



# L'EXPÉRIENCE CORPORELLE

#5



Du Sport

**Pourquoi vouloir se dépasser ?  
Addiction sportive ou décélération ?**

Avec **Éric LACROIX**

Directeur du SUAPS - Université de La Réunion , coach sportif,  
préparateur mental certifié et praticien neurosciences

# ADDICTION-DÉPENDANCE :

## Données physiologiques

■ ■ ■ ■

### DROGUÉS AUX ENDOCANNABINOÏDES, ENDORPHINES ET À LA DOPAMINE ?

■ ■ ■ ■

*"Le sport, pratiqué au quotidien de manière répétitive, empêcherait «la pensée douloureuse» et l'anesthésierait comme peut le faire l'héroïne."*

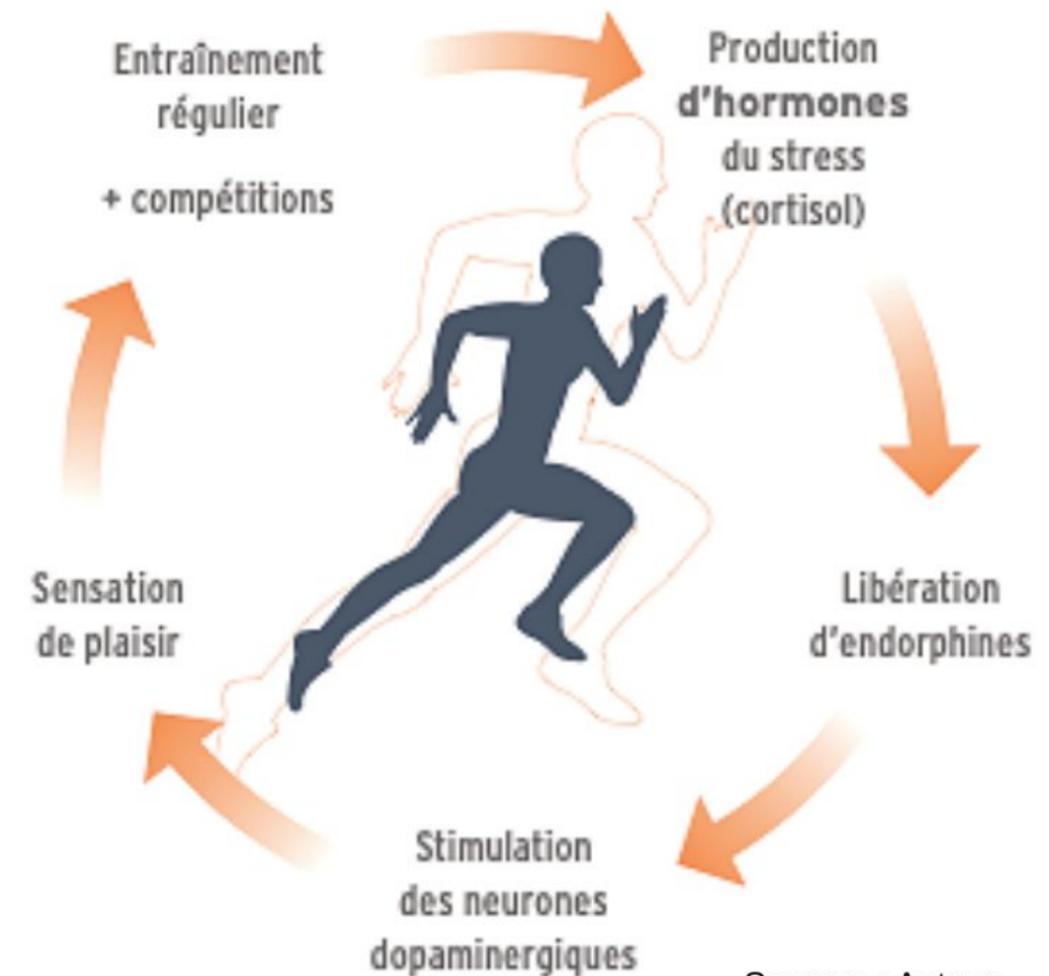
*(VELEA, 2002)*



#### NOTIONS DE :

- **Bigorexie**
- **Addiction**
- **Dépendance**

### Phénomène de dépendance à l'effort



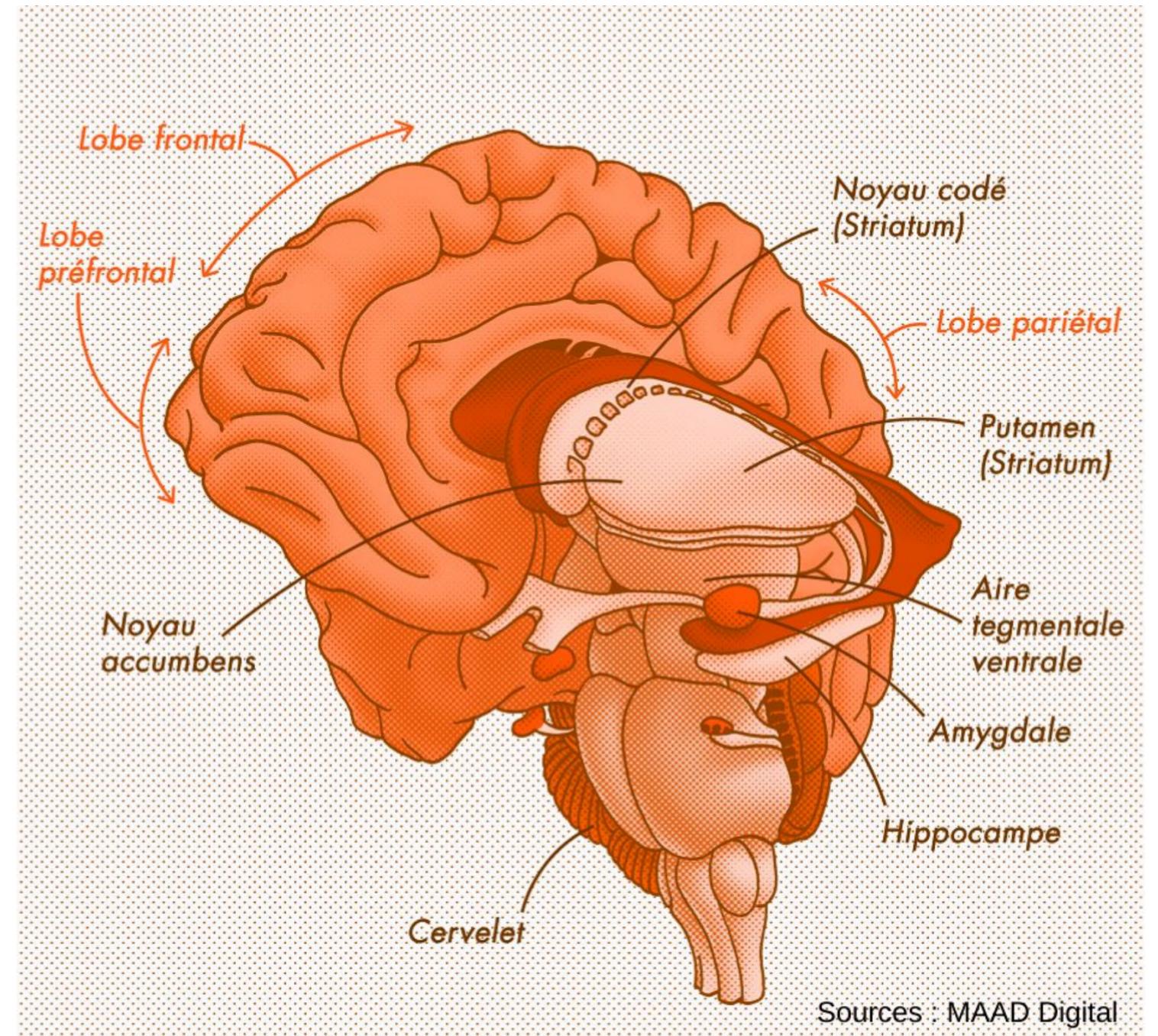
Sources : Auteur

# DÉCOUVREZ LA DOPAMINE et le circuit de la récompense

.....

## “DU DÉsir AU PLAISIR”...

- **1.** La récompense est l’aboutissement de plusieurs phases que nous ressentons différemment. À l’origine il y a un stimulus qui va susciter le désir, le **wanting** en anglais.
- **2.** Puis arrive la récompense, le plaisir, la satisfaction de l’action accomplie, le **liking** en anglais. La sensation de plaisir existe dès qu’on s’approche de la réalisation de l’action et ce qu’on ressent peut être plus intense à cette phase qu’une fois l’action réalisée.
- **3.** Le plaisir est aussi lié à la libération d’**endorphines**, des neurotransmetteurs provoquant une sensation de bien-être.



# ADDICTION-DÉPENDANCE :

## Données physiologiques



### PETITE REVUE DE LITTÉRATURE

## sur les facteurs psychologiques dans les sports d'endurance



- **La force mentale** ( Crust et al. 2019; Brace et al, Graham et al. 2021, Mendez-Alonzo et al. 2021 )
- **La résilience** ( Gonzales-La Caro et al 2020, Mendez-Alonzo et al 2021 )
- **La passion** ( Cousins et al. 2020, Mendez-Alonzo 2021 )
- **L'auto-efficacité** ( Brace et al 2020, Corrion 2018 )
- **La motivation** ( Waskiewizc et al 2019 )
- **L'humeur** ( Burgum et Smith 2020, Kozosk et al 2020, Roesbuck 2018 )
- **Les émotions** ( Lane et Wilson 2011, Nicolas et al 2019 )
- **Le stress** ( Belinchon-deMiguel 2021 )
- **Les stratégies de coping** ( Portelli, 2018 )
- **La persévérance, la tolérance** ( Crust et al 2019 )
- **L'identité et le bien-être** ( Mc Gannon et al 2020 )



### 3 PRINCIPALES SITUATIONS À RISQUE dans la pratique sportive (William Lowenstein)

■ ■ ■ ■

- Une **blessure avec immobilisation**, vécue comme une **trahison du corps**.
- Une **non-sélection** à une **compétition importante**.
- Et la **fin de carrière**.



DÉPENDANCE À L'EFFORT,

**Un processus  
multifactoriel**

**Augmentation de  
l'estime de soi**



**Libération  
d'endorphines  
et bien-être**

**Constat de  
modifications  
corporelles**



## LES CONSÉQUENCES de la dépendance à la pratique sportive



- Sur le plan **physiologique** : amaigrissement, parfois extrême, fragilité immunitaire (maladies ou infections régulières), performances plutôt en dents de scie;
- Sur le plan **psychologique** : asthénie qui peut se déclarer, avec une certaine lassitude, jusqu'à ne plus vouloir aller à l'entraînement (bore-out);
- Sur le plan **social** : il est courant de constater une volonté à ne plus vouloir s'entraîner avec les autres, et plutôt à s'isoler.

## PRATIQUE DU TRAIL

# Une certaine recherche de l'extrême ?



## Décélération

Selon Romain Rochedy, chercheur en STAPS :

« La pratique de l'Ultra-Trail permet en fait une reprise en main de son quotidien en ouvrant un nouvel espace temporel pour soi.

Elle devient en quelque sorte une pratique reconnue malgré son caractère chronophage antinomique aux logiques d'accélération sociale par sa capacité à proposer un espace et un temps solide et résilient dans lequel l'individu retrouve une certaine humanité. »

Source : Hartmunt ROSA (Aliénation et accélération, 2014)

C'est aussi comme le mentionne Paul Yonnet, une sorte de

**syndrome de l'Albatros** pour les alpinistes :

« Il y a tout d'abord comme un apprivoisement réciproque avec la mort. »



# DES SOLUTIONS ?



## NOTION DE PLEINE CONSCIENCE



### ÉTAPES ...

- **1. Changer son système de croyances** : les pensées, émotions, sensations, sont des événements transitoires.
- **2. Développer des habiletés de pleine conscience** : auto-observation, acceptation, régulation de l'attention.
- **3. Ancrer la pleine conscience comme habitude** : réduire l'écart INTENTION – ACTION.

