

Le sport aide à se forger son identité, car il peut apporter à un individu les certitudes qui lui manquent. Toutefois, quand la pratique sportive est excessive et l'image du corps obsessionnelle, le sport plaisir risque de devenir addiction sportive.

Corps, sport et dépendance

Stéphane ABADIE

Mens sana in corpore sano. Un esprit sain dans un corps sain. Cette citation extraite des *Satires* de Juvénal (vers 60 à 128?) prône la complémentarité du corps et de l'esprit, et souligne le rôle du sport dans la santé. Les activités physiques s'adressent au corps dans toutes ses dimensions : physiques, physiologiques, psychologiques. Mode de défoulement, moyen de se ressourcer, outil de bien-être, de satisfaction ou au contraire de mise en danger (potentiel ou réel) et de souffrance, ces pratiques émergent d'une volonté de répondre à un besoin ou de satisfaire un désir. Quel est ce besoin ? D'où vient-il ? Pourquoi un individu accepte-t-il des entraînements toujours plus longs, toujours plus fréquents, toujours plus intenses, où l'épuisement et la douleur finissent par avoir raison de son acharnement ?

Après avoir examiné comment se forment l'image du corps et les racines du besoin de pratique sportive, nous verrons comment le sport plaisir se transforme parfois en sport passion, comment l'investissement peut alors devenir surinvestissement. Et quand le sportif surinvestit sa pratique, c'est que bien souvent il en est devenu dépendant : le sport est sa drogue. Tel un drogué, il a

besoin de pratiquer sans cesse. Il pense, mange, dort pour son sport. Et lorsqu'il est dans l'impossibilité de pratiquer, certains symptômes de manque risquent d'apparaître.

Quel est le rapport au corps des sportifs ? Le corps, l'image du corps et les représentations que l'on s'en fait ont connu de nombreux bouleversements au cours de l'histoire de l'humanité. Durant la Grèce antique, le corps était considéré comme objet de toute puissance. Cette belle forme, ce cadre esthétique impitoyable trouve toute son essence dans ce qu'on nomme l'idéal platonicien. Puis la morphologie des individus s'est imposée comme une carte indiquant au reste de la société l'appartenance de l'individu à tel ou tel groupe social. La représentation du corps a évolué au cours de l'histoire, mais elle évolue aussi chez chaque individu au fil de sa construction et de sa maturation. Entre la vie prénatale et la vie adulte, l'idée que l'on se fait de son corps connaît de réelles révolutions : nous apprenons peu à peu à l'identifier et à l'habiter.

1. La pratique sportive intensive fait parfois le lit d'une dépendance physiologique et psychique.