

L'obsession de l'exercice ?

Certaines personnes peuvent devenir obsédées par leur condition physique, leur poids corporel ou leurs performances. L'exercice devient alors une « compulsion » chez ces adeptes qui ne peuvent résister au besoin de s'entraîner sans ressentir de l'angoisse ou, du moins, une forte culpabilité. Elles ne peuvent alors pratiquement plus interrompre leur entraînement, même une seule journée !

Les trois caractéristiques d'un trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice sont la dépendance, la tolérance et le comportement de retrait social.

Les adeptes qui deviennent dépendants de l'exercice ressentent un profond malaise s'ils manquent une séance d'entraînement. L'état de confort (c'est-à-dire l'absence de culpabilité, de honte ou d'angoisse) dépend de l'exécution du comportement dit « compulsif », c'est-à-dire l'exercice. Ceux-ci ont la perception qu'ils doivent toujours augmenter la dose de façon déraisonnable pour obtenir les mêmes résultats (tolérance). Ceci résulte en une augmentation toujours grandissante du temps consacré à l'entraînement, et celui-ci commence à empiéter sur l'espace de vie habituellement consacré à la famille, aux amis et, même, au travail (retrait social). C'est la caractéristique qui sonne définitivement l'alarme.

A partir de ce moment on observe souvent une augmentation des blessures de surentraînement (tendinites, bursites, douleurs chroniques) et l'apparition d'une fatigue généralisée.

La solution

Il est recommandé de consulter en psychologie.

Il ne s'agit pas d'arrêter totalement l'entraînement, mais la règle en traitement du trouble obsessionnel compulsif lié à l'exercice est la que le dosage doit temporairement être réglé par une professionnelle de l'activité physique (kinésologue ou éducatrice physique) et ce programme doit être suivi à la lettre jusqu'à ce que le comportement déviant soit maîtrisé; une fois cette condition remplie, l'adepte peut reprendre progressivement les rênes de son entraînement.