

SPORT ET ADDICTIONS

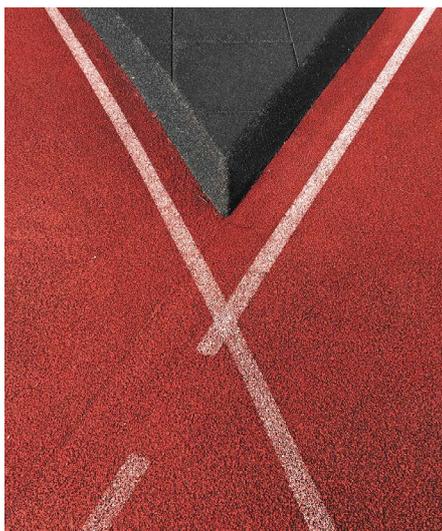


PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER

SOMMAIRE



SOMMAIRE

- | | | | | | |
|--------------|--|-----------|---|-----------|--|
| 4-5 | Le sport, une fenêtre thérapeutique selon les sciences du sport. Interview | 12 | Une action pour l'enfance du Lausanne Hockey Club | 15 | Accompagnement : La gym douce pour reprendre pied |
| 6-7 | Lutte contre le dopage : tricherie ou pathologie ? | 13 | La prévention dans et par le sport : « cool and clean » | 16 | Un groupe sport-loisirs pour les bénéficiaires actifs |
| 8-9 | Une championne de tennis nous raconte son histoire Interview | 14 | Boyzaround : la danse et le mouvement face aux addictions | 17 | Témoignages |
| 10-11 | L'Association Boulimie Anorexie fête un anniversaire sportif Interview | | | 18 | Dry January : tout a commencé par le marathon de Londres et une pause d'alcool |

IMPRESSUM

12^{ème} année, n°30, décembre 2022

Rédaction : Morgane Delattre, Raphaël Demont, Laetitia Gern, Vincent Magnenat

Relecture : Laurence Met

Administration : Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

Images : CBR | Unsplash | Pexels
Image de couverture : Drew Dizzy Graham

Conception graphique : Laetitia Gern

Impression : Jordi SA, Belp

Prix du journal : Pour 1 an : 28 CHF
Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

Parution : deux fois par année

ISSN : 1664-4239



COMMANDEZ UN NUMÉRO D'EXISTER

Vous pouvez nous écrire en précisant vos coordonnées et le ou les numéros que vous désirez recevoir par la poste. Contact : info@croix-bleue.ch. Le prix d'un journal est de CHF 10.- pièce (frais de port non inclus).

Numéros disponibles : Addictions et numérique, Les mots pour en parler, L'alcool au féminin, Questionner sa relation à l'alcool, Alcool en milieu professionnel, L'addiction et ses mécanismes, L'alcool et la cellule familiale.

L'ASSOCIATION BOULIMIE ANOREXIE FÊTE UN ANNIVERSAIRE SPORTIF

Depuis 30 ans, l'Association Boulimie Anorexie (ABA) vient en aide aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA). Pour fêter son anniversaire, ABA a choisi la thématique du sport. Entretien avec Romana Chiappini, psychologue au sein de cette association.



Mme Chiappini, quelle est la mission d'ABA et comment est née cette association ?

Il y a 30 ans, des parents d'enfants souffrant de troubles alimentaires se sont réunis pour trouver de l'aide et du soutien en tant que proches. Rapidement les enfants ont également été intégrés, ce qui a permis l'ouverture des premiers groupes de partage. L'association s'est ensuite professionnalisée en engageant des psychologues.

Aujourd'hui, ABA poursuit trois objectifs :

- Venir en aide à toute personne souffrant de TCA ou se questionnant sur la relation à son alimentation ou à son corps ainsi qu'à ses proches.
- Favoriser le partage et les échanges entre les personnes qui sont (ou qui ont été) touchées par les TCA.
- Informer le grand public et les professionnels de la complexité des TCA.

En quoi ABA se différencie-t-elle des autres structures qui aident les personnes touchées par les TCA ?

ABA n'est pas une structure de prise en charge thérapeutique. Les prestations proposées sont de l'ordre de l'écoute et du soutien, que ce soit par courriel, téléphone, entretien ou groupe de parole. Nous mettons aussi l'accent sur les témoignages de guérisons pour donner de l'espoir.

C'est le but du livre *Au bout de moi-même LA VIE!* ?

Oui, c'est un recueil de 9 témoignages de personnes guéries, chacune avec un parcours différent. Il est très important de savoir qu'en cas de troubles alimentaires, la guérison est possible.



Commander le livre : www.boulimie-anorexie.ch

Voyez-vous des similitudes entre les TCA et l'alcool ou l'addiction aux substances en général ?

Dans les TCA, on retrouve des mécanismes similaires aux addictions, en particulier le fait que ce n'est pas une question de volonté. La personne est dépendante au comportement de restriction, au contrôle, aux crises de boulimie ou au soulagement lié aux vomissements. Comme dans les addictions, c'est un cercle vicieux : la restriction peut enclencher une crise de boulimie qui va elle-même enclencher un sentiment de culpabilité et de honte, suivi d'une nouvelle phase de restriction. Les personnes ont l'impression de ne pas pouvoir s'en sortir et continuent les comportements malgré les conséquences néfastes pour leur santé et toutes les complications possibles. La similitude la plus importante entre les dépendances et les TCA est que les personnes qui en souffrent sont privées de la liberté d'agir et ont honte d'en parler.

Pourquoi avoir choisi la thématique du sport pour fêter les 30 ans d'ABA ?

Le sport est très souvent présent chez les personnes qui souffrent d'un TCA, à tel point qu'il peut devenir une addiction. Quand la maladie est présente, le sport est au service du TCA, soit dans un rapport de compensation pour limiter l'éventuelle prise de poids liée aux crises de boulimie, soit comme une sorte de permission qui donne le droit de manger. Cela arrive fréquemment si on prend le cas de l'anorexie : la personne s'autorisera à manger seulement si elle estime qu'elle a dépensé assez de calories. Le sport est alors une contrainte et c'est insupportable de manquer une séance, un entraînement ou de ne pas pouvoir lui consacrer du temps dans la journée. Dans le cadre de nos consultations, on entend aus-

si beaucoup de personnes qui utilisent les applications pour calculer l'IMC, suivre des plans alimentaires, ou des comptes sur les réseaux sociaux qui valorisent le corps musclé, etc. Il y a beaucoup d'obsession autour de cela. C'est pendant la phase de guérison que le sport peut devenir un moyen de réconciliation avec son corps. Le fait de faire du sport redevient alors un plaisir et plus une obligation.

Concrètement, qu'avez-vous utilisé pour mettre en lumière le rapport entre sport et TCA dans le cadre de l'anniversaire d'ABA ?

Un numéro spécial de notre magazine est intitulé « sport et troubles du comportement alimentaire: quand la course ne s'arrête plus ». Nous avons approché deux parrains anciens sportifs de haut niveau qui véhiculent un message important pour sensibiliser les milieux sportifs. Il faut savoir que le sport de compétition est un milieu à risque qui, dans les catégories de poids ou esthétiques, confronte souvent les athlètes aux remarques des entraîneurs et des entraîneuses sur l'alimentation ou le poids.

Avec la tendance aux corps *fits* et musclés, avez-vous plus d'hommes qui viennent vous consulter par rapport aux dernières années ?

Il y a un peu plus d'hommes qui osent en parler aujourd'hui, mais ils restent minoritaires, car ces maladies sont encore très associées au féminin. Il y a donc beaucoup de honte à en parler chez eux. Peut-être que le fait d'avoir deux parrains masculins pourra légitimer les hommes à faire le pas.

Tout comme la problématique de l'alcool, les TCA sont empreints de tabous et liés à beaucoup de clichés dans l'imaginaire collectif. Avez-vous des conseils pour encourager des personnes à demander de l'aide ?

Le fait d'en parler au grand public, notamment dans les magazines comme *Exister* ou dans certaines émissions, aide à lever ce tabou. Cela étant, il est nécessaire que les gens effectuent un travail sur eux-mêmes, car il est pratiquement impossible de sortir seul du cercle vicieux. Nous les encourageons vivement à en parler à des professionnel.le.s qui connaissent les troubles alimentaires. Souvent, les personnes qui viennent ici nous disent qu'elles n'osent pas en parler à leur médecin. Notre travail consiste aussi en grande partie à orienter les gens vers des professionnel.le.s sensibilisé.e.s aux TCA et qui peuvent accueillir sans banaliser ni juger.

On sait aussi que plus vite on réagit, plus vite on peut s'en sortir et moins le comportement deviendra addictif. Il est très important de ne pas rester seul.e et aussi de donner le message que la guérison est possible même si le chemin peut parfois être long.

Est-ce que ABA fait de la sensibilisation aux professionnel.le.s ?

Oui, sur demande, nous pouvons donner des formations à des professionnel.le.s, car il est important de les sensibiliser aux complexités de ces maladies. Les personnes qui souffrent d'un TCA atypique ne se sentent pas toujours légitimes d'en parler.

Que sont les troubles atypiques ?

Ce sont des troubles alimentaires qui n'ont pas tous les critères pour poser un diagnostic de trouble typique (anorexie mentale, boulimie, hyperphagie) mais qui génèrent suffisamment de souffrance chez la personne pour nécessiter une prise en charge.

Interview réalisée par [Morgane Delattre](#)

TÉMOIGNAGES

« Mes problèmes de boulimie commencent à l'âge de 16 ans. Je suis au bord du gouffre, obsédée par la nourriture du matin au soir et habitée chaque matin au réveil par la sensation d'être une folle, une extraterrestre, juste bonne à quitter ce monde. Bien entendu, mon entourage ne soupçonne rien de ma détresse car l'image que je donne en société est celle d'une jeune fille sportive, pleine d'énergie, motivée et qui plus est sûre d'elle »

Jennifer

« Je n'ai pas choisi de tomber malade, mais j'ai lutté avec toutes mes forces contre l'anorexie. Et j'ai gagné »

Emma

Extraits tirés du site internet de l'association : www.boulimie-anorexie.ch

UN GROUPE SPORT-LOISIRS POUR LES BÉNÉFICIAIRES ACTIFS

La création d'un groupe sport-loisirs est partie d'un constat: beaucoup de bénéficiaires, entre 25 et 40 ans, entamant des démarches de soin et d'abstinence d'alcool se retrouvent souvent isolés. Interview de Lauryn Donnet dans le cadre de ses activités au centre de jour O'Deux Rives à Yverdon-les-Bains.

Madame Donnet, à quels besoins le groupe sport-loisirs répond-il ?

Les structures et activités dans le domaine alcoologique ne sont malheureusement pas toujours attirantes pour les personnes entre 25 et 40 ans, plus jeunes que l'âge moyen des bénéficiaires du réseau. Les différents processus de réinsertion et/ou de demandes de prestations sociales (RI/AI) sont accompagnés de beaucoup de pression et demandent une grande disponibilité et fiabilité, en plus de la pression et de leurs exigences envers eux-mêmes avec leur projet d'abstinence ou de consommation contrôlée. Tous ces facteurs influencent parfois négativement la possibilité de faire du sport et prendre soin de sa santé physique et psychologique au travers d'une activité physique.

Vous avez intégré les bénéficiaires à la conception du projet, comment cela s'est-il passé ?

Pour moi, il était essentiel dès les prémices d'impliquer les participants au maximum afin que ce groupe leur corresponde le plus possible. Dès le début, plusieurs bénéficiaires ont montré leur intérêt et ont participé au brainstorming qui m'a permis de conceptualiser le projet. Je suis très reconnaissante envers tous les bénéficiaires qui ont amené leur contribution à ce projet et qui ont également assuré la gestion efficace du groupe en autogéré lors des vacances des intervenants.

Les sessions sont ponctuées de temps d'échange, et sont variées: badminton, paddle, basket, marches en nature, baignade au lac, etc.



En quoi ce groupe est-il complémentaire à d'autres offres plus « classiques » ?

Il s'agit d'être complémentaire au niveau de la prévention de la rechute en soutenant d'une autre manière le soin porté à soi-même, l'écoute de ses besoins, le dépassement de soi, etc. Sur le court terme, le sport permet également d'avoir un exutoire et peut permettre de créer une nouvelle habitude saine et une stratégie à long terme pour se stabiliser. La nature plus détendue et conviviale du cadre est aussi une particularité de ce groupe d'activité, l'idée est d'arriver à oublier un instant qu'on est dans une activité « institutionnelle » en se mélangeant à la vie ordinaire de la ville, en investissant la sphère publique, les parcs, etc.

Comment abordez-vous la question des addictions ?

Je pense à tous ces petits moments, pendant les différentes pauses, où il y a des échanges très enrichissants sur les difficultés de chacun avec l'alcool, les défis liés à leurs contextes sociaux, leurs observations et ressentis, les échanges de bonnes stratégies. A aucun moment l'alcool n'est supposé être un sujet de conversation dans le groupe, chacun est libre d'en parler ou non et quand cela devient un sujet c'est vraiment très appréciable de pouvoir créer cet espace bienveillant, non jugeant et sans tabou ni honte pour en parler. Je pense également que le fait d'avoir contact avec des intervenant en alcoologie dans un cadre informel où ces derniers ne sont pas directement liés à leurs projets de réinsertion ou leur suivi thérapeutique permet de partager plus librement sur leurs ressentis et difficultés, car il n'y a aucun enjeu pour leurs projets personnels dans ce cadre-là.

Interview réalisée par **Laetitia Gern**



TÉMOIGNAGES

EVA, PARTICIPANTE DU GROUPE SPORT-LOISIRS

« Le groupe sport-loisirs aide à faire des activités sans consommer d'alcool. Cela permet de découvrir tout ce qu'on peut faire sans. Après une longue période de consommations chroniques, c'est un véritable réapprentissage. J'ai pu refaire des activités sans être sous l'influence d'un produit.

Quand Lauryn m'a parlé de ce groupe, cela m'a interpellée. J'avais besoin de me défouler et le sport me manquait. Mais je me retrouvais isolée et c'était d'ailleurs le cas de plusieurs autres personnes qui se sont inscrits à cette activité. Le sport est important pour mon humeur. C'est un calmant, un stimulant, il m'aide à reprendre confiance en moi.

Le mot clé du groupe n'est pas l'alcool ou l'addiction mais le sport et le plaisir qu'on peut avoir en groupe. Si on parlait à chaque fois de l'alcool, ce serait omniprésent. On en parle parfois comme un sujet ou un autre, par exemple quand quelqu'un a besoin de poser quelque chose, de se livrer.

Comme on se sent progresser et qu'on connaît les conséquences de la consommation, on a envie de continuer. C'est un élan positif et cela crée du lien entre les participants.

Je me souviens d'une session de volleyball. On avait du mal à maîtriser nos forces et à viser juste. On a persévéré, on s'est ramassé dans le sable, on a dû aller chercher la balle ailleurs et je me souviens encore de la montée d'énergie que cela procurait. J'avais envie de continuer à progresser. Ce moment était très fort ! La dynamique était fluide et on a vécu une grande complicité au sein du groupe.

On ne peut pas empêcher quelqu'un de consommer. Avec les pressions et les soucis de la vie, il est par contre si important d'avoir une bulle durant laquelle on peut s'amuser et échanger. C'est ce que ce groupe a été pour moi.

JIMMY, BÉNÉFICIAIRE D'UN SUIVI ALCOOLOGIQUE

Le sport m'a énormément aidé par rapport à mes addictions. Je fais un peu de vélo, du football et j'utilise surtout une application pour faire de la musculation à la maison. Ayant des enfants en bas âge, je trouve généralement un créneau au réveil ou quand ils sont à l'école.

L'alcool n'est pas la seule addiction avec laquelle je me suis battu. J'ai eu plusieurs cycles de dépendances dans ma vie. Après un sevrage d'alcool, j'ai réussi à arrêter de consommer durant quelques mois, puis j'ai rechuté. Les consultations dans le cadre de la Croix-Bleue romande m'ont beaucoup aidé. Cela m'a permis de prendre conscience de comment je fonctionne. Dans mon cas, la consommation réduite ne marche pas. J'ai donc opté pour l'abstinence. Autrefois, j'évitais de me retrouver dans un groupe où j'étais le seul qui ne buvait pas d'alcool en soirée. Aujourd'hui, c'est différent. Cela ne me fait plus peur et j'ai choisi d'affronter plutôt que de fuir ou de m'expliquer. Typiquement, j'avais tendance à dire que je ne bois plus d'alcool. Aujourd'hui, je dis que je ne bois pas d'alcool. C'est comme si je n'ai plus à me justifier, je peux être libre de mes choix.

Dès le début des consultations, j'ai été ouvert avec mes proches. Je leur ai expliqué que j'avais fait trop d'excès par le passé. Beaucoup m'ont dit que je ne tiendrais pas. D'autres m'ont dit qu'ils n'y arriveraient pas.

Aujourd'hui, je sais que je suis une personne qui a toujours tendance à aller dans l'excès. Et je veille à cela au sujet du sport également. Je dois faire attention à ne pas retomber malgré moi dans une nouvelle addiction. Quand mon épouse me dit que je vais trop loin ou que j'en fais trop, je sais que c'est une sonnette d'alarme. Je peux parfois me braquer sur le moment mais j'arrive ensuite à m'auto-raisonner, accepter la remarque et en faire bon usage.

Se faire aider n'est pas un aveu de faiblesse mais de force ! Cela veut dire qu'on veut aller mieux. On se croit toujours assez fort pour faire seul mais on a besoin d'aide.



NOS LIEUX D'ACCUEIL

Bienne

Rue de la Flore 32
2502 Bienne
076 365 29 67

Chavannes - L'Oasis

Avenue de la Gare 31
1022 Chavannes-Renens
021 633 44 33

Cortailod

Rue des Courtils 26
2016 Cortailod
032 725 02 17

Genève - L'Entracte Bleu

Chemin de la Gravière 4
1227 Les Acacias
022 320 41 00

La Chaux-de-Fonds

Rue du Soleil 16
2300 La Chaux-de-Fonds
032 725 02 17

Sonceboz

Rue de l'Envers 19
2605 Sonceboz-Sombeval
032 489 13 06



Premier rendez-vous :

contactez-nous et nous vous redirigerons en fonction de votre région. conseil@croix-bleue.ch.



SOS ALCOOL

0848 805 005



La Croix-Bleue agit depuis 1877

VOULEZ-VOUS NOUS AIDER À AIDER?

Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches. Nous le faisons par la prévention, le conseil et l'accompagnement.

Pour un monde où la souffrance liée à l'alcool n'existe plus.

VIREMENT BANCAIRE OU SUR TWINT

IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2

La Croix-Bleue romande, Chavannes



Croix-Bleue romande



**Votre don en
bonnes mains.**

La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**



Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

Laissez-nous vos coordonnées :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA : _____

Localité : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____

Signature : _____

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31,
1022 Chavannes-Renens
ou par courriel à info@croix-bleue.ch



**Votre don en
bonnes mains.**