

MEMORIS
SIAZ E

FORME La vie urbaine

JAMAIS SANS MON SPORT !

Depuis une quinzaine d'années, en Tunisie, le sport a envahi notre environnement quotidien avec la prolifération de salles de sport et de nouvelles disciplines sportives. Les recommandations médicales qui indiquent que sa pratique régulière maintient notre santé et les dictats de notre époque qui glorifient l'apparence physique et privilégient la minceur ne sont pas étrangers au développement des pratiques sportives.

Par Erich Alauzen

ENJOY THE DIFFERENCE

LE MIMILE
www.coliform-gym.com



La vie urbaine

Selon une étude réalisée par Mad-watch pour Tunisian Marketing Services (TMS) en 2010, près d'un tunisien sur deux déclarait pratiquer une activité sportive régulière : le sport reste plus une affaire d'hommes que de femmes, les sports collectifs plus pratiqués que les sports individuels avec le football en place favorite.

Même si la racine étymologique (vieux français) du mot sport signifie amusement du corps et de l'esprit, on ne fait plus du sport pour s'amuser, mais pour des motivations phy-

« Dans une société hédoniste, la décision de faire du sport est d'abord dictée par la recherche du plaisir, loin devant l'exemple donné par les parents ou celui de l'école »

siques, psychologiques et sociales, souvent éloignées de la compétition, mais toujours pour notre bien.

Le sport-plaisir et hygiéniste fait place au sport-souffrance

Si dans les années 80/90, dans les salles de sports, on en était encore au sport-souffrance qui ne laissait aucune place au plaisir tellement il fallait toujours aller au bout de soi-même, même si on devait frôler l'accident cardiaque, les années 2000 préfèrent le sport-plaisir qui définit la pratique sportive comme un moyen de se faire plaisir, et non plus comme un moyen de compétition.

Gérard Mermet, sociologue, explique dans son ouvrage *Francophonie 2007* que « dans une société hédoniste, la décision de faire du sport est d'abord dictée par la recherche du plaisir, loin devant l'exemple donné par les parents ou celui de l'école ». D'ailleurs, pour confirmer les dires du sociologue qui parle aussi « de sensations agréables liées à la pratique du sport », les fameuses endorphines, ces hormones du plaisir que nous libérons lors d'une activité physique intense, par exemple sportive, sont multipliées par cinq durant l'effort et ses effets sont encore ressentis quarante-cinq minutes

après... Pas étonnant que du stade d'« accros » certains tombent dans l'addiction ! (voir notre encadré).

Les valeurs d'exploit n'ont plus la côte et pour les hommes, celles de la virilité jadis liée à la pratique de sports, disparaissent également. A la notion de plaisir, s'ajoute aussi, toujours selon Gérard Mermet, une motivation hygiéniste : le sport est le moyen incontournable pour entretenir la machine corporelle afin de lui donner tous les moyens de fonctionner correctement et inconsciemment. Nous faisons du sport pour prévenir les accidents de santé et vivre plus longtemps.

Le sport favorise l'ouverture

Le fait de se rendre à une salle de sport ou sur un parcours de santé, est déjà un acte social en soi qui peut rompre l'isolement et qui va nous différencier. Eloignés de nos domiciles et de nos environnements familiaux routiniers, nous nous sentons beaucoup plus libres, naturellement plus ouverts à l'autre, nous allons plus facilement à la découverte de ceux qui partagent notre même passion sportive ; nous apprenons à connaître leurs valeurs, leurs cultures et leurs références souvent différentes des nôtres.

Le sport constitue ainsi un véritable booster social qui élargit nos horizons et enrichit nos réseaux d'amis. Cette nouvelle visibilité va avoir des répercussions dans notre vie sociale, bien sûr, mais aussi personnelle et professionnelle.

Le sport, booster d'estime de soi et de reconnaissance sociale

Ce regain d'intérêt que nous offrons aux autres et cet intérêt réciproque qu'ils nous renvoient, va nous rendre beaucoup plus communicatifs et nous donner confiance en nous. Pourquoi ? Parce que nous améliorons régulièrement nos performances sportives, parce que nous sommes devenus intéressants aux yeux de nos compagnons de sport et prenons conscience que nous sommes pleinement intégrés au groupe, nous nous sentons beaucoup mieux dans notre peau.

Ces nouvelles attitudes et ces nouveaux comportements, nous n'hésitons pas à les afficher



aux yeux de notre entourage familial, amical et professionnel. Nous sommes fiers d'arborer nos vêtements sportifs, d'afficher notre nouvelle forme, notre dynamisme et notre regain d'énergie : ce qui nous demandait jadis des efforts devient maintenant un plaisir et nous avons envie de faire beaucoup plus de choses dans nos journées, nous sentant moins fatigués physiquement. L'entrain ne nous quitte plus et

Parce que nous améliorons régulièrement nos performances sportives, parce que nous sommes devenus intéressants aux yeux de nos compagnons de sport et prenons conscience que nous sommes pleinement intégrés au groupe, nous nous sentons beaucoup mieux dans notre peau

l'endurance devient notre compagne, non seulement dans notre pratique sportive, mais aussi dans notre vie professionnelle. Moins stressés, plus disponibles et beaucoup plus efficaces, nous devenons naturellement plus réceptifs à notre entourage professionnel, plus appréciés par nos collègues et collaborateurs qui nous regardent d'un nouvel œil, étonnés du changement. Idem pour la famille et les amis qui apprécient ce nouveau moi !

Nous avons le sentiment d'appartenir à cette élite des bienheureux qui réalise quelque chose pour eux-mêmes et qui ne se laisse

pas aller. Nous commençons même à plaindre ces pauvres bougres qui ne font pas de sport et nous aimons voir dans leurs yeux, la petite lueur d'envie subreptice à notre rencontre !

Le sport améliore notre image

Notre image esthétique (et pas seulement chez les femmes) est une autre motivation qui nous pousse à faire du sport. Dirigée vers les autres lorsque nous souhaitons exposer une image dynamique, sportive et séduisante, elle peut être également narcissique lorsque destinée à renforcer ou à retrouver une image plus glorieuse de soi-même.

L'amélioration de l'apparence physique de notre corps – aminci, tonifié ou plus musclé par la pratique sportive – rajoutera à notre réussite sociale. Pour Gérard Mermet, la motivation pour faire du sport peut rester très utilitaire, car « les caractéristiques physiques et la beauté jouent un rôle essentiel dans les vies individuelles, l'harmonie du corps étant l'un des ingrédients de la réussite sociale »...

En conclusion, le sport nous fait grandir par l'effort et favorise notre confiance en soi. Le sport participe activement à notre propre découverte et à la définition d'une nouvelle identité plus positive et davantage appréciée par notre entourage, ce qui nous procure un épanouissement personnel et une joie de vivre, propices à notre intégration et à une reconnaissance sociale bénéfique.



QUAND LE SPORT DEVIENT UNE ADDICTION, LA BIGOREXIE



L'addiction pathologique au sport porte un nom, la bigorexie. Elle se caractérise par un besoin irrépressible de faire du sport, pouvant aller jusqu'à une désinhibition de l'individu et aux symptômes de sevrage. En fait, le sport-addict recherche continuellement ce bien-être physique causé par la libération d'endorphines, hormones du plaisir - la structure biochimique de l'endorphine ressemble à celle de la morphine - jusqu'à une tendance compulsive. Cette addiction atteint aussi bien les sportifs de haut niveau que les amateurs.

La bigorexie est causée par plusieurs facteurs psychologiques : la recherche de l'estime de soi-même en voulant atteindre des seuils d'efforts physiques toujours plus élevés, le comblement d'un vide affectif où l'individu se réfugie dans le sport, et enfin, la recherche d'une nouvelle identité esthétique lorsque le patient atteint de bigorexie veut améliorer l'image de son corps, qu'il refuse et qu'il imagine être jugé négativement par son entourage.

La psychothérapie est la seule solution pour soigner la bigorexie.