?v=z3IKYBIMcAc>

Problématique

Peut-on considérer l'addiction au sport similaire à celle de l'alcool ? Voilà la question à laquelle je souhaite répondre le plus précisément possible tout au long de mon travail, en faisant des analyses pour comprendre pourquoi on parle peu de cette nouvelle dépendance. Je vais donc me poser plusieurs questions auxquelles je répondrai en parlant des deux addictions. Pour moi, l'addiction au sport n'est pas différente des autres addictions, surtout par le fait que la psychologie est la même. Dans les deux cas, on débute par une phase d'essai et dans les deux cas également, des psychologues sont à disposition de ces personnes addictes.

Pour commencer qu'est-ce qu'une addiction ? Pour définir ce phénomène, on parle également de dépendance. Selon moi, cette dépendance à un objet ou à une envie devient alors vitale et fondamentale pour la personne qui ne vit plus que pour la recherche de sa substance ou de l'activité, car sinon elle sera en manque. Pour en être sûre, je chercher des définitions sur internet et j'expliquerai ce terme avec mes propres mots.

La bigorexie est un terme qui revient souvent quand on parle d'addiction, car elle désignerait l'activité excessive de sport. Mais comme l'a dit la psychologue Laurence Chappuis², une personne accro au sport n'est pas forcément bigorexique, il y a une petite différence à connaître entre les deux. Avant de découvrir le travail de cette psychologue, je pensais que ces deux termes étaient semblables car cette addiction est nouvelle, alors ce mot n'est encore pas beaucoup utilisé, il est lui aussi récent.

De nos jours, beaucoup de personnes pratiquent une activité sportive quotidienne, mais y a-t-il une catégorie de personnes touchées par cette dépendance ? La bigorexie est-elle réservée aux sportifs de haut niveau ? Je dirais que toutes personnes de tout âge peuvent devenir addictes au sport tant qu'elle n'est pas blessée et qu'elle se motive chaque jour à avoir sa dose de sport. C'est en comparant la dépendance au sport pour quelqu'un qui fait des marathons et une autre qui pratique la course à pied pour son plaisir personnel, que je pourrai répondre à ces deux questions très importantes. Est-ce qu'il y a également une catégorie de gens touchés par la dépendance à l'alcool ? Personnellement, je ne pense pas qu'il y a une catégorie de personnes qui soient plus touchées que les autres. Tout le monde peut être concerné mais pour être sûre, je lirai des statistiques sur internet et demanderai à mon entourage.

Comment une personne peut-elle devenir addictes au sport ? Toutes addictions commencent par un premier essai avec l'objet ou l'activité, que ce soit par le biais de quelqu'un ou sa propre détermination. Ce qui me semble évident est, soit la personne n'aimera pas ce qu'elle a vécu pour la première fois et n'y touchera plus ou à l'inverse, elle ne pourra plus s'en passer. L'interview de Christian Fatton ainsi que de Médéric Demeuré m'a permis de connaître leur début, de voir comment leur dépendance a commencé et de voir si elles ont des similitudes ou non me sera donc très utile. Est-ce que cette phase expérimentale existe-elle aussi avant qu'une personne devienne addictes à l'alcool ? Je suppose que cette phase entre en jeu pour toutes les addictions et notamment pour celle de l'alcool avec un premier lien entre la substance et le produit

² Voir annexes page 34

et s'il est positif, elle en dépendra. C'est un livre sur l'addiction de l'alcool qui répondra alors à cette question.

On nous dit qu'il est important d'avoir régulièrement une activité sportive pour entretenir correctement notre corps et avoir une bonne santé. Y a-t-il alors des conséquences sur une personne qui en pratiquerait excessivement ? Je suppose que trop de sport peut effectivement amener à la personne une lourde fatigue qui peut par la suite lui faire voir une toute autre vision du sport, si elle ne se repose pas, les blessures viendront plus vite et elle n'aura pas le temps de se rétablir si elle ne fait pas de pause. Un médecin pourra m'informer par rapport aux clients qu'il a déjà traités et comprendre jusqu'où cela peut aller.

Comme pour l'addiction de l'alcool, si une personne devient addictive au sport et que cela devient dangereux pour son organisme, il faudra alors la traiter. Mais par quels traitements peut-on faire diminuer ou stopper au fil du temps sa dépendance ? A mon avis, des thérapies individuelles avec un psychologue ou des groupes spécialisés pour en parler et empêcher l'addiction de prendre le dessus. Même si au début il sera difficile de s'en débarrasser complètement.

S'il existe des personnes qui sont touchées par ces deux addictions, alors est-ce qu'il y a des campagnes de préventions pour éviter que les personnes se mettent en danger sans qu'elles s'en rendent compte ? Même si je pense qu'il en existe plus pour l'alcool que pour le sport, je vais y répondre à l'aide de vidéos sur internet ou des sites qui pourront m'aider, car peut-être que sans elles, les individus ne se méfieraient pas de l'abondance de la consommation d'alcool et de la pratique du sport.

Y a-t-il un réel objectif à pratiquer une activité sportive ? Pour moi, les personnes font effectivement du sport pour se maintenir en bonne santé ou si elles voient plus loin, pour faire des compétitions. Je ferai alors des questionnaires pour connaître les ambitions de trois sportifs addictes et observer s'ils sont similaires. Pour l'alcool, le but selon moi est de consommer, car cela nous rappelle de bons moments et qu'on souhaite les revivre ou pour oublier les problèmes qu'il y a autour de nous. Pour y répondre je lirai un livre sur l'origine de la consommation d'alcool pour comprendre pourquoi est-ce que l'on boit.

Est-ce que le sport peut être une addiction comme celle de l'alcool. Cette question reste encore en suspens, car elle se résoudra au fil de mon analyse. En cas de différences, une autre interrogation se pose : si les deux sont différentes, quelles seraient les addictions qui ressembleraient à celle du sport ? Celles qui me viennent en premier à l'esprit sont la dépendance aux jeux vidéo et aux jeux d'argent, car la personne ne « consomme » pas un produit à proprement parler comme l'alcool. L'étude de la pyramide de Maslow et du système psychologique m'aidera à les trouver, car leurs caractéristiques doivent être semblables à celle du sport.

Comme vu dans la table des matières pour chaque question posée dans ce travail, je vais y répondre en comparant l'addiction du sport et celle de l'alcool pour voir si elles sont similaires ou non et comprendre pourquoi. J'ai pris l'addiction de l'alcool, car c'est la plus fréquente et la plus connue des spécialistes. Je n'ai pas pris l'addiction du tabac, des amphétamines ou des drogues avec l'alcoolisme, car elles ont toutes des

effets différents sur le corps. Le but de mon travail n'est pas d'analyser toutes ces addictions mais d'en comparer deux pour voir si celle du sport est une addiction comme les autres. Je ne veux pas être générale et me perdre dans plusieurs différentes addictions, même si le système psychologique est le même pour toutes, mais mettre le doigt sur une addiction connue et la comparer avec une autre qui commence petit à petit à se répandre.

Origine et Définition du mot addiction

L'addiction, d'étymologie latine, *ad-dicere*, exprime une absence d'indépendance et de liberté. La civilisation romaine désignait les esclaves par ce terme.

Dès le XIV^e siècle, dans la langue anglaise « addiction » désignait la soumission d'un apprenti envers son maître. Ce mot s'est ensuite modernisé pour exprimer une passion à laquelle on devient dépendante.³

Sigmund Freud, neurologue autrichien et fondateur de la psychanalyse décrit l'addiction comme un besoin primitif.⁴

Quel que soit le produit, l'individu vit seulement de la recherche et de la consommation du produit dont il est dépendant. En raison d'une perte de contrôle qu'il montre petit à petit et annule tout ce qui est négatif à son propos. Ceci va détruire par la suite sa vie sociale, professionnelle et familiale, pouvant le pousser à devenir violent ou déprimé en cas de manque. Cette dépendance contraignante au produit est autant physique que psychologique et la personne va reproduire son geste, ce qui l'amènera à l'addiction.

Pour le sport, ce phénomène est le même et va également placer la personne dans des difficultés si elle tente d'arrêter de s'entraîner. Elle ne peut s'empêcher d'avoir sa dose quotidienne de sport afin de parvenir à ses objectifs, même si cette personne devra souffrir pour y arriver.

Bigorexie et alcoolisme

Ce terme est très souvent utilisé lorsqu'on parle d'addiction du sport, mais il y a en réalité une différence entre les deux. Comme me l'a dit Christian Fatton, une personne bigorexique est quelqu'un qui est devenu asocial, donc qui a perdu tout contact avec ses proches, sa famille et parfois même avec son travail, pour qu'elle puisse passer suffisamment de temps à faire sa séance de sport. Ce comportement va amener la personne à s'isoler, ce qui engendrera une coupure avec la vie sociale qu'elle menait auparavant. Or, les personnes que j'ai interrogées ne sont pas bigorexiques. Elles gardent une grande importance pour leurs proches et leur accordent du temps sans problème en mettant le sport en deuxième place dans leur vie, elles sont donc addictes au sport et non pas bigorexiques. Comme le dit Laurence Chappuis (voir annexe page 34), ce terme est plutôt employé dans le domaine du fitness, qui désigne le fait de

³ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction>

⁴ <https://www.google.com/search?q=sigmund+freud>

vouloir toujours prendre plus de masse, d'où le mot « big ». La personne a un réel problème avec elle-même et devient donc addictive à la musculation.

L'alcoolisme, dont le synonyme parfait est Alcoolodépendance⁵ désigne le fait qu'une personne ne contrôle plus sa consommation d'alcool, car elle en est dépendante et est alors en manque si elle ne peut pas accéder à cette substance. Comme vous allez le lire plus tard, cette consommation excessive va changer la personne si elle n'a pas son produit et ceci l'amènera à chercher des traitements adaptés à sa situation.

Personnes touchées par ce phénomène

Sport :

Pour comprendre quelles sont les personnes les plus touchées par la dépendance du sport, j'ai interviewé trois personnes différentes :

Christian Fatton ,60 ans : (voir annexes pages 25-29)

Il est tombé très jeune amoureux du sport et cela continue aujourd'hui par le biais de sa famille, qui l'encourage à faire des activités sportives ensemble et qui l'a ensuite amené à courir de plus en plus sur de longues distances par lui-même. Il s'est toujours entraîné de manière acharnée à la course à pied, sa ténacité l'a conduit à courir des marathons pour ensuite aller en compétition et arracher des podiums à ses adversaires.

Charles Aubry, 52 ans : (voir annexes pages 30-32)

Pour Charles, la pratique du Full contact est une activité sportive qu'il pratique de temps en temps pour son plaisir, il ne peut en revanche pas se passer de la course à pied, qui comme Christian est pour lui un moyen de parcourir de longues distances dans le cadre de compétitions. Pour lui, ces compétitions d'ultra trail lui permettent de se libérer, de réfléchir et sont devenues une véritable philosophie de vie.

Médéric Demeuré, 28 ans : (voir annexes pages 32-34)

Il faisait il y a quelques années, des compétitions de moto cross en Suisse et en France, mais suite à de nombreuses blessures (fractures mâchoire, clavicule, poignet, jambe, etc), il s'est vu contraint d'arrêter les compétitions, mais malgré ses multiples blessures, il pratique toujours et quotidiennement du sport pour son plaisir personnel : de la natation, de la course à pied et du vélo.

En conclusion, ces trois personnes sont la preuve qu'il n'y a aucune catégorie de personnes qui sont plus addictes que d'autres. Que ce soit à un niveau compétitif ou pour leur plaisir personnel. J'ai ici des hommes de plusieurs tranches d'âges différentes et qui affirment qu'il n'y a pas d'âge pour devenir dépendant, car Christian a commencé tôt (14 ans) à se sentir addictive et même si la vieillesse leur fait peur, ils continueront à faire du sport tant qu'ils le peuvent. « *Courir moins vite mais plus longtemps* » comme l'a affirmé Charles.

⁵ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Alcoolisme>

Les femmes peuvent aussi être dépendantes, car elles possèdent également un mental qui leur permet de ne pas abandonner si elles veulent résister et que leur dopamine est aussi présente en cas de réussite, comme le montre l'incroyable coureuse, Laurence Yerli qui n'a quasiment montré aucune défaite lors des BCN tour. Elle s'entraîne corps et âme tous les jours, comme me l'a signalé sa fille Juliette Yerli.

Alcool :

Toutes personnes peuvent devenir dépendante à l'alcool, que ça soit hommes, femmes, jeunes et âgés, tout est une question de ce qui se passe dans sa vie et sa façon de vivre au quotidien. Il est évident qu'il est plus facile de devenir accro à cette addiction lorsque nous sommes jeunes, car il y a plus d'occasions festives comme je vais l'expliquer après et les adolescents sont plus influençables que les anciens. Selon une étude française, ce sont en revanche les adultes qui boivent le plus⁶, ce qui peut être compris par l'accessibilité plus facile d'acheter des bouteilles et les moyens économiques qui sont plus présents que chez un adolescent de dix-sept ans. Selon des statistiques, la consommation excessive d'alcool est à l'origine de 30 000 décès chez les hommes et 11 000 chez les femmes par années, ce qui nous laisse comprendre que les hommes boivent quand même plus que les femmes.⁷

Commencement de l'addiction

Sport :

Avant de devenir addict, il y a au moins une fois un contact entre la personne et le produit ou dans ce cas l'activité que l'on peut nommer : Phase expérimentale. Cette phase survient en générale pour des questions de curiosité, des conseils donnés par des amis ou encore par de la pression. En effet, si cette personne est touchée par l'une de ces tentations, elle va alors pour la première fois, en ignorant sa future dépendance, se laisser tenter par le produit. Si cette expérience lui plaît, elle va alors recommencer et renouveler son geste.

J'ai pris comme exemple, le commencement de deux personnes touchées par cette dépendance, car les phases expérimentales de chaque personne sont différentes, même s'il y a dans les deux cas un premier essai avec le sport.

Christian Fatton⁸ a bien commencé le sport grâce aux cours de gym qu'il avait à l'école et en faisait aussi de temps en temps avec sa famille. A 14 ans, il a donc pris goût à cette pratique et n'est donc plus « obligé » de faire du sport par obligation, mais simplement de son plein gré et selon ses envies. Pour Christian, cette pratique sportive excessive au sport est dû à son père qui la transmise, car il était membre de l'équipe suisse de cross. Son père a initié Christian, ses deux frères et sa sœur, même s'il n'y a plus que Christian et son frère cadet qui courent encore beaucoup à ce jour. Comme il l'a dit, il y a une part « héréditaire », mais il a directement été captivé par la course de longue distance étant très jeune, il est devenu très vite performant et s'est fait connaître sur les podiums. Son père l'a beaucoup entraîné dans ses courses, ses

⁶ https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consommation-alcool-france/alcool-francais#.XcBsM1_PyM9

⁷ https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consommation-alcool-france/alcool-francais#.XcBsM1_PyM9

⁸ Voir annexes pages 25-29 où cela est expliqué

nombreuses marches en montagnes ainsi que le ski de fond. Selon lui, ces pratiques lui ont beaucoup apportées dans sa vie et Christian a très vite découvert qu'il était addicté, lorsqu'il préparait et faisait ses entraînements très tôt le matin, afin d'avoir du temps pour lui et sa famille le soir. Quand il devenait nerveux suite à une blessure, ce qui l'empêchait de s'entraîner pendant quelques temps, il a donc trouvé là une satisfaction énorme pour son corps et son esprit que ce soit durant et après l'effort. Il ne pouvait plus vivre sans cette libération extrême de plaisir après chaque course.

Médéric⁹ fait du vélo et de la course à pied depuis l'âge de 13 ans et de la natation à l'âge de 16 ans mais tout cela hors club. Il perçoit ces pratiques de sport comme une préparation pour des compétitions de moto. Ces compétitions moto, il en a fait pendant quelques années mais a dû arrêter en raison de ses nombreuses blessures corporelles (plusieurs fois des fractures aux poignets, de la clavicule, de la jambe, etc) à cause des chutes qu'il a faites. Il pratique donc comme je l'ai précisé avant du sport quotidiennement pour son besoin personnel. Contrairement à Christian et Charles, Médéric est le seul à pratiquer actuellement autant de sport dans sa famille.

Il y a de nos jours, une tendance à atteindre le modèle parfait physiquement dans notre société actuelle qui est principalement engendrée par les réseaux sociaux, montrant de plus en plus des personnes faisant abondamment du fitness et à prendre beaucoup de masse musculaire en peu de temps. Les gens, en voyant cela veulent s'y mettre aussi pensant qu'ils seront plus beaux et normaux à la vue des autres. On comprend que cette addiction atteint de plus en plus de personnes en raison de l'influence des réseaux sociaux qui touche énormément les jeunes et qui les fait commencer de plus en plus tôt, cherchant la perfection physique. Si une personne voit ses amis attirés et satisfaits par cette pratique excessive, alors elle sera plus facilement tentée d'essayer la course ou le fitness par exemple et de continuer par l'essai positif qu'elle a vécu et comme Christian, Charles et Médéric peut être qu'elle deviendra dépendante à son sport.

Alcool :

L'alcool est au début utilisé seulement pour quelques occasions ou pour des événements particuliers. Le produit est alors dit : Festif, car il ne sera utilisé qu'en présence de certaines personnes et à certains endroits. Cette étape ne fait donc pas encore partie de l'addiction puisque la prise de produits n'est pas dans la vie de tous les jours de la personne et qu'elle peut s'en passer pendant les moments « non festifs ».

Etant donné que la personne connaît l'existence de ce produit, elle va alors se rappeler que pendant la durée de temps où elle le consommait, la substance lui procurait des effets, selon elle positifs et qu'elle se sentait bien, car l'alcool rendait la personne euphorique. Elle va alors pour la première fois, le consommer seule. Puis, petit à petit elle va perdre le contrôle de sa consommation. C'est le début de la dépendance. Plus les jours passent, plus la personne consomme son produit pour toutes les occasions, que ce soit festif, pour se motiver ou pour simplement se sentir bien.

⁹ Voir annexes pages 32-34 où cela est expliqué

D'autres personnes deviennent addictes en raison de leur vie quotidienne qui ne leur est pas facile et leur rajoute des problèmes en plus. La personne sera alors dans une phase dans laquelle tout produit qu'elle parviendra à l'aider pour qu'elle se sente mieux. Son produit va alors combler un manque et deviendra pour elle vital et fondamental pour répondre à ses demandes.

Dans notre société il est « plus facile » de tomber dans l'addiction, car les personnes peuvent s'offrir par exemple une bouteille de vin pour n'importe quel prétexte, que ce soit pour apporter un présent à un souper, pour un cadeau ou simplement comme accompagnement de notre repas.

Phénomène psychologique de la dépendance

Sport et Alcool :

Le circuit qui est expliqué juste en dessus est présent pour toutes les addictions, donc autant pour la dépendance au sport que pour l'alcool.

Les produits psychoactifs sont des substances qui agissent principalement sur le système nerveux central en modifiant son fonctionnement¹⁰, ce qui nous donne une sensation de plaisir. Mais d'où vient ce plaisir¹¹ ? Le cerveau a pour rôle de répondre à nos besoins pour qu'on se sente bien, lorsque nous faisons quelque chose de gratifiant ou tout simplement une activité que l'on aime faire, notre circuit de la récompense¹² va s'enclencher et nous donner comme signal : SATISFACTION. Certains éléments, produits ou comportements vont directement répondre à la satisfaction d'un besoin, car ils ont une substance susceptible de modifier notre psychologie.

Cette création de plaisir qui est inconsciente ou non, quand nous répondons à un de nos besoin d'accomplissement ou que nous faisons une activité qui nous plaît est en réalité tout un fonctionnement dans notre cerveau qui se nomme : Circuit de la récompense.

Ce circuit est à la base mis en place pour que nous ayons du plaisir à reproduire des gestes du quotidien, comme manger ou se reproduire, qui permettent d'assurer notre survie et que cela ne soit pas une corvée pour nous. Le problème est que les produits psychoactifs vont directement agir sur ce système, ce qui va le modifier et cela nous mènera par la suite à la dépendance du produit que l'on consommait à la base avec modération.

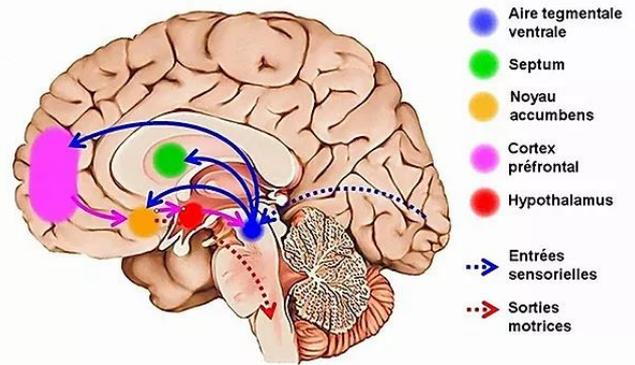
L'air tegmentale ventrale (=ATV) reçoit de plusieurs parties du cerveau comme le cortex préfrontal, l'hypothalamus et le septum des informations sur le niveau de satisfaction de nos besoins et retransmet cette information au noyau accumbens.

¹⁰ Tiré du site : <https://www.stop-alcool.ch/fr/l-alcool-en-general-2/une-substance-psychoactive>

¹¹ D'après le livre « Cerveau, drogues et dépendance » de Lucas Salomon page 46 (voir bibliographie)

¹² D'après le livre « Dépendance : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet page 48

Ensuite, une incitation à une action pour satisfaire un besoin est déclenchée, une voie liée au plaisir est stimulée. Cette voie correspond au médial fornbrain bundle (=MFB) ou mésolimbique se trouvant au centre de notre cerveau. Cette action se situe entre l'ATV et le noyau accumbens et l'ATV comme on peut le voir sur le schéma et va utiliser la dopamine (=neurotransmetteur donc une molécule servant de messenger entre les neurones) pour stimuler le noyau accumbens.¹³



→L'air tegmentale ventrale est impliquée dans la motivation ou sensation de plaisir liée à la production de dopamine.¹⁴

→Le noyau accumbens est chargé de stimuler chaque fois que notre cerveau comprend que nous vivons des expériences ou des situations positives et gratifiantes.

Ce circuit se trouve donc au centre de notre cerveau, près de l'hypophyse. Cette région est habitée par nos sentiments, nos émotions et notre affectivité. Il fonctionne lorsque nous lui apportons une « récompense », en buvant, en mangeant ou en nous reproduisant. Ces récompenses, donc cette création de plaisir ont lieu pour que nous ayons envie de les reproduire pour assurer la survie de notre espèce. Le circuit de la récompense existe donc chez l'homme et chez les animaux.

Le circuit de la récompense est à la base mis en place pour que nous ayons du plaisir à reproduire des gestes du quotidien, comme manger ou boire, comme je l'ai dit plus haut ou se reproduire pour assurer notre survie et que cela ne soit pas une corvée. Le problème est que les produits psychoactifs vont directement agir sur ce système et le faire dysfonctionner, ce qui va nous conduire à la dépendance.

Pour revenir aux addictions, si un individu associe son produit à une expérience positive, la simple envie de ce produit enclenche une libération de dopamine qui oriente l'attention vers la substance addictive. Plus la quantité de dopamine est importante, plus le signal nerveux est fort et plus le cerveau associe le produit à un stimulus important.

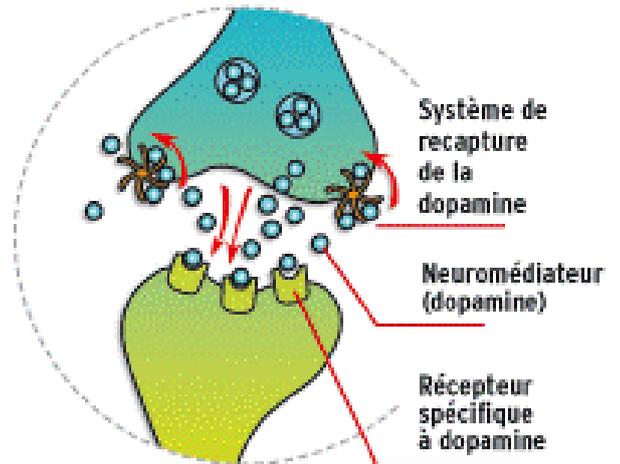
¹³ https://fr.wikipedia.org/wiki/Aire_tegmentale_ventrale

¹⁴ https://fr.wikipedia.org/wiki/Aire_tegmentale_ventrale

Source de l'image : <https://chocovoore.wixsite.com/untpechocolate/blank-mjeo5>

La dopamine est sécrétée dans la fente synaptique¹⁵ (qui est l'espace entre le système de recapture et le récepteur de dopamine) via des vésicules. Dans la fente, ils agissent en se fixant à différents types de récepteurs. La dopamine est ensuite éliminée de la fente par une recapture et sera dégradée par des enzymes.

Les neurones finissent par se protéger contre cet afflux de dopamine en réduisant les nombres de récepteurs. Les signaux nerveux perdent en intensité mais le cerveau était habitué à recevoir des signaux forts. Ceci apporte à la personne une sensation de manque.



▪ Expérience circuit de la récompense

Pour montrer ce phénomène de libération de dopamine, J'ai fait à l'aide d'une complice une expérience qui va expliquer comment et pourquoi nous libérons cette hormone et va vous permettre de mieux comprendre le système de notre cerveau lorsque nous avons accompli un service.

L'expérience consiste à ce que l'un d'entre nous (par exemple moi) demande simplement et poliment l'heure à une personne quelconque et que quelqu'un d'autre (un complice) demande à cette même personne 1 franc. L'expérience a bien sûr été faite dans les deux sens, c'est-à-dire qu'une fois je demandais l'heure et ma complice les 1 franc et une autre fois, c'est mon complice qui a demandé l'heure et moi les 1 franc.

But de l'expérience :

Le principe était de stimuler leur dopamine en leur faisant accomplir comme expliqué plus haut une première situation dans laquelle ils acceptaient de nous rendre un service et donc, de leur amener de la satisfaction grâce à notre politesse pour mettre en marche leur circuit de récompense. Puis de voir s'ils acceptaient notre deuxième demande, car selon la théorie évoquée plus haut : Lorsque nous accomplissons un service demandé par une personne, il est plus facile que nous acceptions de remplir un autre service pour une deuxième personne, car ils ont reçu un bon échange avec nous, ce qui est donc gratifiant.

L'organisation :

Pour cette expérience, j'ai demandé à une de mes amies, d'être ma complice. Nous sommes allées dans un centre commercial où l'on pouvait trouver pas mal de personnes différentes (hommes/femmes) (jeunes/âgés). **Il est important de préciser**

¹⁵ D'après le livre « Cerveau, drogue et dépendance » par Lucas Salomon page 45
Source de l'image : <http://www.drogues-dependance.fr>

que nous avons pris des personnes que l'on ne connaissait pas et qu'à chaque fois qu'ils nous donnaient les 1 franc, on allait leur rendre et leur expliquer notre expérience pour des raisons de politesse. Lors de cette expérience, nous avons décidé de prendre vingt-cinq personnes pour amener un résultat complet et précis.

Conclusion de l'expérience :

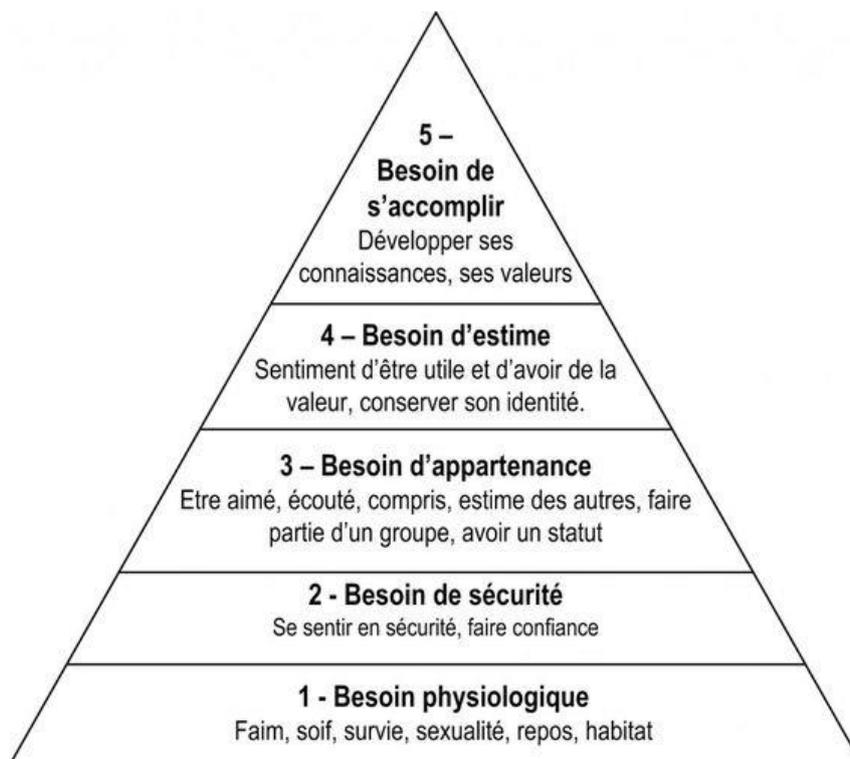
Demande de l'heure	Demande des 1 franc
1. Accepté	Accepté
2. Accepté	Accepté
3. Accepté	Accepté
4. Accepté	Refusé
5. Accepté	Accepté
6. Accepté	Accepté
7. Accepté	Accepté
8. Accepté	Accepté
9. Accepté	Refusé
10. Accepté	Refusé
11. Accepté	Accepté
12. Accepté	Accepté
13. Accepté	Accepté
14. Accepté	Accepté
15. Accepté	Refusé
16. Accepté	Refusé
17. Accepté	Accepté
18. Accepté	Accepté
19. Accepté	Accepté
20. Accepté	Accepté
21. Accepté	Accepté
22. Accepté	Accepté
23. Accepté	Accepté
24. Accepté	Accepté
25. Accepté	Accepté

En conclusion, on observe par les résultats que sur vingt-cinq personnes, il y en a seulement cinq qui n'ont pas accepté de répondre à notre deuxième service et les vingt autres personnes ont toutes accepté → Le 80%, c'est une majorité. L'expérience nous a permis de confirmer, lorsqu'une personne a vécu une première situation positive dans laquelle son cerveau a produit de la dopamine grâce à notre politesse que nous leur avons donnée et de leur bonne action. Les gens ont majoritairement accepté de nous donner 1 franc lors de la deuxième demande. A mon avis, si on avait demandé 1 franc avant de leur demander l'heure, ils auraient difficilement accepté de nous les donner, car avant cela aucune situation positive et gratifiante n'aurait pas eu lieu et donc aucune création de dopamine ne serait apparue dans leur cerveau.

Cette théorie pourrait être confirmée par le fait que lors de notre première demande, toutes les personnes (=hommes/femmes) ont accepté de nous donner l'heure (voir tableau), car c'est en quelque sorte un plus « petit service », tandis que réclamer d'abord 1 franc serait un « plus gros service ». Le fait d'avoir aucune création de dopamine complique la tâche, car ils n'ont pas vécu une situation primitive dans laquelle ils aidaient une autre personne.

Sport :

La pyramide de Maslow a été mise en place par Abraham Maslow dans les années 1940, elle définit les cinq besoins fondamentaux¹⁶ pour l'homme afin de survivre et de satisfaire ses demandes. Tous les êtres humains comportent ces cinq piliers existentiels qui sont dans chacun de nous.



Source de l'image : <https://lisette-mag.fr/pyramide-de-maslow/>

- Les besoins physiologiques → Besoins primaires, vitaux, car sans eux l'espèce ne survivrait pas, car on mourrait.
- Les besoins de sécurité, d'appartenance et d'estime → Besoins psychologiques.
- Le besoin de s'accomplir → Besoin d'épanouissement.¹⁷

¹⁶ D'après le livre « Dépendance : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet pages 63 à 65

¹⁷ <http://alain.battandier.free.fr/spip.php?article6>

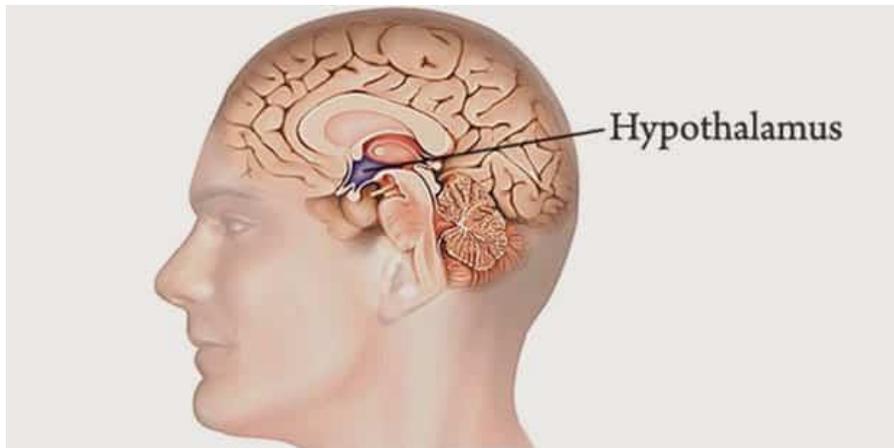
Ils nous donneront comme bénéfiques :

1. Une meilleure organisation
2. Avoir plus confiance en soi
3. Prendre des décisions seul plus facilement
4. Positiver davantage

Concernant le sport, on comprend alors que cette addiction est moins bien connue que les autres dépendances, car le besoin de progresser et d'atteindre un but est plutôt un besoin secondaire qui se trouve en dernier dans la pyramide. Ce qui fait que même s'il est moins présent ou absent, on arrive quand même à survivre sans effort. Même si cette pratique doit être entamée et prend du temps, elle permet à la personne qui grâce à l'entraînement, progresse et voudra alors refaire de bons résultats pour s'épanouir et avoir confiance en elle.

▪ L'endorphine

Ces hormones sont naturellement produites par le corps et sont sécrétées par une glande endocrine dans notre cerveau qui se situe dans l'hypothalamus. Elle est donc libérée par le cerveau et va se disperser dans le système nerveux central, les tissus de l'organisme ainsi que le sang. Elle donne aux sportifs une sensation de bien-être, d'euphorie et de puissance sans faire d'effort, car elle a des effets sur notre organisme comme la morphine ou l'opium¹⁸.



Source de l'image : <https://www.vicodellaforma.com/fr/endorphine-et-sport/>

Au bout de vingt minutes d'efforts sur une longue distance, le corps va alors commencer à ressentir de la douleur. Il va alors produire des endo substances et continuer à en sécréter même une fois l'entraînement fini, ce qui fera que le sportif

¹⁸ https://www.domyos.fr/conseils/endorphines-faire-sport-bonheur-a_274590

voudra retrouver cette sensation d'extase et va recommencer. Cette création d'endorphines représente cinq fois plus que ce que l'on a au repos. Le taux d'endorphines produit par notre corps dépend de l'intensité, de la durée mais aussi de la nature de l'activité physique, ce qui fait que les sports d'endurance sont plus endorphinogènes. Elle comporte des effets différents sur le corps :

1. Effet anxiolytique :

Comme la morphine, l'endorphine va endormir les émotions négatives de la personne, la rendant moins anxieuse et elle peut donc expliquer le fait que les personnes addictes pratiquent régulièrement leur sport pour retrouver ce bonheur qu'elles développent au bout de vingt minutes d'efforts.

2. Effet antalgique :

Les endorphines enlèvent également aux sportifs les sensations de douleurs en raison de leurs effets antalgiques quatre heures après avoir été sécrétées, ce qui leur permet donc, de tenir un effort plus longtemps sans montrer des signes de faiblesse. Un effet négatif peut alors survenir, car les endorphines peuvent produire des douleurs à l'organisme comme des infarctus, qui sont eux aussi cachés et peuvent entraîner pour la personne de graves conséquences si cette dernière se surpasse.

3. Effet anti-fatigue :

Les endorphines limitent l'essoufflement à l'effort et l'épuisement en modérant les fonctions cardiaques et respiratoires.

On remarque donc, avec la dopamine et l'endorphine que le corps cherche en réalité à renouveler cette sensation de bien être, en pratiquant une activité sportive. Le problème est que notre organisme va petit à petit s'habituer à cette augmentation d'hormones. Il devra alors augmenter toujours plus sa consommation de sport pour arriver au seuil de satisfaction qu'il avait au début, pour avoir la satisfaction que la personne a toujours désirée.

Les dangers de cette addiction

Sport :

Même s'il est vivement conseillé de pratiquer une activité physique régulière pour entretenir notre corps sainement, comme le dit l'extrait de la dixième Satire de Juvénal : « *Un esprit sain dans un corps sain* », cette attirance du sport, dite « positive » ne doit pas être abusive¹⁹.

Avec le temps, la pratique excessive de sport peut devenir un réel danger pour le corps de la personne qui en abuse. Même si elle cherchera toujours à renouveler ses sensations de bien-être, des blessures peuvent apparaître et lui faire du mal comme des déchirures musculaires, des atteintes aux tendons, des fractures osseuses, de l'épuisement général ou encore pire, des infarctus. Comme le disent les spécialistes,

¹⁹ <https://www.science-et-vie.com/questions-reponses/est-il-vrai-que-le-sport-rend-accro-10702>

il est donc important d'écouter son corps et de faire une pause si l'on a fait de lourdes performances ou après avoir fait une compétition.

Certains vont s'isoler dans leur bulle en tant que sportif ayant besoin de sa dose quotidienne de sport. Le culturisme est un sport qui nous permet de plus facilement s'isoler, car les personnes ne s'intéressent plus qu'à prendre de la masse musculaire et se coupent totalement du monde en allant dans ces salles de sport. Ils vont parfois être déçus d'eux-mêmes, s'ils n'ont pas pu aller à leur séance de sport et vont tout faire pour rattraper ce qu'ils avaient prévu de faire. Avec cette envie de vouloir toujours plus s'entraîner, ils vont couper le lien social avec leurs proches.

Conséquences positives :

La plupart des livres et sites internet nous indiquent quand même que lorsque nous tombons dans la dépendance, il y a une coupure entre la personne addictive avec ses amis et sa famille. Mais c'est le contraire que nous explique Charles Aubry, quand je l'ai interrogé pour en savoir plus à propos de son addiction dans sa vie, il m'a dit qu'il se lève à quatre heures du matin pour pouvoir aller courir et ainsi être le plus présent possible avec sa famille qui lui fait confiance. Il va également voir ses proches le soir malgré sa dépendance pour passer du temps avec eux, notamment pendant les périodes de repos dues aux compétitions.

Il est aussi possible de consacrer des moments avec sa famille même si l'on est addict et cela est plus facile à pratiquer si notre compagne ou notre compagnon est aussi accro au sport. Nous pouvons alors passer plus facilement du temps avec elle ou lui en faisant ce que l'on adore.

Grâce à cette pratique sans limite, nous pouvons avoir l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes par le biais d'un club ou de relations par hasard qui vont se créer. Il y a une bonne ambiance et du respect, surtout lors des compétitions dû aux encouragements ou si une personne chute, alors on va venir l'aider et la booster en la motivant.

Toutes les personnes que j'ai interrogées²⁰, m'ont dit qu'ils n'avaient pas de mal à arrêter le sport pendant quelques jours, voir un mois après une compétition pour avoir un temps de repos suffisant et pour ne pas avoir des fractures de fatigue. Cela fait que contrairement à l'addiction de l'alcool, il est beaucoup plus facile de faire un arrêt de cette discipline sportive pendant un certain temps sans être dans le manque et avoir des réactions corporelles prononcées.

Alcool :

La consommation excessive d'alcool est également dangereuse pour notre corps et contrairement au sport, elle n'apporte pas de bénéfices mais elle nous détruit petit à petit. Elle peut influencer à notre corps des augmentations de certains cancers (du pharynx, de l'œsophage, du foie, du larynx et du sein) et cette consommation augmente les risques de maladies cardiovasculaires.

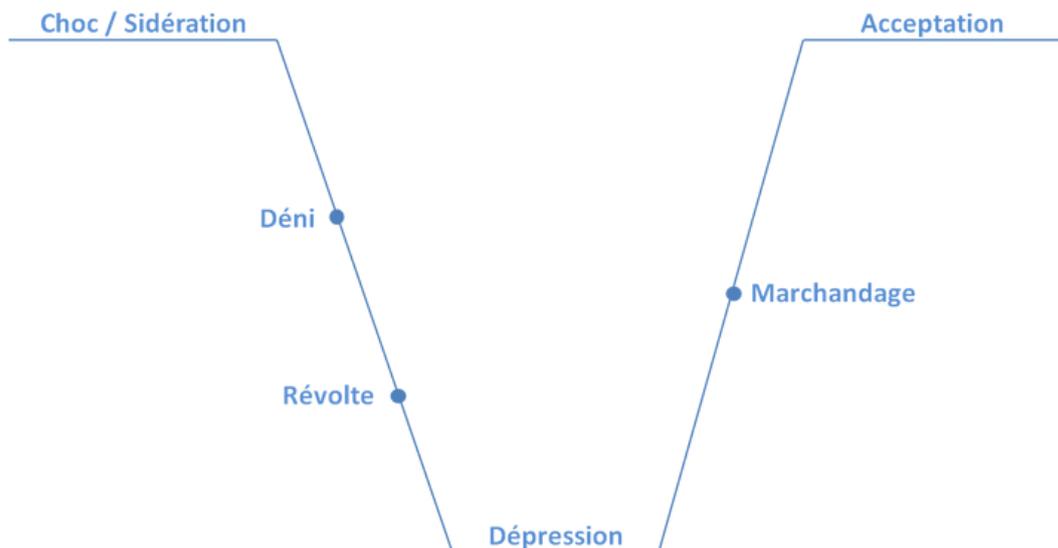
²⁰ Voir annexes pages 25-36

A long terme, elle provoque des effets sur le cerveau donnant naissance au syndrome de Korsakoff²¹, qui se résume à des troubles de la mémoire, des troubles de l'humeur et une désorientation spatio-temporelle.

L'alcool est un produit psychoactif, qui est difficile à arrêter contrairement à la pratique du sport, car la personne sera réellement en manque et son corps va montrer des signes de faiblesse, qui peuvent être parfois très violents sans forcément qu'elle s'en rende compte. Au début, la personne est apaisée avec son produit malgré son isolement quelle que soit la vie qu'elle mène. Tant qu'elle a de quoi consommer, elle sera alors satisfaite. Elle sait parfaitement de quelle quantité elle a besoin pour qu'elle se sente bien et ne pas être dans un état d'ivresse lorsqu'elle boit. Elle ne voit que du positif à propos de son produit et ne se rend pas encore compte qu'elle y est dépendante. La personne se trouve alors dans ce qu'on appelle la « solitude dorée ».²²

Mais petit à petit, la personne augmente ses doses d'alcool pour obtenir les mêmes effets, car plus elle boit, plus elle arrive à supporter l'alcool²³ et consomme de plus en plus. Son organisme s'est donc modifié et le fait qu'elle consomme en masse, inquiète son entourage qui voit alors une personne différente et lui demande de ne plus s'alcooliser. Alors qu'elle a besoin de sa substance psychoactive, les autres vont ne lui montrer que les côtés négatifs de son produit. L'individu addict se trouve maintenant dans une « solitude glaciale²⁴ ».

Cette prise de conscience et ce changement de l'organisme vont faire que la personne se retrouvera dans plusieurs états plus ou moins difficile, car la seule chose à quoi elle pensera tout au long de ce processus est : Trouver sa substance pour pouvoir la consommer afin de ne pas être en manque. Le fait que l'entourage veuille supprimer



²¹ <https://aide-alcool.be/alcool-troubles-de-la-memoire>

²² D'après le livre « Dépendances : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet pages 23 à 25

²³ <https://www.alcoolassistance.net/la-dependance-physique>

²⁴ D'après le livre « Dépendances : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet page 26

Source de l'image : <https://eomaconduiteduchangementinformation.com/2011/06/05/conduite-du-changement-et-utilisation-de-la-courbe-du-deuil-prudence/>

le produit du quotidien de cette personne, va empirer l'attitude de cette dernière qui va lui faire vivre un processus de deuil.

1. Au début, la personne va s'isoler tout en continuant de consommer sa substance, car elle est mal dans sa peau et ne sait plus quoi faire malgré la présence de ses proches qui ne voient pour le moment plus aucun espoir pour sortir de ce cauchemar et s'abstient d'arrêter sa consommation. Elle se trouve dans une situation de **déni**.
2. La personne commence réellement à voir que sa vie a changé ainsi que la fréquentation de ses amis, en raison de sa dépendance qui l'a complètement changé et se décide à vouloir arrêter avec de la colère, ce qui ne marchera pas comme elle le voudra. Elle est dans une phase de **révolte**.
3. Etant donné que la personne n'arrive plus à contrôler ses gestes, elle se rend compte que malgré sa motivation, son corps lui demande toujours excessivement des doses qui lui sont impossible de refuser. Dans cette période de **dépression**, elle va parfois demander de l'aide, ce qui va malheureusement encore plus lui faire prendre conscience qu'elle a changé et que le chemin inverse de la dépendance sera difficile.
4. La personne essaye de faire des efforts envers ses proches malgré ses difficultés, mais ils seront pour elle bénéfiques si elle ne rechute pas dans la dépendance. Cette phase constitue le **marchandage**.
5. L'**acceptation**, si elle est acquise est un point très important, car elle va permettre à la personne d'admettre qu'elle est dépendante. Il est donc urgent qu'elle arrête son addiction. Cette acceptation va lui donner un « départ » pour commencer des traitements.²⁵

Il faut savoir que si la personne cherche à stopper sa dépendance à l'alcool, son corps peut sévèrement se transformer, ce que l'on constatera par une prise de poids (ou l'inverse). La personne peut avoir des tremblements, des nausées, des vomissements, des insomnies jusqu'à devenir violente avec quiconque l'empêcherait de consommer librement son produit.²⁶

Les traitements

Sport :

1. Traitement prise de conscience :

Comme l'a dit la psychologue Laurence Chappuis dans mon questionnaire²⁷, la personne dépendante devrait commencer par faire un programme de rétablissement global sur elle-même, car en arrêtant sa consommation abusive elle devra changer ses habitudes et faire un travail psychologique sur elle-même et non un travail avec plusieurs étapes à suivre. La personne doit pouvoir comprendre pourquoi elle est tombée dans cette addiction et savoir quel vide elle a voulu combler avec son activité. C'est justement le but des psychothérapies dont l'aide des spécialistes vont tenter de comprendre la personne, son environnement, les problèmes qu'elle peut avoir et

²⁵ D'après le livre « Dépendance : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet pages 75 à 77

²⁶ <https://aide-alcool.be/consommation-problematique-arreter>

²⁷ Cela est confirmé dans les annexes page 35

surtout son fonctionnement psychique pour savoir comment l'aider à prendre conscience de son problème. Le but recherché est ensuite qu'elle retrouve une vie stable et équilibrée avec une variabilité de ses activités et qu'elle les proportionne correctement, car les personnes addictes au sport mettent la priorité sur leurs activités physiques en prenant le risque de perdre contact avec leurs amis et leur famille.

- La cure ²⁸: Elle consiste à ce que la personne prenne le temps de réfléchir sur elle-même, pour comprendre ce que fait la substance ou l'activité sur son corps et son esprit. Pour qu'elle comprenne que son organisme s'est modifié et a laissé l'addiction prendre le dessus sur tout. Durant cette phase, la personne peut se montrer fragile et avoir des difficultés à prendre des décisions à cause de son changement du quotidien et peut donc être stressée.
- La post cure ²⁹: Cette cure est « plus facile » que la cure psychologique, car la personne parvient maintenant, grâce à sa motivation à diminuer sa pratique sportive. C'est par la suite, qu'elle se posera comme question : Que faire dans des situations de mal être pour ne pas retomber dans l'addiction ? Ce cheminement lui permettra de prendre autre chose que sa drogue et de ne plus consommer son « produit ».

Alcool :

Pour aider la personne addictive à sortir de ces douloureuses phases comme vu au-dessus, il existe des traitements et des solutions qui vont par la suite lui permettre à la personne de mettre une barrière entre elle et son produit.

Comme toutes addictions, après la prise de conscience de la personne, la motivation est l'étape la plus délicate mais la plus importante, pour qu'elle puisse diminuer puis, arrêter son produit. Au début, la situation risque d'être compliquée, car la personne va se retrouver dans une phase inconfortable, dont l'inconnu de la préparation à sa nouvelle vie devient sa principale peur.

2. Traitement psychologique :

Ce traitement est généralement effectué en premier par les personnes addictes, car les psychologues ou psychothérapeutes sont présents pour les aider à trouver des solutions ou leur donner des conseils, car certains ont tout simplement besoin de parler à quelqu'un de ce qu'il leur arrive pour se sentir mieux. La plupart des psychologues vont aussi faire prendre conscience à leurs patients des conséquences sur leur vie si ce n'est pas encore fait pour qu'ils comprennent le danger qu'ils courent.

Des groupes d'entraides pour les alcooliques existent également. Ces groupes vont leur permettre de rencontrer des personnes dans la même situation qu'eux et donc se motiver pour que chacun puisse reprendre une vie stable. En voyant les progrès que chaque personne fait, elles vont alors vouloir de plus en plus arrêter leurs produits pour prouver que tout le monde en est capable. Ces groupes d'entraides sont nés dès le début du 20^{ème} siècle grâce aux personnes qui se dévouent à aider les gens addicts. Ces groupes jouent un rôle important mais difficile puisqu'ils doivent prouver aux

²⁸ D'après le livre : « Dépendance : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet page 105

²⁹ D'après le livre : « Dépendance : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet page 106

individus qu'ils sont en danger et que leurs consommations abusives engendrent des effets négatifs physiquement, psychologiquement, économiquement et socialement.

3. Traitement pharmacologique :

Il existe un traitement qui permet de déjouer l'effet récompensant que le produit procure à la personne et va même jusqu'à donner une sorte de dégoût, pour que la personne ne souhaite plus en reprendre. Il cherche donc à diminuer les dommages que la personne a subit depuis sa dépendance. Ce moyen peut aussi donner la même sensation que le produit lui-même, ce qui permettra à la personne d'en consommer sans être en manque. Ce traitement est donc aussi appelé : Traitement de substitution³⁰. Il a les mêmes molécules que dans les drogues avec des effets beaucoup moins néfastes. L'inconvénient de ces traitements est qu'ils peuvent malheureusement donner des effets secondaires et dans certains cas, les personnes qui en prennent peuvent alors devenir addictes à ces traitements.

4. Autre traitement :

A l'heure actuelle, il y a aux Etats-Unis mais aussi en Europe des entreprises qui ont financé des programmes d'interventions³¹, ainsi que des centres d'accueils pour personnes dépendantes. Cela est apparu après avoir vu des employés sortis de leur addiction et qui fournissaient un travail plus appliqué que leurs collègues. Cette initiative va même jusqu'à payer l'employé lorsqu'il est absent en raison de son programme de réhabilitation pour les encourager à stopper son addiction.

Prévention pour ces deux dépendances

Sport :

Laurence Chappuis nous informe³² que la plupart du temps, ce sont des médecins du sport, des médecins généralistes ou des entraîneurs et parfois même, des familles et des amis des personnes addictes qui leur ont ordonné d'aller consulter un spécialiste. Les patients viennent donc très rarement de leur plein gré. La psychologue remarque qu'ils se manifestent lorsqu'ils sont déjà dans leur dépendance et non pour prévenir des dangers, car les traitements chez les spécialistes sont chers et il est donc difficile de s'initier par soi-même. Les psychologues encouragent vivement les passionnés de sport à se questionner sur eux-mêmes, s'ils commencent à avoir l'impression de gentiment devenir addict, car plus on attend, plus l'addiction prendra le dessus et il sera difficile de s'en séparer.

Alcool :

Pour commencer, il y a de nos jours de nombreuses publicités préventives contre l'alcool qui tentent de faire prendre conscience aux personnes, que l'alcool touche plus de personnes qu'on ne le croit et qu'il peut y avoir de graves dangers sur leur santé.

<https://www.youtube.com/watch?v=PYzjIKd2GIE>

³⁰ D'après le livre : « Dépendance : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet page 146

³¹ D'après le livre : « Dépendance : comprendre, agir, aider » de Philippe Jaquet pages 147 à 148

³² Voir annexes page 36

Comme l'a dit Laurence Chappuis³³, les psychologues encouragent vivement les personnes à les consulter, s'ils sentent qu'ils sont en train de tomber dans la dépendance ou même avant ce stade, s'ils ont des problèmes dans leurs vie, ils pourront aller en parler vers des spécialistes qui les aideront à trouver des solutions.

Objectifs de cette consommation

Sport :

Comme expliqué plus haut, une personne peut commencer le sport par simple curiosité, car un ami lui a fortement conseillé une activité ou encore pour perdre du poids. Une fois addict, les personnes touchées auront un but précis à chaque entraînement et à chaque compétition pour ceux qui en font. En effet, si au début de sa dépendance, la personne parvient à pulvériser son record ou à passer le premier objectif qu'elle voulait, elle va alors vouloir se donner à chaque fois de nouveaux objectifs, ce qui va par la suite l'aider à s'améliorer et à se motiver pour qu'elle aille toujours plus loin dans son parcours quel que soit le sport.

Les sportifs de compétition et les autres ont quasiment les mêmes objectifs. Le premier objectif consiste à toujours terminer la course quelle que soit la distance que les coureurs se sont imposée, selon leur état musculaire et de leur fatigue.

Le second est d'améliorer sa technique de course pour par exemple être moins rapidement épuisé en travaillant sur leurs réserves d'ATP, qui peuvent être améliorées en faisant un petit peu plus de longues distances tous les jours. Pour ceux qui font des compétitions, ils visent particulièrement le fait d'être à la moitié du classement de leur catégorie et encore d'obtenir une place sur le podium.

Pour atteindre cela, il faut donc s'entraîner régulièrement mais aussi surtout savoir écouter son corps, car après une compétition, il est important de prendre quelques jours de repos afin de remettre à jour les muscles et le mental.

Alcool :

Les addictions à substance comme l'alcool n'ont pas de but en soi. La personne fait une première expérience avec le produit, se sent bien pendant qu'elle le consomme et il lui rappelle les bons moments qu'elle a vécus quand elle le consommait et devient donc addict. Dans la plupart des cas, devenir dépendant à l'alcool ne s'explique pas. La personne a au début de sa dépendance, une relation positive avec sa substance et ne peut donc plus s'en passer. Elle consomme maintenant plus que ça pour satisfaire son taux de dopamine.

Pour se sentir aussi bien, elle pourrait prendre du chocolat par exemple et cela lui apporterait autant de satisfactions sans détruire son corps. La dopamine va être enclenchée lorsqu'elle en mangera et un certain plaisir positif et moins nocif apparaîtra.

³³ Voir annexes page 35

Addictions semblables à celle du sport

L'addiction du sport est une dépendance dite sans substance contrairement à l'alcool ou à la cigarette par exemple. Ceci m'amène donc à dire que l'addiction au **sexe**, aux **jeux vidéo**, au **téléphone**, **les jeux d'argents** ou encore les **sensations fortes** s'approchent des caractéristiques de celles du sport. Celles des jeux vidéo et d'argent jouent sur notre cerveau et notre besoin de s'accomplir, comme vu dans la pyramide de Maslow, car elles vont influencer nos connaissances en cherchant des stratégies pour gagner et si on y arrive, de la dopamine sera enclenchée. Je peux ajouter que si l'on demande aux personnes dépendantes aux addictions vues dans le premier paragraphe, elles auront « plus de facilité » à arrêter, car le corps ne subira pas un trop gros choc avec des transformations et des réactions désagréables contrairement à l'alcool. Seulement leur esprit leur demandera de consommer, car ils sentent une sensation de manque et de bien-être lorsqu'elles faisaient ces activités. Pour moi, l'addiction qui se rapproche le plus du sport est celle du sexe, car contrairement aux autres, on ne peut pas s'en passer en tant qu'être humain. Le sexe fait partie des éléments essentiels et fondamentaux de notre vie qui nous permet de faire évoluer notre espèce et de transmettre nos gènes pour donner suite à notre génération. Le fait que l'endorphine soit sécrétée par le cerveau lors d'un état d'excitation et quand nous avons un orgasme³⁴, prouve que le sexe se rapproche bien de l'addiction au sport.

Conclusion

Pour apporter une synthèse à mon travail, je peux dire que l'addiction touche beaucoup de personnes et qu'elle peut se trouver dans beaucoup de domaines : substances et non-substance comme on l'a vu en haut, ce qui amène donc plusieurs éléments qui peuvent nous faire devenir addict : alcool, cigarettes, amphétamines café, chocolat / sport, jeux d'argent, jeux vidéo, sexe.

Au début, quand je réfléchissais à la dépendance au sport, je pensais comme la plupart des personnes qu'il s'agissait d'une addiction comme les autres, car les différences sont rares avec celle de l'alcool et qu'elle représente simplement un individu accro à une activité sportive dont il ne peut plus s'en passer, car sinon il se trouverait en manque et son cerveau lui demanderait de pratiquer du sport.

J'étais persuadée que l'addiction au sport était une dépendance comme celle à l'alcool, car selon moi une personne qui ne peut plus se passer de son activité physique et jusqu'à s'isoler de sa famille pour pouvoir atteindre ses objectifs, est quelqu'un d'addict. Ce sentiment était renforcé par le fait que toutes personnes peuvent être touchées par ces deux dépendances à n'importe quel moment pour des raisons personnelles qui sont souvent les mêmes, notamment par cette phase expérimentale qui revient dans les deux addictions. Même s'il y a dans l'addiction à l'alcool un ressenti un peu plus tragique pour la personne touchée.

L'étude du système psychologique d'une personne qui est addict, m'a permis de comprendre pourquoi elle veut toujours plus consommer sa dose de sport. Ceci

³⁴ <https://www.vicodellaforma.com/fr/endorphine-et-sport/>

s'explique par le fait que si elle s'entraîne trente minutes par jour à la course par exemple, son corps va s'habituer à une certaine quantité de dopamine et elle va ainsi devoir courir plus longtemps pour garder la même satisfaction.

Mais grâce à ma comparaison entre la dépendance du sport et de l'alcool, j'ai compris qu'il y avait des différences et c'est peut-être pour cela qu'on ne classe pas le sport comme étant une « addiction », que ça soit dans les livres ou sur internet.

Premièrement, la consommation de sport est produite par nous-même et non par un objet externe comme l'alcool avec ses substances psychoactives qui agissent immédiatement sur notre cerveau. La personne est donc particulièrement consciente qu'elle est en train de pratiquer cette action. Cette addiction au sport est donc qualifiée de « dépendance sans substance » contrairement à celle de l'alcool.

Deuxièmement, une personne peut très bien commencer son addiction au sport vers 40 ans, car elle doit garder son corps en bonne santé malgré son âge. Elle fera alors, sa dose de sport tous les jours sans avoir de blessures ni de problèmes particuliers avec son organisme. Cette personne est donc addictée mais possède un corps qui lui plaît et tout se passe bien pour elle. A l'inverse, quelqu'un qui devient dépendant à l'alcool à 40 ans va de toute façon modifier petit à petit son corps, car il va prendre ou perdre du poids et cela se verra sur son visage et son physique.

Concernant les traitements, on remarque qu'ils sont plus nombreux pour l'addiction de l'alcool (psychologue, groupe d'entraide, moyen pharmacologique et même de la prévention publicitaire pour éviter une trop forte consommation du produit), ce qui montre qu'il est bien plus difficile d'arrêter les boissons alcoolisées. Si elle ne consomme plus, le comportement de la personne va changer et cela peut avoir de graves conséquences.

La différence qui m'a parue la plus frappante en comparant les conséquences du sport et de l'alcool sur une personne, est qu'il y a quand même, malgré les risques de blessures et parfois l'isolement chez certaines personnes, des avantages à pratiquer une activité physique quotidienne pour maintenir son corps en bonne santé et pour aussi se vider la tête après une journée de travail. Les médecins et les spécialistes ne conseillent à personne de consommer de l'alcool au quotidien, car ça n'apporte rien de bénéfique à notre organisme et que nous pouvons nous passer de cette substance sans que notre vie change pour autant.

Pour préciser mon travail, le mot « addiction » signifie la dépendance au sport d'endurance, tandis que la « bigorexie » est liée au fait qu'une personne ne se sente pas bien dans son corps et veuille donc prendre de la masse musculaire.

Pour conclure, personnellement je dirais que le sport ne devrait pas être qualifié d'addiction contrairement à l'alcool, car on peut plus facilement s'en passer sans avoir de réelles modifications dans notre vie. Cette pratique est pour beaucoup de personnes une passion qu'elles souhaitent pratiquer pour aller plus loin en faisant des compétitions par exemple, tandis que l'alcool n'apporte pas du succès et ce n'est pas une activité qui lui est bénéfique pour son corps, mais juste un moyen de combler un manque ou un mal-être. Alors certes, si cette pratique sportive est trop excessive, elle peut amener à l'individu des blessures ou de la fatigue compulsive mais s'il apprend à

modérer ses efforts, comme l'a dit Christian Fatton, Charles Aubry et Médéric Demeuré, « il faut savoir écouter son corps » et ainsi la personne ne se blessera pas. Si la personne arrive à gérer ces critères, le sport ne fera pas de ravages sur son corps contrairement à l'alcool qui a des effets néfastes sur notre organisme, même si on le consomme régulièrement à petite dose.

J'ai eu beaucoup de plaisir à faire ce travail sur l'addiction du sport car étant sportive et auparavant addicte, je me sentais à l'aise et ce sujet m'intéressait réellement. Je voulais en savoir plus et comprendre ce que cela engendre sur les personnes touchées, comment elles peuvent en sortir et comment ces personnes en sont arrivées là. J'ai appris de nouvelles choses en demandant directement à des personnes « victimes » de cette dépendance, en lisant des livres et en faisant mon expérience pour comprendre ce que fait cette addiction sur notre cerveau.

Ma difficulté était de trouver des livres à propos de mon sujet car ils se faisaient rares et sur internet, les sites étaient souvent similaires et répétitifs. J'ai donc essayé de faire un tour sur les éléments principaux en restant claire et précise sans trop me répéter.

Remerciements

Je tenais en premier lieu à remercier mon mentor, Philippe Schwaar qui m'a donné de bons conseils, afin que je réalise correctement mon travail de maturité et pour qu'il soit bien structuré. Il a toujours été présent pour m'aider dans mes recherches et répondait volontiers à mes questions.

Merci à mes parents qui m'ont donné de précieux conseils afin que je puisse réaliser mon travail, ainsi qu'à mes amis qui comme toujours m'ont encouragé, je leur suis donc très reconnaissante.

Un grand merci à : Laurence Chappuis, Christian Fatton, Médéric Demeuré et Charles Aubry qui ont accepté de répondre à mes questionnaires, qui m'ont aidé pour l'analyse et pour la compréhension de mon travail.

Merci à mon amie Sophie d'avoir accepté d'être ma complice pour l'expérience du circuit de la récompense, afin que les lecteurs de mon travail comprennent mieux le phénomène psychologique de l'addiction.

Juliette Yerli m'a permis d'entrer en contact avec Laurence Yerli pour qu'elle réponde à mes questions et compléter mon travail, merci à elles.

Bibliographie

- Christian Fatton : La rage de courir, édition Jacques Flament, France 2013
- Christian Fatton : Courir à perdre la raison, édition Jacques Flament, France 2018
- Le nouvel observateur : les nouvelles addictions, édition Scali, France 2007
- Lucas Salomon : Cerveau, drogues et dépendances, édition Belin 2010, France 2013
- Patrick Vassort : Le sport ou la passion de détruire, édition Le bord de l'eau, France 2015

- Philippe Jacquet : Dépendance : comprendre, agir, aider, édition Favre SA, France 2013

Webographie

- Auteur : Encyclopédie de Wikipédia, titre : Addiction, (consulté le 20.11.19), dernière modification : 24.11.19, site : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction>
- Encyclopédie de Wikipédia : Sigmund Freud, (consulté le 20.11.19), 30.12.19, <https://www.google.com/search?q=sigmund+freud>
- Encyclopédie de Wikipédia : Alcoolisme, (consulté le 22.11.19), 29.12.19, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Alcoolisme>
- Santé publique de France : La consommation d'alcool chez les français, (consulté le 22.11.19), https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consommation-alcool-france/alcool-francais#.XcBsM1_PyM
- Stop-alcool.ch : L'alcool et ses effets psychoactifs, (consulté le 29.11.19), 15.11.19, <https://www.stop-alcool.ch/fr/l-alcool-en-general-2/une-substance-psychoactive>
- Encyclopédie de Wikipédia : Aire tegmentale ventrale, (consulté le 26.11.19), 03.04.19, https://fr.wikipedia.org/wiki/Aire_tegmentale_ventrale
- Management de projets : Management d'équipes par Alain, Motivation-La pyramide des besoins selon Maslow, (consulté le 29.11.19), 18.03.19, <http://alain.battandier.free.fr/spip.php?article6>
- Le cerveau à tous les niveaux : Les centres du plaisir chauffés au rouge, (consulté le 30.11.19), https://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_03/d_03_cr/d_03_cr_par/d_03_cr_par.html
- Domyos : Les endorphines : faire du sport, que du bonheur, (consulté le 29.11.19), https://www.domyos.fr/conseils/endorphines-faire-sport-bonheur-a_274590
- Adeline Colonat : Science et vie, (consulté le 28.11.19), 28.03.18, <https://www.science-et-vie.com/questions-reponses/est-il-vrai-que-le-sport-rend-accro-10702>
- Aide alcool : Alcool et troubles de la mémoire, (consulté le 30.11.19), 12.07.12, <https://aide-alcool.be/alcool-troubles-de-la-memoire>
- Alcool assistance : La dépendance physique, (consulté le 01.11.19), <https://www.alcoolassistance.net/la-dependance-physique>
- Aide alcool : Les risques de l'arrêt brutal, (consulté le 02.11.19), 17.07.12, <https://aide-alcool.be/consommation-problematique-arreter>
- Gabriella Vico : Endorphine et sport, (consulté le 29.11.19), 08.01.18, <https://www.vicodellaforma.com/fr/endorphine-et-sport/>

Reportages

- Enquête de région : Courir à en souffrir. Diffusé sur France 3 le 29.06.17, (consulté le 03.09.19), <https://www.youtube.com/watch?v=lmBp-60WAA4>
- Réseau d'enquêtes : Addiction au sport – Sport à la mort. Diffusé sur France 3 le 02.05.18, (consulté le 03.09.19), <https://www.youtube.com/watch?v=z3IKYBIMcAc>
- Dans la tête d'un coureur : Suis-je dépendant au sport ? Diffusé sur YouTube 30.04.19, (consulté le 10.03.19), https://www.youtube.com/watch?v=vnp_V615LDc

Annexes

Questionnaire Christian Fatton

- A quel âge avez-vous commencé la course à pied (hors compétition) ? Combien de temps après, vous êtes-vous mis aux marathons pour les compétitions ?

J'ai commencé avec les ACO à l'école secondaire, sauf erreur vers 14 ans, à m'entraîner régulièrement. Avant, on faisait pas mal de sport en famille, mais c'était moins régulier. Depuis 14 ans, j'ai commencé à aimer ça et je n'avais plus besoin qu'on m'y « oblige ».

- Combien de fois/de temps vous vous entraînez par semaine ? Même si les compétitions sont espacées, faites-vous du sport tous les jours pour vous entraîner et vous améliorer ?

Je me suis entraîné quasiment chaque jour durant mes meilleures années pour arriver à 2h31 au marathon en 1987.

De 1989 à août 1996 j'ai surtout fait du vélo car j'avais eu un sérieux problème de santé qui m'empêchait de courir. J'ai recommencé le lendemain du premier Défi Val-de-Travers, en me disant, c'est pour moi ça.

Depuis 2018, j'ai un peu levé le pied concernant le nombre d'entraînements par semaine, mais je m'entraîne chaque semaine. J'essaie d'atteindre au moins 350 à 400 km au minimum par mois mais il y a des mois où je dépasse encore les 600 km. De l'an 2000 à 2017, je faisais entre 6000 et 8500 km annuel, avec 2 piques à plus de 10'000 km en 2009 et plus de 9000 en 2010. L'an passé, j'avais dans les 5500. Mais je fais davantage de compétitions et cela me demande aussi davantage de temps de récupération, avant pour être frais et après pour récupérer car je cumule des ultras trails ou ultra-marathons de 100 km à 250 km, cette année par exemple, j'en ai déjà 14 qui totalisent 2184 km, et j'ai encore en plus un marathon en indoor sur piste de 200 m et un 8h en côte sur une boucle de 3,5 km, où j'ai parcouru environ 35 km pour environ 6500 m de dénivelé.

http://statistik.d-u-v.org/getresultperson.php?r_unner=4910

- Est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas faire de sport pendant un ou deux jours ? Pourquoi ? Comment vous sentiez-vous pendant cet arrêt ?

Oui, bien sûr, durant 1 ou 2 jours ce n'est pas un problème. En général, après une compétition de 100 km et plus, je recommence le jeudi, soit 4 à 5 jours après la compétition. Je ne suis pas en manque, mais ça me demande quand même un peu, donc je recommence après ces quelques jours de repos total. Avec les années qui passent, j'ai 60 ans ce mois de novembre 2019, je remarque qu'il me faut plus de temps pour récupérer. J'ai fait un assez gros volume de mi-septembre à mi-octobre pour préparer un 24h, (je me suis planté, sans énergie) avec 300 km en 2 semaines, précédée d'une semaine à 100 km en reprise après une phase de repos suite au SwissPeaks 360, puis encore 2 semaines à 120 et 100 km avant quelques jours de repos et les 24h. Jusqu'à 3-4 ans en arrière, il m'arrivait encore de faire plus de 200 km d'un week-end à l'entraînement pour des échéances spéciales, soit mon record uniquement à l'entraînement, 701 km en 2 semaines qui se suivaient, 960 km en 1 mois.... Ça paie quand même au niveau des résultats si les courses durent 24h, 48h ou 6 jours... (J'ai les records de Suisse des 48h et des 6 jours non-stop)

- Cette pratique sportive perturbe-t-elle votre quotidien ou vous parvenez à avoir du contact facilement avec votre famille, vos amis et à avoir du temps pour vous ?

J'essaie de concilier le tout... ma femme est aussi ultra-marathonienne, 12 ans plus jeune que moi et nous sommes depuis plusieurs années plus ou moins au même niveau. Elle prend gentiment l'ascendant sur moi mais j'arrive encore à la devancer sur certaines compétitions. Je suis compétitif et ne fais pas de cadeau mais je suis son premier fan et suis totalement content et heureux quand elle fait une bonne course, qui l'a place souvent devant moi. Avant, c'était plus exceptionnel qu'elle me batte.

Les amis et le reste de la famille, nous faisons des rendez-vous et les voyons quand même assez souvent. Nous faisons assez facilement des invitations pour souper ensemble.

Le temps pour moi, qui aime aussi écrire, des poèmes, des livres sur la course à pied, des réflexions etc... me manque cruellement. J'écris parfois sur mon iphone dans le train, sur des bouts de papier et les tape sur l'ordi quand j'ai davantage de temps, mais ça me manque parfois. Je travaille aussi avec plaisir le bois et le jardin autour de notre maison. Je lis beaucoup, heureusement, le train est super pour cela et comme je travaille à Berne, j'ai le temps de lire plusieurs livres par an.

- Cette pratique excessive du sport est héréditaire ou vous êtes le seul dans votre famille à être contaminé par cette soif de sport ?

Mon père était membre de l'équipe de Suisse de cross principalement. Il nous a initiés, moi et mes 2 frères et ma sœur. Toutefois, nous ne sommes plus que 2 sur 4 à faire des compétitions mais mon frère cadet fait dans les distances dites normales... Sierre-Zinal était sa plus longue course sauf erreur en course-à-pied. Il est moins acharné si j'ose dire. Il y a peut-être une part héréditaire mais j'ai vraiment aimé depuis mes débuts les efforts plus longs. Quand j'avais 20 ans, j'ai fait mon premier marathon et j'ai fait 13 fois Sierre-Zinal ou Chaumont-Chasseral-Chaumont qui faisaient 31 et 32 km... et je gagnais en junior assez facilement sur ces distances. Sur des 10 km je

n'avais pas d'avantage, il me manquait un peu de vitesse par rapport à certains mais j'avais une meilleure endurance.

- Pensez-vous qu'au bout d'un certain temps, votre activité sportive va diminuer ou aura une fin en raison de votre âge ou santé ?

J'imagine qu'elle va s'éteindre à petit feu... ou d'un coup, ce que je n'espère pas. Elle diminue déjà en raison du temps de récup' toujours plus long qui m'est nécessaire pour redevenir performant. Toutefois je suis un dur au mal et si je ne recherche pas la souffrance, je l'accepte plus volontiers que le fait d'abandonner une course. Donc, si ça ne va pas, je préfère courir et souffrir plutôt que d'abandonner.

Il est clair que l'âge est un moment donné un frein naturel. J'espère pouvoir courir encore 5-6 ans, à raison de 1500 à 2000 km de compétitions par année, pour découvrir de nouveaux formats de course, de nouveaux horizons, satisfaire des envies selon la notoriété de quelques courses dites « classiques » etc... Par exemple en avril 2019, nous sommes allés courir la SakuraMichi au Japon de 250 km, la course des cerisiers en fleurs qui jouit d'une belle notoriété.

- Est-ce que votre corps a subi de gros chocs, de grosses blessures à cause de ce surmenage depuis que vous êtes dans la dépendance ?

Pour moi, je n'appelle pas cela de la dépendance. C'est mon choix de vie, mon style de vie qui me permet de faire de belles rencontres plusieurs fois par an. L'ambiance dans ces courses est particulière et empreinte de beaucoup d'amitié et de respect. Oui, j'ai subi plusieurs grosses blessures dont plusieurs fois des fractures de fatigue mais ça ne me décourage jamais... je remets l'ouvrage sur le métier et malgré des arrêts parfois de 2 mois, j'arrive quand même normalement à participer à plusieurs objectifs annuels. J'ai juste dû quelques fois en supprimer un ou 2.

- Comment avez-vous commencé la course à pied avant de devenir addict ? Est-ce un ami qui vous l'a conseillée ou vous a emmené une fois avec lui et c'est là que vous avez aimé pratiquer ce sport ?

Ce sport m'a tellement apporté que si j'en suis addict, c'est aussi par choix. Comme relaté plus haut, c'est mon père qui m'a lancé dans la course-à-pied, avec aussi de longues marches en montagne, des longues sorties à ski-de-fond et j'ai tout de suite adhéré au plaisir que cela procure au corps et à l'esprit. On se sent tellement bien... durant et après l'effort qu'on veut y retourner jour après jour. Voilà, ce n'est pas compliqué. Ce n'est pas nocif non-plus, même si des blessures surgissent parfois et rarement au bon moment. Ce sport m'a aussi affirmé, il m'a révélé à moi-même et permis de devenir connu pour quelque chose de respecté dans le collectif des valeurs humaines, à savoir « l'effort ».

- Quel sentiment auriez-vous si aujourd'hui vous n'avez pas l'occasion de faire votre dose de sport à cause d'un empêchement ou d'un accident ?

Ces dernières années, j'ai connu quelques épisodes de la sorte durant 6 semaines en général, des suites d'un accident à vélo en 2015, d'une opération pour enlever de la quincaille suite à cet accident en 2017, des claquages ou fractures en 2016, 2018, 2019, en hiver le plus souvent... donc moins traumatisantes pour mon mental. Je

m'occupais à écrire mon dernier livre en 2017 durant cet arrêt forcé... j'ai d'autres cordes à mon arc pour occuper mon esprit et ne pas trop être en manque, car je me donne alors à fond dans mon activité d'écriture.

- En tant que personne compétitive, avez-vous à chaque course et à chaque entraînement des objectifs à franchir ? Si oui, lesquels ressortent régulièrement ?

Clairement non. A chaque entraînement, le seul objectif à tenir est la durée que je m'impose, en fonction des courses à venir et de mon état de fatigue. Je sais quand même m'écouter et rester si possible sain et sur pied que de trop vouloir en faire et me blesser. En compét', s'il y a des catégories, j'essaie toujours de gagner ou au moins d'être sur le podium. Mais je préfère finir même dans les choux plutôt que d'abandonner. Il faut aussi savoir perdre pour mieux apprécier quand ça va bien.

- Que pensent vos proches de votre activité sportive excessive ?

Excellente question à la réponse assez claire : ils me prennent pour un fou. Un acharné. Un qui ne lâche rien. Un indestructible et j'en passe... j'entends toutes sortes de qualificatifs à mon égard. Cela me flatte plus on me traite de fou. Je fais ce qu'il me semble possible de faire et ce barème est semble-t-il hors norme pour beaucoup, mais pour moi, cela fait partie de ma normalité. Quand j'ai fini une course de 250 km ou un trail de 110 à 170 km, je regarde devant assez rapidement, 3-4 jours après, c'est du passé et mentalement, j'ai digéré l'effort et les éventuelles souffrances physiques. Mon cerveau arrive à zapper sur autre chose et mettre ses souffrances dans une échelle de tolérance. Si c'est du vécu qui se répète, pas de problème. Si c'est un peu plus fort, eh bien, la limite est repoussée et le seuil de tolérance à la douleur s'élève et permet une prochaine fois de l'atteindre ou de le dépasser, puisque tout est fait pour s'améliorer... C'est une question d'acceptation. Il faut se faire des amies de la souffrance, des douleurs etc... et elle est d'autant mieux acceptée car de toute manière dans ce sport, si on ne l'accepte pas, on peut arrêter tout de suite. La douleur arrive presque à chaque fois, tôt ou tard.

- Que feriez/comment réagiriez-vous si votre médecin vous dit d'arrêter la course pendant six mois pour éviter certaines blessures ? Ecouteriez-vous ses conseils ?

En 2017, plusieurs médecins ou physiothérapeutes ont pensé que j'étais fini pour le sport et me conseillaient d'arrêter, du moins au rythme et au nombre de compétitions que je faisais. A tous, je leur ai dit que probablement ils se trompaient. Que le diagnostic qui leur faisait dire ça était erroné. Ce sont ces problèmes à répétitions sur mon péroné droit qui s'est avéré finalement fissuré sur une ancienne intervention chirurgicale de 1981 qui a donné naissance à mon livre Courir à perdre la raison. En janvier 2018, après immobilisation de ma jambe, le péroné s'est solidifié. Le problème est qu'il se calcifie non-pas avec du vrai os mais avec une substance cartilagineuse, donc qui travaille un peu et se refissure parfois.

J'écoute les médecins quand je pense qu'ils ont raison et que leurs arguments sont convaincants. Des fois, j'écoute mais ne suis pas forcément leurs conseils. Je connais mon corps et suivant les résultats d'examen, je sais s'il a besoin d'un repos, arrêt

total de la course ou non. Des fois je demande alors qu'est-ce-que je peux faire pour m'entraîner ? Vélo ? Ok, alors je fais du vélo.

Seulement aqua-jogging ? Ok, je fais de l'aqua jogging à raison de 14 h par semaine, durant 6 semaines en 2012 pour préparer in extrémis la TransEurope-FootRace de Skagen à Gibraltar sur 4200 km en 64 jours... et je l'ai réussi. (livre la Rage de Courir,

<https://www.jacquesflamentditions.com/074-la-rage-de-courir/>

- Quand et comment vous vous êtes rendu compte que vous étiez addict au sport et notamment à la course à pied ?

Lorsque j'étais plus jeune et très ciblé marathon, je planifiais des entraînements très tôt le matin ou tard le soir si je n'avais pas d'autres choix, car je tenais absolument à ne pas louper un jour d'entraînement à certaines périodes de préparation. Et ça m'énervait assez vite si j'étais blessé et ne pouvais pas m'entraîner. J'étais davantage nerveux. Ces dernières années, j'ai même étonné ma femme et des amis quand ils lui demandaient comment je supportais d'être à l'arrêt. Elle disait que non, j'étais pas du tout insupportable, j'étais comme d'hab... mais je m'occupais bien avec d'autres activités plus cérébrales. Il me faut faire quelque chose, c'est clair que je n'aime pas paresser et la télé n'est pas une solution pour moi.

- Vous allez chez un spécialiste du sport pour éviter des dégâts néfastes qui pourraient avoir de grosses conséquences ?

Je fais faire des semelles orthopédiques pour m'éviter de gros problèmes d'inflammations sous le pied droit principalement. Suite à une erreur médicale, je ne peux plus lever le pied droit depuis l'opération sur mon tibia-péroné de 1981. Il me faut également si possible des chaussures de sport avec du drop entre 8 et 12 mm. Sinon, je fatigue trop vite au niveau de la jambe droite qui court toujours sur la pointe en premier, puis passage rapide de la pose du talon, puis relance... Donc, je vais chez un spécialiste pour acheter mes savates de courses et de trails. (Marti-Sports à Neuchâtel)

Parfois un médecin spécialiste en orthopédie ou un neurologue pour constater différents problèmes. Et s'il le faut, oui, j'ai bénéficié d'IRM qui confirmait qu'un arrêt s'imposait... momentanément. Mais dans ce cas-là, je respecte scrupuleusement les avis des médecins.

Questionnaire Charles Aubry

- A quel âge avez-vous commencé la course à pied (hors compétition) ? Combien de temps après, vous vous êtes mis aux marathons pour les compétitions ?

a. 23 ans / 1990 (Entraînement complémentaire au Full contact)

b. 2016 (marathon de Barcelone 3h 21)

- Combien de fois/de temps vous vous entraînez par semaine ? Même si les compétitions sont espacées, faites-vous du sport tous les jours pour vous entraîner et vous performer ?

a. 0 à 12x par semaine (entre 12h et 15h quotidien)

- b. Oui, entrainement tous les jours (2 jours entrainement de récupération)
- Est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas faire de sport pendant un ou deux jours ? Pourquoi ? Comment vous sentiez-vous pendant cet arrêt ?
- a. Oui, après des semaines de gros volumes (repos de 3 jours max)
- b. Parfois, si mon corps me dit de ralentir (grosse fatigue)
- c. Par le passé, je culpabilisé et maintenant, j'écoute mon corps qui me le rends bien.
- Cette pratique sportive perturbe votre quotidien ou vous parvenez à avoir contact facilement avec votre famille, vos amis et à avoir du temps pour vous ?
- a. Non, il ne perturbe pas mon quotidien car je me lève tôt 4h (séance du matin et pendant la pause de midi), le soir parfois avec ma fille.
- b. J'arrive à passer du temps de qualité avec les gens que j'aime.
- c. Après compétition, je m'accorde 1 à 2 semaines de repos où j'ai une vie un peu plus sociale.
- Cette pratique excessive au sport est héréditaire ou vous êtes le seul dans votre famille à être contaminé par cette soif de sport ?
- a. Je suis le seul, disons qu'au-delà du sport, je m'investis à fond dans tous projets qui m'anime.
- b. La course à pieds longue durée (Ultra Trail) est un moyen de passer du temps avec moi-même dans un environnement sain.
- Pensez-vous qu'au bout d'un certain temps, votre activité sportive va diminuer ou aura une fin en raison de votre âge ou santé ?
- a. Je pense le contraire, car courir est devenu une philosophie de vie.
- b. Courrier moins vite mais toujours aussi longtemps.
- Est-ce que votre corps a subi de gros chocs, de grosses blessures à cause de ce surmenage depuis que vous êtes dans la dépendance ?
- a. Non, jamais eu de blessures qui m'ont obligé à m'arrêter.
- b. Avec environs 70 combats professionnel de boxe pieds-poings (7 titres Europe et monde), 8 Ultra Trail de plus de 110km (2x 165km et 1x 360km), 4 marathons ville.
- c. Je pense que si nous respectons notre corps et notre esprit, par une nourriture saine, du repos, des soins de bonnes pensées (hypnose, massage, ostéo), nous pouvons durer dans le temps.
- d. C'est toujours notre attitude face aux choses qui nous fait échouer ou pas.
- Comment avez-vous commencé la course à pied avant de devenir addict ? Est-ce un ami qui vous l'a conseillée ou vous a emmené une fois avec lui et c'est là que vous avez trouvé cette attirance pour ce sport ?

a. J'ai un ami qui faisait des triatlons et m'a emmené courir avec lui ensuite m'a proposé de faire un marathon.

b. Je voulais faire quelque chose de spéciale pour mes 50 ans et j'ai vu une publicité d'une course nature dans les alpes vaudoises. Je m'y suis inscrit sans trop savoir ce que c'était (160km et 12'000m de dénivelé). Je me suis entraîné avec rigueur et j'y ai pris goût.

- Quel sentiment auriez-vous si aujourd'hui vous n'avez pas l'occasion de faire votre dose de sport à cause d'un empêchement ou d'un accident ?

a. Je prendrai le temps de lire, d'écrire et construire une maquette (bateau)

b. Je trouverai autre chose pour me motiver

- En tant que personne compétitive, avez-vous à chaque course et à chaque entraînement des objectifs à franchir ? Si oui, lesquels ressortent régulièrement ?

a. Mon premier objectif est de terminer les courses (pas abandonner)

b. Mon deuxième est d'être dans la bonne moitié

c. Mon troisième si je peux être dans le top 10 de ma tranche d'âge c'est la cerise sur le gâteau

- Que pensent vos proches de votre activité sportive excessive ?

a. Pour mes très proches filles et mère (elles sont animées par ce que je fais et me font confiance.

b. Mes amis pensent que j'en fais trop et que je devrais avoir une vie plus sociale.

- Que feriez/comment réagiriez-vous si votre médecin vous dit d'arrêter la course pendant six mois pour éviter certaines blessures ? Ecouteriez-vous ses conseils ?

a. J'écouterai, et je pense que je ferai ce qu'il me dit. Par contre je pratiquerais du vélo, natation, ou autre.

- Quand et comment vous vous êtes rendu compte que vous étiez addict au sport et notamment à la course à pied ?

a. L'addiction à la course est devenue une philosophie de vie car quand je cours c'est un moment que je passe avec moi-même et les éléments de la nature.

b. C'est certainement vrai que je suis adicte, en revanche c'est venu sans que je m'en rende compte donc je ne sais quand c'est arrivé et si c'est arrivé.

- Pensez-vous aller chez un spécialiste du sport pour éviter des dégâts néfastes qui pourrait avoir de grosses conséquences ?

a. Non, car je pense que l'homme est fait pour courir pas vite mais longtemps. Malheureusement notre monde occidental nous dit tout le contraire.

- b. Je pense que notre corps a besoin d'activité, de manger mieux (moins de sucres).
- c. Mon expérience de vie me prouve que je ne fais pas fausse route car, je suis capable de courir des heures (140h) sans trop de problèmes.
- d. C'est surtout une question d'envie, de choix de vie et de volonté.

Questionnaire Médéric Demeuré

- Vous faites du vélo, de la course et de la natation. Depuis combien de temps pratiquez-vous ces activités ? Est-ce que vous en faisiez dans un club étant plus jeune ?

Je pratique le vélo et la course à pied depuis l'âge de 13 ans et un peu de natation depuis mes 16 ans mais moins régulièrement que la course et le vélo. Je n'en ai pas fait en club, car ces activités me servaient de préparation physique pour le motocross où là, je suis dans un club depuis 8 ans.

- Combien de temps/de fois vous vous entraînez par semaine ?

Ca varie selon les saisons et le programme de compétition motomais c'est entre 7 et 15h par semaine.

- y a-t-il des moments où vous ne pratiquez pas de sport ou c'est vraiment quotidiennement ?

Généralement, c'est cinq jours de sport par semaine, ça peut m'arriver de faire sept jours. Plus les années passent, moins j'arrive à me passer du sport. Aujourd'hui, je n'arrive pas à faire une semaine sans sport, je réduis les jours, le temps et l'intensité quand j'ai une grosse fatigue physique ou mentale mais je ne coupe pas complètement.

- Cette pratique de sport perturbe-t-elle votre quotidien ou vous arrivez à avoir contact avec vos proches et à prendre du temps pour vous ?

J'arrive à voir mes proches et à prendre du temps pour moi, mais pas autant qu'une personne qui ne pratique pas ou peu de sport. Quand j'enchaîne plusieurs grosses semaines de sport avec le travail à côté, c'est certain que je m'isole un peu de mes amis et de ma vie normale.

- L'idée de pratiquer autant est héréditaire ou uniquement vous, êtes addict dans votre famille ?

Je suis le seul à pratiquer beaucoup de sport dans ma famille, hormis mon père qui a joué au foot étant jeune, personne ne pratique ou n'a pratiqué du sport dans ma famille.

- Pensez-vous qu'au bout d'un certain temps votre activité sportive va diminuer ou aura une fin en raison de votre âge ?

Je ne sais pas, car plus je prends de l'âge, plus j'aime et plus j'ai envie de pratiquer du sport. Certainement que la vie fera que je devrai réduire mais je ne préfère pas y penser parce que cela m'angoisse un peu.

- Quel sentiment auriez-vous si vous n'avez pas l'occasion de faire votre dose de sport par un empêchement ou un accident ?

Je me suis toujours débrouillé pour faire mes activités et cela même blessé. Mais quand je faisais de la compétition de moto, si je ne faisais pas ma préparation physique comme je devais le faire, ça me faisait culpabiliser et stresser. Maintenant que je pratique juste par plaisir, si je n'ai pas ma dose j'ai un sentiment de fatigue et je n'aurai goût à rien.

- En tant que personne non-compétitive, avez-vous des objectifs que vous vous fixez lors de votre activité ?

Oui il y a toujours des objectifs personnels, comme aller plus vite, parcourir plus de kilomètres, plus de dénivelé en vélo ou é la course à pied. Améliorer sa technique et prendre toujours plus de plaisir.

- Comment a commencé votre addiction ?

Je pense que l'addiction vient petit à petit en pratiquant le sport. Plus on en fait, plus on a envie d'en faire et de se dépasser sans réellement s'en rendre compte. C'est ainsi qu'on devient addict car on développe une certaine hormone de plaisir dans le corps que l'on a toujours envie d'avoir.

- Que pensent vos proches de votre addiction ?

Mes proches me disent que j'en fais trop mais la discussion ne va pas plus loin, car je n'en fais qu'à ma tête et je me braque si on ne va pas dans mon sens.

- Que feriez-vous/comment réagiriez-vous si votre médecin vous disait d'arrêter le sport pendant six mois pour éviter certaines blessures ?

Je ne sais pas si je l'écouterais ou si je ferais une pause comme il me l'a demandé mais dans ce deuxième cas, je prendrais dix kilos de déprime.

- Etes-vous conscient de votre addiction ? Si oui, pourquoi ?

Oui j'en suis conscient, car quand je n'en fais pas, je suis fatigué, déprimé et agressif parfois. Mais je n'ai pas toujours été conscient de cette dépendance.

- Quand et comment vous vous êtes rendu compte que vous étiez addict ?

Je m'en suis rendu compte il y a environ une année quand j'ai arrêté les compétitions de moto. Ce qui m'a ouvert les yeux sur l'addiction, est qu'il me fallait compenser ce manque et je ressentais l'envi de faire encore plus de sport. Le sport était la sortie de chaque souci de la vie courante et c'est la seule chose qui me permet d'être bien dans mon corps et dans ma tête.

- Quel sentiment avez-vous après l'entraînement ?

J'ai le sentiment d'avoir accompli quelque chose de bien, de bien-être, je suis plus détendu, J'ai plus confiance en moi et après l'effort, j'ai l'impression d'avoir plus d'énergie. J'ai envie d'y retourner et d'être meilleur que dans la séance que je viens d'effectuer.

- Si votre activité de sport augmente de plus en plus, pensez-vous aller chez un spécialiste pour en parler ?

Non je ne pense pas consulter car je pense que ça durerait qu'une période avec le manque de temps. Avec l'âge, j'ai appris à gérer le sport avec la fatigue, même si mon corps et ma tête voudraient constamment en faire plus et repousser mes limites. Aujourd'hui, je vais me gérer contrairement au passé où parfois j'allais très loin lorsque je courrais et je mettais des semaines à me relever.

Questionnaire Laurence Chappuis

- Vous m'aviez dit qu'il y a une légère différence entre quelqu'un qui est addict au sport et quelqu'un qui est bigorexique, laquelle ?

En Suisse et ailleurs aussi il me semble, on parle souvent des deux comme étant le même problème mais il y a en effet une différence. La bigorexie est une sorte d'addiction au sport mais elle concerne le fait de vouloir être plus musclé (de big en anglais pour gros par rapport à la prise de masse musculaire). Elle est liée à un problème d'image de soi à la base (on parle de dysmorphophobie musculaire), que la personne cherche à changer en pratiquant la musculation à outrance. L'idée étant d'avoir de la masse musculaire pour avoir un corps qui satisfasse la personne. Toutefois, la personne ayant un problème, elle va devenir addictive à cette musculation et en faire une priorité même si elle se fait du mal. L'addiction au sport est plus souvent utilisée comme appellation pour les gens qui sont dépendants d'une activité physique qui se manifeste le plus souvent dans une activité d'endurance. Du coup, effectivement il y a une addiction dans les deux mais pas tout à fait la même.

- Avez-vous beaucoup de patients bigorexiques ou ils se font rares ?

Il est très difficile de répondre car sur le nombre de patients que je suis en psychologie du sport (peu), il y en a quelques-uns mais ce n'est pas du tout assez pour avoir une idée du beaucoup ou peu. Il faudrait plus de recul et de pratique pour répondre à cette question. Par contre, j'ai passablement de personnes qui sont en surentrainement et potentiellement addict à des activités d'endurance. Mais peu qui sont addict à la musculation.

- Quels traitements, à par des séances de mise en conscience de leur situation donnez-vous à vos patients pour diminuer voire stopper leur dépendance ?

C'est un travail sur soi et pas un traitement avec des étapes précises. La personne doit pouvoir comprendre pourquoi elle se retrouve addict à une activité physique, quel problème cela vient essayer de régler, quel vide elle cherche à combler. En psychothérapie, on n'a pas des recettes pour chaque problème, il faut chercher à comprendre la personne, son environnement, son anxiété, son fonctionnement psychique pour savoir comment l'aider à prendre conscience de son problème et ensuite l'accompagner dans une compréhension globale de son fonctionnement. L'idée étant de retrouver une vie plus équilibrée avec une variabilité des activités et une redistribution des priorités car dans l'addiction au sport, la personne met sa priorité

sur son sport au risque de se couper de ses amis, de sa famille, voire de perdre son travail pour satisfaire son besoin de faire son activité.

- Combien de temps met un patient à se rendre compte qu'il est addict et donc à diminuer son activité ?

Le temps est impossible à dire, chaque personne a son rythme mais c'est long, il faut de la patience et de la persévérance.

- Y a-t-il des cas extrêmes qui n'arrivent pas à se stopper ? Que faites-vous alors dans ce cas-là ?

Oui, parfois la personne continue à trouver un bénéfice à son addiction et se refuse (surement inconsciemment) à régler son problème. On ne peut pas soigner quelqu'un qui n'a pas envie ou qui n'est pas prêt à changer. Ça demande une envie de la personne de sortir de ce problème et donc il faut l'aider à trouver une motivation chez elle pour initier le changement. Il est important que la personne puisse prendre conscience des difficultés que cela provoque dans sa vie pour qu'elle puisse voir le changement comme une opportunité d'aller mieux.

- Quels conseils donneriez-vous si une personne est passionnée par le sport mais ne veut pas tomber dans l'addiction ?

La passion pour le sport n'a rien à voir avec l'addiction. On ne tombe pas dans l'addiction sans raison. L'addiction vient répondre à un problème, une faille, un déséquilibre mais n'est pas un glissement de la passion vers l'addiction. Il est clair que quelqu'un qui court beaucoup peut paraître un peu addict mais tant qu'il sait où il va, ce qu'il fait, qu'il sait où mettre ses priorités (famille, vie sociale, vie professionnelle), on n'est pas dans une conduite addictive.

Par contre, j'encouragerais vivement les personnes qui ont l'impression de devenir addict à leur pratique sportive à se questionner sur elles-mêmes pour comprendre quel est le problème et chercher à le résoudre le plus rapidement possible. Plus on attend, plus ça risque de devenir compliqué.

- Pourquoi ce sont les sports d'endurance qui sont les plus touchés par cette addiction au sport ?

En partie car les sports d'endurance provoquent une production d'endorphines qui donne la sensation aux gens qu'ils se sentent mieux quand ils pratiquent leur sport. Aussi parfois pour fuir la vie de tous les jours, partir seul faire du vélo, courir ou nager pour s'évader du quotidien, du travail, de relations compliquées. Mais cela ne suffit pas expliquer l'addiction qui vient surtout d'un mal-être.

- Les personnes viennent plus généralement de leur plein gré chez vous ou c'est leur entourage qui les encourage vivement à consulter ?

C'est souvent sur le conseil d'un médecin généraliste ou d'un médecin du sport voire d'un entraîneur. Plus rarement la famille / l'entourage.

- Quelles est la principale raison qui pousse quelqu'un à devenir addict au sport ?

Je ne dirais pas que ça « pousse » les gens et il n'y pas une raison principale. Il peut y avoir un important manque de confiance en soi, une sensation de vide, une dépression, des problèmes familiaux, des problèmes professionnelles, de l'anxiété, etc.

- Les personnes vous voient quand ils sont déjà en pleine dépendance à leur activité ou plutôt pour prévenir le danger ?

Comme les traitements chez les psychologues coutent chers et ne sont pas faciles à initier, souvent les gens entreprennent une thérapie quand elles sont déjà malades mais peu pour prévenir.