Institut de Formation en Ergothérapie

IRFSS - Centre Val de Loire



croix-rouge française

L'addiction à l'activité physique et sportive : quel impact sur l'équilibre occupationnel des sportifs amateurs ?

Unité d'Intégration 6.5 - Semestre 6 Evaluation de la pratique professionnelle et recherche

Mémoire d'initiation à la recherche Sous la direction de Madame Amélie SARAGONI

DROUET Maëva

Promotion 2016-2019

N° Etudiant : ERGOP512

Mai 2019

ENGAGEMENT SUR L'HONNEUR

L'article 9 de l'arrêté du 5 juillet 2010 relatif au Diplôme d'Etat d'ergothérapie précise que les critères de réalisation et de validation du mémoire d'initiation à la recherche, comme toutes évaluations des Unités d'Enseignements, sont définis par chaque institut de formation en ergothérapie.

L'étudiant s'engage à respecter les consignes telles qu'elles ont été définies et énoncées par l'institut de formation en ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire. Ces consignes intègrent les règles de non plagiat, telles qu'elles sont définies par le code de la propriété intellectuelle.

Je soussignée, Madame Drouet Maëva, étudiante en 3ème année à l'Institut de Formation en Ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire, m'engage sur l'honneur à avoir menée ce travail dans les règles édictées.

Je reconnais avoir été informée des sanctions et des risques de poursuites pénales qui pourraient être engagées à mon encontre en cas de fraude et/ou de plagiat avéré.

A Tours, le 10/05/2019

Signature:

REMERCIEMENTS

La réalisation de cet écrit n'aurait pu se faire sans certaines personnes que je tiens à remercier ici.

Merci à Madame Amélie Saragoni, pour son accompagnement tout au long de cette année et de cet écrit. Ses conseils constructifs et ses questionnements furent précieux afin d'enrichir ma réflexion. Je la remercie particulièrement pour sa disponibilité, son écoute et pour sa méthode d'accompagnement, en tant que directrice de mémoire.

Merci aux sportifs amateurs souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive interviewés, pour l'intérêt porté à ma recherche, le temps accordé et leur accueil. Cet écrit n'aurait pu voir le jour sans leur participation.

Merci à l'ensemble de l'équipe pédagogique de l'Institut de Formation en Ergothérapie de Tours, qui m'a permis de découvrir le monde de la recherche scientifique et qui a su m'accompagner tout au long de mon parcours de formation.

Merci à mes camarades de promotion, pour nos échanges et le partage de nos moments de doutes au cours de cette année, mais aussi pour leur contribution à ces trois années de formation mémorables. J'ai une pensée particulière pour Monsieur Rémi Sajot, Monsieur Bastien Grandon et Madame Alice Druelle qui ont suivi ma réflexion tout au long de ce travail et qui ont su m'écouter, m'accompagner et me soutenir.

Merci à ma famille et mes amis, pour leur soutien, leurs conseils et pour la relecture de ce mémoire. Enfin je remercie mon compagnon, pour ses encouragements, sa patience et son soutien tout au long de mon parcours.

« L'homme animé par l'esprit scientifique désire sans doute savoir, mais c'est aussitôt pour mieux interroger ». **Gaston Bachelard**

SOMMAIRE

INTR	ODU	СТ	ON	. 1
РНА	SE E	ΧPΙ	ORATOIRE	. 3
	I.		L'activité physique et sportive, un loisir	. 3
		1.	L'activité physique et sportive	
		2.	Le sportif professionnel et l'amateur	. 4
		3.	Une activité de loisir	. 4
	II.		L'addiction à l'activité physique et sportive	. 5
		1.	Le changement des pratiques	. 5
		2.	Caractéristiques de cette addiction	. 6
		3.	L'addiction à l'activité physique et sportive	. 7
	III.	1.	Vie quotidienne et addiction à l'activité physique et sportive Un isolement social	
		2.	La réorganisation des activités de la vie quotidienne	. 9
		3.	Mais quelles sont les activités concernées ?	10
LA C	UES	TIO	N DE RECHERCHE	11
	I.		Concepts	11
		1.	Addiction à l'activité physique et sportive	11
		2.	Equilibre occupationnel	16
	II.		Champ épistémique : MCREO	20
	III.		Question de recherche	22
MOD	ÈLE	D'A	NALYSE	23
	I.		Explication du cadre théorique	23
	II.		Modèle d'analyse	24
	III.		Hypothèse	24
MOD	ÈLE	D'I	NVESTIGATION	25
	I.		Objet de l'investigation	25
	II.		Outil d'investigation	
		a.	Recueil qualitatif	25
		b.	Entretien compréhensif	26
	III.		Population de l'étude	27

	IV.	IV. Construction du guide d'entretien		28	
	V. La conduite de l'investigation			30	
		a.	Recherche des interviewés	30	
		b.	Présentation des entretiens	32	
ANA	LYSE	DE	S DONNÉES	34	
	I.	L	a méthode d'analyse thématique du contenu	34	
	II.	P	résentation des matériaux bruts : la lecture flottante	35	
	III.	T	raitement des matériaux	36	
		1.	Le codage et la catégorisation	36	
		2.	Activités de soins personnels	38	
		3.	Activités de productivité	40	
		4.	Activités de loisirs	43	
	IV.	N	lise en perspective avec notre modèle d'analyse	46	
	٧.	N	lise en lien des matériaux avec l'hypothèse	49	
DISC	cuss	ION		51	
CON	CLUS	SION	l	53	
BIBL	.IOGF	RAPI		I	
LIST	E DE	S FI	GURES	. V	
LISTE DES TABLEAUXVI					
ANN	EXES	S		VII	
	Ann	exe	I : Formulaire de consentement de la personne interviewée	VII	
	Ann	exe	II : Grille d'entretien\	/111	
	Annexe III : Echelle EDS-R version françaiseXI				
	Annexe IV : Questionnaire de recrutement des participantsXIII				
	Annexe V : Tableau des scores EDS-RXV				
	Annexe VI : Retranscription de l'entretien de BasileXVI				
	Annexe VII : Grille de traitement des données XXIX				

INTRODUCTION

Les politiques de santé actuelles promeuvent la pratique des activités physiques et sportives (APS). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a notamment publié, en 2010, ses recommandations de niveaux d'activité physique pour toute la population mondiale en fonction de chaque tranche d'âge. En effet, l'activité physique et sportive est reconnue pour avoir des bienfaits physiques et psychologiques sur les personnes. Une pratique régulière est recommandée pour prévenir la sédentarité et l'apparition de maladies non transmissibles (OMS, 2010).

Actuellement, la pratique d'une activité physique ou sportive est en expansion, « passant de 83% en 2000 à 88% en 2010 en France » (Lefevre & Thiery, 2011). Ces activités physiques et sportives sont très différentes avec près de 280 disciplines déclarées en 2010. Cependant, cet exercice varie selon les personnes en fonction de la fréquence, de l'intensité et du mode de pratique. « Au début de l'année 2010, 65% des personnes âgées de 15 ans et plus et résidant en France ont déclaré avoir pratiqué, au cours des douze derniers mois, une ou plusieurs activités physiques ou sportives, au moins une fois par semaine » (Lefevre & Thiery, 2011). Une augmentation de la pratique est ainsi apparue et elle est caractérisée par l'effet sur la santé, la convivialité, le contact avec la nature et l'entretien physique apporté par la pratique d'une APS.

Avec cet engouement, un phénomène de dépendance est apparu dans une minorité de la population pratiquant une activité physique et sportive. Des études de Blaydon et Lindner (2002) et Lejoyeux et al. (2008) ont trouvé, respectivement, que 28% et 42% des personnes pratiquant une activité physique et sportive étaient dépendantes à cette activité. Cette addiction semble donc prendre de l'importance dans notre société, touchant à la fois les sportifs de haut niveau et les sportifs amateurs.

Les problématiques de dépendance à des substances sont généralement étudiées et des thérapeutiques sont mises en place pour y palier. Notre stage réalisé en Soins de Suite et de Réadaptation en Addictologie, nous a permis de comprendre l'intérêt de l'ergothérapie pour cette maladie. Or, actuellement les addictions comportementales telles que la dépendance à l'activité physique et sportive sont méconnues et leurs conséquences pour la personne sont peu explorées.

Ainsi, cette addiction encore sous-estimée, nous a questionnées sur le lien entre l'ergothérapie et un trouble de l'activité physique et sportive. Quels sont les impacts de la dépendance à l'activité physique et sportive sur la personne ? Quel est le comportement des personnes atteintes d'addiction à l'activité physique et sportive ? Des activités sont-elles mises de côté au profit de l'activité physique et sportive ? Si oui, quelles sont les activités impactées ?

Suite à ces questionnements, nous avons axé ce mémoire d'initiation à la recherche sur une réflexion quant aux perturbations occupationnelles des sportifs dépendants à l'activité physique et sportive. Notre question de départ est donc la suivante :

« Comment la dépendance à l'activité physique et sportive affecte-t-elle les activités d'un sportif ? »

Cette recherche se conduira dans une démarche d'intelligibilité, dans le but de comprendre ce phénomène d'addiction et ses impacts. Nous développerons dans un premier temps notre phase d'exploration découlant de cette question de départ. Ainsi, nous aborderons l'activité physique et sportive en tant que loisir, puis l'addiction à l'activité physique et sportive due à cette pratique et ces conséquences sur la vie quotidienne des sportifs amateurs. Cette exploration s'appuiera sur des articles scientifiques et des observations du terrain, afin d'aboutir à une problématique.

Dans un second temps, nous développerons les concepts d'addiction à l'activité physique et sportive et d'équilibre occupationnel ainsi que leurs sous-concepts. Ceux-ci nous permettrons de construire notre modèle d'analyse afin d'élaborer la question de recherche de ce mémoire et notre hypothèse de recherche.

Dans un troisième temps, nous élaborerons notre démarche d'investigation pour recueillir des données qualitatives, permettant de répondre au mieux à notre question de recherche. Nous analyserons ensuite les matériaux recueillis pour mettre en évidence nos résultats et les comparer à notre modèle d'analyse initial. Cela nous permettra d'aboutir à de nouvelles réflexions.

PHASE EXPLORATOIRE

I. L'activité physique et sportive, un loisir

1. L'activité physique et sportive

Pour commencer notre exploration, nous avons souhaité éclaircir certains points de la question de départ, notamment celui de « l'activité physique et sportive ».

Le terme de « sport » est davantage utilisé, actuellement, dans notre société. « On entend par « sport » toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux » (Conseil de l'Europe, 2001). Ainsi un sport est un type d'activité physique qui peut être orientée vers la compétition, réglementée ou non et qui favorise un développement social.

Or, l'activité physique est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2018) comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique ». Ce terme correspond ainsi à l'ensemble des mouvements réalisés en marchant, en travaillant ou en jouant. Toute activité nécessitant du mouvement pour l'accomplir est donc une activité physique.

Ainsi, une activité physique et sportive correspond à une activité physique réalisée dans le cadre du sport. C'est avant tout une activité et « ces activités, qu'elles soient à visée de soins personnels, de productivité ou de loisirs, favorisent l'entretien et l'amélioration des fonctions, et réduisent les limitations fonctionnelles » (Ministère de la Santé et des Sports, 2010). L'ergothérapeute est le professionnel qui exploite le potentiel thérapeutique de l'activité. Nous avons donc choisi d'utiliser l'expression « d'activité physique et sportive » pour la rédaction de notre mémoire.

La pratique d'une activité physique et sportive permet donc d'améliorer sa condition physique mais aussi de trouver son identité. « Le sport peut matérialiser ces jeux d'identité, au travers de l'identité sportive autonome et individuelle (intégration personnelle), mais aussi de la construction collective » (Moro & Ragi, 2003, p.14-19). Ainsi, les principales vertus de l'activité physique et sportive sont de « favoriser l'intégration sociale, de concourir à l'apprentissage des règles du « vivre ensemble », et de contribuer à la formation civique et morale » (Moro & Ragi, 2003, p.14-19).

2. <u>Le sportif professionnel et l'amateur</u>

Ensuite, parmi les pratiquants d'une activité physique et sportive, une différence est faite entre le sportif professionnel et l'amateur. Le sportif professionnel doit « mettre à disposition de son employeur contre rémunération ses compétences, son potentiel physique et ses acquis techniques et tactiques, le temps de préparer et de réaliser une performance sportive dans le cadre d'une compétition ou d'un spectacle sportif de façon régulière ou occasionnelle, ainsi que, accessoirement, les activités de représentation qui en découlent » (CNEA, 2015). L'activité physique et sportive est donc une activité productive obligeant à un rendement spécifique.

A contrario, « l'amateurisme consiste à faire des choses pour l'amour qu'on leur porte, à les faire sans récompense, ni gain matériel ou à les faire sans professionnalisme » (Allison, 2012). Le Larousse (s.d.), définit un sportif amateur comme une « personne qui s'adonne à une activité sportive pour son plaisir et sans en faire profession ». L'activité physique et sportive est donc réalisée pour sa satisfaction personnelle et non pour obtenir un gain à la fin. La personne a alors une activité professionnelle rémunérée, différente du sport. C'est cette pratique amatrice de l'activité physique et sportive qui sera étudiée dans ce mémoire. A la différence des activités productives, où la personne voit sa vie centrée sur le sport, nous pourrons davantage observer le changement dans les autres activités pour l'amateur.

3. <u>Une activité de loisir</u>

Ainsi, les loisirs sont généralement opposés au travail productif, même s'ils peuvent être complémentaires. « Ils sont souvent dirigés vers l'amélioration de la santé et le bien-être personnel » (Ross, 2007). « Les loisirs comptent des activités très variées, généralement regroupées en sous catégories : sports, jardinage, jeux, hobbies, artisanat, activités associatives, musique, activités sociales, voyages » (Reed, 2005 ; Sabonis-Chafee & Hussey, 1998 cités dans Gauthier, Haller, Offenstein, Quevillon, & Trouvé, 2016).

Les loisirs sont donc réalisés en dehors des contraintes temporelles, spatiales et des obligations familiales et professionnelles. Selon Sabonis-Chafee & Hussey (1998), ils permettent de s'évader du travail. Ils sont librement choisis et ils sont motivés par les valeurs intrinsèques de la personne mais également par son environnement.

Ainsi, les loisirs sont des activités, autres que les obligations envers le travail, la famille et la société, vers lesquelles les individus se tournent dans le but de se détendre, de se divertir, ou d'élargir leurs connaissances et leur participation sociale. « Ce sont des activités qui favorisent le libre exercice de la créativité » (Dumazedier, 1967, cité dans Thobodaux et Bundy, 1998 cités dans Gauthier, Haller, Offenstein, Quevillon, & Trouvé, 2016).

L'activité physique et sportive comme loisir se différencie donc d'une activité professionnelle où la notion de productivité joue un rôle dans la réalisation de l'activité. Ainsi, l'activité physique et sportive apporte de nombreux bénéfices physiques ou psychosociaux, favorisant la promotion de sa pratique et l'augmentation du nombre de pratiquants.

II. L'addiction à l'activité physique et sportive

1. Le changement des pratiques

La promotion de cette activité physique et sportive entraine une augmentation du nombre de pratiquants depuis les années 2000. Cependant, une différence est présente chez les individus en fonction de l'intensité et de la régularité de leur pratique. En effet, de nombreux sportifs commencent à pratiquer l'activité physique et sportive de manière régulière et excessive. Cela se traduit par une dépendance à l'activité physique et sportive, terme apparu dans les années 1970, et définit comme lié à « une pratique intense et de longue durée » (Véléa, 2002). Ainsi, Caron-Laidez (2010) a observé chez ces sportifs dépendants, « la répétition d'entraînements, l'accoutumance du corps au mouvement, la ritualisation et la répétition obsessionnelle des gestes qui peuvent prendre une dimension compulsive voire d'addiction au geste ».

Cependant actuellement, très peu d'études épidémiologiques ont été réalisées concernant la dépendance à l'activité physique. Elle peut toucher à la fois les sportifs amateurs et les sportifs professionnels mais comme expliqué précédemment, nous nous consacrerons uniquement à l'étude des sportifs amateurs pour l'écriture de notre mémoire.

Ainsi, une étude de Blaydon et Lindner (2002), a montré une prévalence de 28% de sportifs amateurs dépendants à l'activité physique et sportive. De plus, Lejoyeux et al. (2008), ont observé que sur un échantillon de 300 personnes pratiquant du fitness dans une salle de sports, 42% présentaient une dépendance à l'activité physique. Ces enquêtes nous démontrent donc une prévalence importante de l'addiction à l'activité physique et sportive chez les sportifs amateurs. Cette dépendance est notamment marquée dans les sports répétitifs ou d'endurances tels que la course à pied, le cyclisme ou le triathlon. Les bodybuilders ou les pratiquants de fitness ont également été étudiés et mis en corrélation avec cette forme d'addiction. La pratique de ces sports peut donc être considérée comme à risque d'addiction à l'activité physique et sportive.

2. Caractéristiques de cette addiction

Ainsi, la dépendance à l'activité physique et sportive se différencie de l'addiction aux substances, elle est identifiée comme une addiction comportementale. Selon Goodman (1990) c'est « une condition selon laquelle un comportement susceptible de donner du plaisir et de soulager des affects pénibles est utilisé d'une manière qui donne lieu à deux symptômes clés : échec répété de contrôler ce comportement et poursuite de ce comportement malgré ses conséquences négatives ». L'addiction comportementale ne se caractérise pas par la prise d'un produit tel que l'alcool mais par la répétition d'un comportement entrainant des conséquences néfastes pour la santé de la personne.

Cette addiction est parfois définie comme une « addiction positive » puisqu'elle implique du bien-être, elle favorise la santé et elle est socialement valorisée. Mais cette terminologie est discutée par d'autres auteurs tels que Véléa (2002), qui estime qu'elle engendre des conséquences dangereuses et représenterait une « addiction négative » pour les sportifs.

En effet, l'addiction à l'activité physique est « la recherche permanente du plaisir engendrée par la libération prolongée de l'hormone endorphinique, par l'hypothalamus et l'hypophyse, venant hyperstimuler les neurones dopaminergiques qui suite à leur dépolarisation demeurent excités » (Absalon et al., 2016). Cependant, cette dépendance provoque des « effets négatifs d'un point de vue physiologique (tolérance, blessures) et psychologiques (affects négatifs en cas d'abstinence) » (Bonnet & Bréjard, 2009).

C'est donc un mécanisme à la fois source d'un bien-être et d'une sensation de plénitude, mais aussi d'angoisses dues aux sensations de manque. L'addiction peut ainsi se caractériser par des blessures qui n'empêchent pas la personne de continuer son activité, des troubles anxieux ou de la frustration lors de l'arrêt de l'activité. La pratique de cette activité physique et sportive devient alors incontrôlable avec un sentiment de manque en l'absence de pratique, difficile à gérer pour les sportifs.

3. L'addiction à l'activité physique et sportive

Cette addiction à l'activité physique et sportive est donc considérée comme une addiction comportementale. Néanmoins, la terminologie des termes utilisés pour la décrire sont variés. Les pays anglophones, utilisent notamment les termes suivants : « exercise dependence, obligatory running, morbid exercising, running addiction » (Bonnet & Bréjard, 2009).

La bigorexie est un terme qui s'est développé dans les années 1970 pour l'addiction des culturistes, il vient de « big » signifiant gros ou grand en anglais. C'est donc l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui a reconnue, en 2011, la bigorexie comme une maladie. Elle est définie comme « une maladie du culte de soi » (Véléa, 2015) avec « un besoin irrépressible » (Klein, 2013) de pratiquer une ou plusieurs activités physiques et sportives. Ainsi, « une véritable compulsion apparaît et se développe » (Véléa, 2015), tel « un remède à la souffrance corporelle ou psychique » (Véléa, 2015). Le mot bigorexie est donc le seul terme aujourd'hui reconnu par les institutions de la santé. Néanmoins, lors de nos recherches, nous nous sommes aperçus que le mot bigorexie était encore sous-utilisé, au profit des termes d'addiction et de dépendance. Nous utiliserons donc peu l'expression bigorexie.

Cette addiction est donc reconnue comme une maladie par l'OMS mais aucun critère diagnostic n'a été établi dans le Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM-V). Hausenblas et Downs (2002), se sont donc appuyés sur les critères diagnostic d'abus et de dépendance aux substances psychoactives du DSM-IV, pour définir cette addiction comme un « pattern de conduites dysfonctionnelles, associé à une détresse clinique significative ». En 2002, Hausenblas et Downs ont établi sept critères diagnostic pour définir cette addiction, mais ceux-ci ne sont pas validés dans le DSM-V. Au moins trois de ces critères doivent être présents pour parler d'addiction.

Parmi les critères de diagnostic, nous avons remarqué que l'un d'eux était « l'abandon ou la réduction des autres activités ». Cette addiction semble donc provoquer une diminution voire une perte d'activité pour la personne. Nous en venons donc à nous demander quels sont les impacts sur la vie quotidienne de la personne qui souffre d'addiction à l'activité physique et sportive.

III. Vie quotidienne et addiction à l'activité physique et sportive

1. Un isolement social

Par la pratique excessive du sport, les chercheurs ont remarqué que « celle-ci les conduit à de véritables impasses sur les plans physiologiques (blessures, dégradation de l'état de santé général) et/ou psychosociaux (isolement, mise en cause du système familial, désinvestissement professionnel) » (Bonnet & Bréjard, 2009). La dépendance à l'activité physique et sportive aurait donc des conséquences néfastes sur le corps de la personne mais aussi sur son comportement en société.

En effet, à travers les témoignages recueillis dans les articles de presse, nous nous sommes aperçus que les personnes dépendantes à l'activité physique et sportive exprimaient le besoin de « rester chez soi » ou de « rester dans leur coin ». À travers une discussion sur un forum, une personne nous a exprimés ceci : « une semaine que je ne suis pas sorti pour aller autre part qu'à la salle ». Ces individus ont ainsi un désir d'isolement pour se concentrer uniquement sur leur pratique. Seule la réalisation de l'activité physique et sportive motive les personnes.

De nombreuses concessions sont donc faites chez ces sportifs amateurs pour pratiquer davantage d'activité physique et sportive, allant jusqu'à limiter voire supprimer leurs relations sociales. A travers nos rencontres sur des forums, certains individus nous ont révélés avoir « tout mis de côté : les amis, la famille, la fac... ». Une autre personne nous a dit : « je ne sors jamais en soirée ». Un contact téléphonique avec un conseiller en psychologie du sport, nous a exprimés que cette addiction comportementale avait un impact fort « surtout sur la vie de famille et les relations avec les amis ». L'entourage proche de la personne est donc impacté par la réorganisation du quotidien de la personne et son isolement de la société. C'est la personne qui se met volontairement à l'écart et qui perd le contact avec sa famille ou ses amis.

De plus, « c'est l'entourage qui tire en premier la sonnette d'alarme », comme souligné par le conseiller en psychologie du sport rencontré. Ce sont les proches qui voient la personne se transformer de jour en jour pour pratiquer cette activité. En effet, un sportif amateur a une activité professionnelle, des activités de loisirs, familiales et de soins personnels, à côté de l'activité physique et sportive. L'entourage semble observer que l'activité physique et sportive devient centrale au détriment des autres activités chez l'amateur. C'est ce changement qui permet de faire réagir l'entourage.

2. La réorganisation des activités de la vie quotidienne

Ces bouleversements remarqués par l'entourage sont la réorganisation des activités de la vie quotidienne des personnes. Une étude a démontré que les personnes dépendantes à l'activité physique et sportive, effectueraient un « réaménagement important et fréquent de leur vie quotidienne » entrainant « des difficultés à vivre l'abstinence qui conduit à un sentiment de dépression ou une irritabilité » (Nandrino et al., 2008).

Des personnes dépendantes à l'activité physique et sportive nous ont fait part de leurs expériences, sur des forums. Une personne raconte qu'elle a « quitté des boulots et laissé tomber ses vacances ». Certains « refusent d'aller à des soirées avec des amis » pour se consacrer uniquement au sport. Lors de l'entretien avec le conseiller en psychologie du sport, celui-ci nous a expliqué que cette pratique sportive « devient centrale et elle prend petit à petit toute la place ». En effet, certains organisent leur emploi du temps de manière à avoir des moments libres pour leur activité physique et sportive, comme exprimé par une personne sur un forum : « j'ai organisé ma vie privée et mon boulot en vertu de pouvoir pratiquer mon sport favori ». Il a rajouté : « je lis des revues sur le sport » et « je m'informe sur la nutrition ». Nous avons donc remarqué qu'une grande partie des pensées des sportifs semblent tournées vers cette activité. Ainsi, le conseiller nous a témoigné que pour ces personnes dépendantes à l'activité physique, « tout est organisé autour de l'activité physique et sportive », devenant le « seul centre d'intérêt de leur vie ».

La dépendance à l'activité physique et sportive a alors un impact important sur les autres activités de la vie quotidienne. La pratique sportive devient le principal centre d'intérêt, envahissant toutes les autres activités et obligeant les sportifs à réorganiser leur quotidien pour pratiquer davantage leur sport.

3. Mais quelles sont les activités concernées ?

Au fil de nos recherches, nous nous sommes aperçus que l'impact sur les activités restait peu documenté. De nombreuses données ont été recueillies à partir de témoignages sur les forums spécialisés dans le sport. En effet, les chercheurs se sont encore peu interrogés sur ce phénomène grandissant, rendant notre exploration difficile. Par cette documentation limitée du niveau occupationnel de ces individus, et notamment des sportifs amateurs, il est difficile de préciser les activités touchées par cette addiction.

Or, l'ergothérapie est une composante de la science de l'activité humaine ou science de l'occupation. Selon Yerxa (1989) c'est « l'étude de l'être humain en tant qu'être d'activité, incluant le besoin et la capacité à s'engager et à orchestrer les activités quotidiennes dans l'environnement, tout au long de la vie ». L'addiction à l'activité physique et sportive, repose sur une pratique dangereuse de l'activité, qui elle-même entraîne des conséquences négatives sur les autres activités de la personne et son environnement. L'étude de cette addiction, avec un point de vue ergothérapique semble donc intéressante pour comprendre son impact sur l'état occupationnel de la personne.

La réalisation de ce mémoire va permettre de comprendre ce phénomène sur le plan occupationnel, sans critiquer la pratique d'activité physique et sportive ayant des bienfaits reconnus pour la santé des individus. Ainsi notre vision de future ergothérapeute, client-centrée, va nous permettre de prendre en compte les personnes dans leur globalité pour éclairer ce changement de rôles et d'habitudes de vie.

Par l'étude de l'addiction à l'activité physique et sportive, nous allons donc chercher à comprendre ses répercussions sur la personne, son environnement et ses activités. L'activité physique et sportive, est à l'origine une activité de loisir et c'est spécifiquement le changement qu'elle peut engendrer dans les autres activités que nous souhaitons observer. Notre problématique se formule ainsi :

« Comment l'addiction à l'activité physique et sportive, impacte-t-elle les autres activités de la vie quotidienne du sportif amateur ? »

LA QUESTION DE RECHERCHE

Notre problématique sous-tend un raisonnement en science de l'occupation. Actuellement, aucune étude ne s'est intéressée au niveau occupationnel de ces personnes dépendantes à l'activité physique et sportive, ne permettant pas d'avoir de données relatives à la science de l'occupation. Cependant, cette maladie repose sur la pratique excessive d'une activité au détriment des autres activités. En effet, une réorganisation du quotidien des sportifs amateurs dépendants est constatée mais comment les activités sont-elles touchées ? De quelle manière a lieu ce remaniement d'activités ? Comment cela est-il perçu par la personne et son environnement ? L'équilibre occupationnel de la personne est-il impacté par cette activité ?

Ces questionnements révèlent ainsi deux concepts clés, en interaction, qu'il convient de définir :

- Addiction à l'activité physique et sportive ;
- Equilibre occupationnel.

Ces concepts et leurs sous-concepts seront expliqués dans les prochains paragraphes. Ils permettront d'étayer notre recherche et de théoriser notre problématique. Le Modèle Canadien du Rendement et de l'Engagement Occupationnel (MCREO) constituera ainsi notre cadre théorique. La question de recherche sera ensuite formulée à partir des différents concepts. Nous présenterons enfin notre modèle d'analyse dont découlera notre hypothèse de recherche.

I. Concepts

Nous avons décidé de développer deux concepts qui sont l'addiction à l'activité physique et sportive et l'équilibre occupationnel. Chacun d'eux sera défini en fonction des sous-concepts qu'ils renferment.

1. Addiction à l'activité physique et sportive

L'addiction à l'activité physique et sportive est une addiction classée dans la catégorie des addictions comportementales. Ces différents sous-ensembles seront présentés pour en venir au sujet principal qui est l'addiction à l'activité physique et sportive.

1.1. Addiction

Les terminologies dans le champ des addictions sont très variées et il nous semble essentiel de distinguer la dépendance de l'addiction. Selon Battaglia & Gierski (2014), « la dépendance n'est qu'une conséquence neuro-adaptative de l'exposition récurrente à un objet réputé toxicomanogène, alors que l'addiction est un processus biopsychosocial caractérisé par sa complexité et sa multi-dimensionnalité, qui entraine la personne à s'adonner souvent davantage, et souvent de façon compulsive à une substance ou à un comportement ». Ces deux définitions observent donc une situation sous un angle différent. En effet, la dépendance « souligne les critères relatifs aux effets de manque, aux symptômes de sevrage et l'usage compulsif de la substance et/ou le recours compulsif au comportement » (Bonnet & Bréjard, 2009). Alors que l'addiction se rapporte « à la dimension comportementale (addiction, s'adonner à....) et souligne la perte de contrôle (expérience subjective) inhérente à ce comportement » (Bonnet & Bréjard, 2009). L'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (2014) définit l'addiction comme « une pathologie cérébrale définie par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères ». La dépendance est donc un sous-ensemble et un critère de l'addiction. C'est ce terme d'addiction qui sera retenu pour la rédaction de ce mémoire.

Goodman (1990) décrit l'addiction comme « un processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur, et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives ». L'addiction engendre ainsi une impossibilité de contrôler le comportement et sa poursuite malgré la connaissance de ses effets négatifs sur la personne. Elle permet de soulager une tension interne en libérant des hormones du plaisir. En effet, « les conduites addictives résultent du dysfonctionnement des voies dopaminergiques méso-corticolimbiques, appelées aussi « système de récompense » » (Guillou-Landréat, Grall-Bronnec, & Vénisse, 2012).

La personne ayant un comportement addictif passe généralement par 3 grandes étapes, qui selon Odier (2014) sont :

- « Etape du plaisir "liking" : expérience nouvelle et agréable » ;
- « Etape du désir "wanting" : apparition des premiers méfaits » ;
- « Etape du besoin "needing": apparition du phénomène de manque ».

Ainsi, quelle que soit l'addiction, la personne éprouve d'abord du plaisir pour l'expérience, ceci entrainant du désir et l'apparition de premiers symptômes négatifs pour finir par un besoin irrépressible de reproduire le comportement. Le sportif amateur passe donc par ces étapes jusqu'à ne plus ressentir de plaisir et devenir dépendant.

De plus, les conduites addictives résultent de l'interaction entre « *un sujet, son environnement et un objet* » (Guillou-Landréat, Grall-Bronnec, & Vénisse, 2012). Les facteurs individuels à l'origine d'une addiction, peuvent être une mauvaise estime de soi, de l'impulsivité, des évènements traumatiques, des difficultés pour gérer les conflits interpersonnels. Les facteurs environnementaux sont eux les normes familiales, le bas niveau d'éducation, l'accessibilité à l'objet d'addiction. Alors que, les facteurs liés à l'objet sont son potentiel d'addiction, son statut social, ses conséquences négatives. Guillou-Landréat, Grall-Bronnec, & Vénisse (2012) représente l'interaction de ces 3 facteurs par la figure 1.

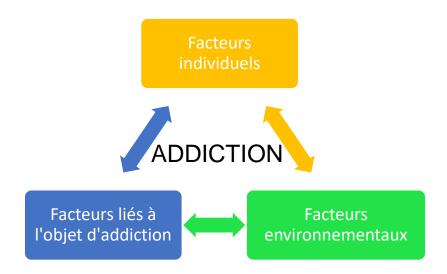


Figure 1 : Représentation de l'interaction des 3 facteurs d'addiction selon Guillou-Landréat, Grall-Bronnec, & Vénisse (2012)

Ainsi, le facteur lié à l'objet d'addiction correspondrait à l'activité physique et sportive dans notre étude. A travers ce schéma, nous observons que l'environnement, la personne et l'activité sont en interaction provoquant une addiction. L'addiction n'est donc pas liée à une seule cause mais aux relations entre ces différents éléments. Cette représentation peut être rapprochée de celle du Modèle Canadien du Rendement et de l'Engagement Occupationnel qui symbolise l'interdépendance des 3 phénomènes : personne, environnement et activité. L'étude du phénomène d'addiction a donc toute sa place en ergothérapie.

1.2. Addiction comportementale

Le phénomène d'addiction s'est développé en rapport avec la consommation de substances telles que l'alcool ou la drogue. Ainsi, « *l'addiction aux substances psychoactives* » est généralement mise en contradiction avec « *l'addiction sans substance* » ou « *l'addiction comportementale* ». Comme cité dans la phase exploratoire, Goodman (1990) définit que l'addiction comportementale est due à un comportement donnant du plaisir, qu'il est ensuite impossible de contrôler et entraine sa poursuite malgré de nombreux effets indésirables.

C'est donc l'objet de l'addiction qui différencie les addictions aux substances psychoactives, des addictions sans substances. « Les addictions comportementales, appelées parfois addictions sans drogue, se caractérisent davantage par leur action : jouer, acheter, travailler, faire du sport... et le recours à un médiateur qui n'a pas de propriétés psychoactives » (Bonnet & Bréjard, 2009). Une personne atteinte d'addiction comportementale se focalise « sur un objet d'intérêt unique (ou très prévalent), devenu un véritable besoin plus qu'un désir » (Reynaud, 2006). Ainsi, l'addiction comportementale se caractérise par la répétition d'un comportement entrainant des conséquences néfastes pour la santé de la personne.

C'est le comportement et la conduite de celui-ci qui sont observé et non l'objet en lui-même considéré comme toxique. Dans le cadre de notre mémoire, c'est donc l'activité physique et sportive qui est l'objet du désir et la personne n'est pas en mesure d'arrêter sa pratique.

1.3. Addiction à l'activité physique et sportive

L'addiction à l'activité physique et sportive représente donc un cas d'addiction comportementale, où l'activité physique et sportive est l'objet addictif. « La dépendance à l'exercice physique désigne la participation à un exercice physique (de modéré à vigoureux) entraînant un comportement compulsif, excessif et incontrôlable envers cet exercice physique » (Bonnet & Bréjard, 2009). Elle se traduit par des symptômes physiologiques et psychologiques, avec une pratique extrême dans la fréquence et la durée sans avoir une notion de temps déterminée par les scientifiques. Ainsi, « lors de la privation d'exercice, apparaissent des symptômes de sevrage tels que l'anxiété, la fatigue, l'irritabilité, le stress ou la production d'un comportement de substitution » (Bonnet & Bréjard, 2009).

Cette addiction est considérée comme une addiction positive. « Les addictions positives sont les addictions qui impliquent une augmentation du bien-être et dont les résultats sont visibles à court terme; ce sont des addictions qui sont par ailleurs socialement valorisées, qui concourent à un but initial dit "sain". Par opposition, les addictions négatives ont des effets délétères à long terme, et ne sont pas socialement valorisées (alcoolisme, toxicomanie) » (Bonnet & Bréjard, 2009). Ainsi la pratique d'une activité physique et sportive augmente le bien-être et ses effets positifs ont été démontrés par les scientifiques. Son exercice est donc valorisé par la société, plaçant cette addiction dans le champ des addictions positives. Cependant certains auteurs contestent cette classification par les effets néfastes provoqués à long terme.

Des critères diagnostic ont été établis par Hausenblas et Downs (2002). La présence d'au moins trois de ces symptômes, présents depuis au moins douze mois de manière continue implique un diagnostic d'addiction à l'activité physique et sportive :

- « Tolérance et accoutumance (nécessité d'augmenter la «dose» d'exercice physique afin d'obtenir les effets désirés, et diminution des effets recherchés si la quantité d'exercices physiques est la même);
- Syndrome de sevrage (sensations physiques et psychologiques négatives tels qu'anxiété, thymie dépressive, dans le cas de périodes sans exercice physique, reprise d'exercices physiques pour soulager ou éviter les symptômes de manque);
- Intensité de pratique excessive: (l'activité physique ou l'exercice est augmenté en intensité et/ou en durée par rapport à ce qui avait été planifié) ;
- Déficit de contrôle (incapacité à inhiber ou contrôler la pratique sportive);
- Temps consacré au sport excessif (exercice physique, transport, achats...);
- Abandon ou réduction des autres activités (diminution ou remplacement des activités sociales, professionnelles, ou de loisir);
- Persévérance (une blessure ou un problème psychologique persistant ou récurrent, pouvant avoir été provoqué ou aggravé par l'exercice physique ne remet pas en cause les charges d'entraînement) » (Bonnet & Bréjard, 2009).

Ces critères sont une référence, et sont les seuls éléments pouvant permettre de poser un diagnostic. Dans notre recherche, ces critères représenteront des indicateurs, nous permettant d'affirmer l'étude de cette population.

Enfin, des échelles de mesure ont été élaborées pour tenter d'évaluer cette addiction. Mais, « *The Exercise Dependance Scale-Revised* » (EDS-R), de Hausenblas et Downs (2002) est la seule échelle, adaptée en français, qui a fait l'objet d'une validation et qui évalue l'addiction à l'activité physique et sportive. Elle a été adaptée en français par Kern en 2007. De plus, elle reprend les sept dimensions, établies par Hausenblas et Downs, décrites précédemment.

Des études ont donc été menées pour diagnostiquer cette addiction mais « *peu de travaux portent à proprement parler sur la prise en charge thérapeutique* » (Bonnet & Bréjard, 2009). Il est donc important de d'abord éclairer le fonctionnement de cette pathologie, pour ensuite s'intéresser à son évolution. La connaissance de l'équilibre occupationnel peut alors être un premier point d'étude.

2. Equilibre occupationnel

L'équilibre occupationnel est un concept propre à l'ergothérapie mais avant tout basé sur le concept d'occupation. Après définition de ce terme, nous en viendrons à l'équilibre occupationnel.

2.1. Occupation

L'occupation est le concept central de notre pratique en ergothérapie. Les modèles conceptuels prônent une vision centrée sur l'occupation. Le cadre conceptuel de terminologie européen (CCTE) définit l'occupation comme « un groupe d'activités, culturellement dénommé, qui a une valeur personnelle et socioculturelle et qui est le support de la participation à la société. Les occupations peuvent être catégorisée en soins personnels, productivité et/ou loisirs » (Meyer, 2013, p.16). Ainsi, le CCTE représente l'occupation comme l'ensemble des activités, qui elles-mêmes se subdivisent en tâches puis en action. « Par exemple, l'occupation « préparer un repas » recouvrira diverses activités telles que « faire une soupe », « faire cuire des pâtes », « mettre la table », qui elles-mêmes peuvent être subdivisées en tâches » (Dubois et al., 2017, p.16).

D'autres définitions ont également été établies permettant de renforcer les recherches en science de l'occupation :

 « Une activité ou un groupe d'activité qui engage la personne dans la vie quotidienne, avec un sens personnel et structurant le temps » (Creek, 2006, p205 cité par Taylor, 2011, p.8); « Faire, être, devenir, appartenir » (Wilcock, 2006 citée par Taylor, 2011, p.8).

Le Modèle Canadien du Rendement et de l'Engagement Occupationnel (MCREO) présente l'occupation comme « l'objet d'intérêt primordial de l'ergothérapie » (Townsend et Polatajko, 2013, p.22). L'occupation est « une activité ou un ensemble d'activités réalisées avec constance et régularité qui apportent une structure à laquelle des individus et une culture apportent une valeur et une signifiance » (Townsend et Polatajko, 2013, p.22). Selon le MCREO, « l'occupation peut appartenir au domaine des soins personnels (prendre soin de soi), de la productivité (contribuer à l'édifice social et économique de la communauté), ou des loisirs (se divertir) » (Dubois et al., 2017, p.16).

Lors de la Hanneke van Bruggen Conférence, de l'European Network of Occupational Therapy in Higher Education (ENOTHE) en 2016, Meyer résume que les occupations sont ce que les gens font, usuellement ou inhabituellement. Elle précise que les occupations :

- Ont du sens et sont intentionnelles ;
- Sont individuelles, partagées et collectives ;
- Confèrent une identité pour soi et pour les autres ;
- Occupent du temps et organisent la vie ;
- Changent et se transforment, qu'elles captent l'attention, qu'elles demandent des habiletés et qu'elles les renforcent ;
- Modifient l'environnement et sont influencées par lui ;
- Maintiennent ou altèrent le bien-être, qu'elles assurent ou empêchent la survie ;
- Contribuent à la société et transmettent la culture :
- Sont des expériences ;
- Sont dépendantes du contexte.

L'occupation est donc un ensemble d'activités ayant du sens pour la personne et permettant à celle-ci d'avoir sa propre identité. Elle entraine une participation sociale de la personne et une reconnaissance. Ces occupations permettent de structurer le temps et les journées des individus et sont classées selon trois domaines : les soins personnels, la productivité et les loisirs.

C'est donc à travers ces trois types d'occupations, que l'individu interagit avec ses pairs, se construisant son identité personnelle et développant son sentiment d'appartenance. Ainsi, lorsque nous prenons l'exemple d'un sportif amateur, nous pouvons imaginer qu'il est en relation avec son entourage familial, ses amis qui peuvent être sportifs ou non, son employeur et ses collègues de travail. Le sportif amateur partage avec chacun des occupations différentes : des occupations productives avec son employeur et ses collègues, des occupations de soins personnels avec son entourage familial et des occupations de loisirs avec son entourage amical et/ou familial. Ces occupations sont modulées en fonction des relations établies mais elles restent décidées par la personne.

2.2. Equilibre occupationnel

« L'équilibre occupationnel est considéré comme capital pour la santé et le bienêtre depuis le tout début de l'ergothérapie » (Meyer, 1977, Rogers, 1984 cités par Dür et al., 2015). Les ergothérapeutes souhaitent identifier l'équilibre occupationnel des personnes pour répondre au mieux à leurs besoins. Cependant, actuellement, le terme « d'équilibre occupationnel » ne présente pas de définition claire et universelle.

« L'équilibre occupationnel est occasionnellement utilisé en relation avec ou en synonyme d'équilibre de vie, d'équilibre du mode de vie ou d'équilibre travail-vie » (Matuska, 2012, Wagman et al., 2012 cités par Dür et al., 2015). L'utilisation de différents termes montre que les ergothérapeutes sont en difficulté pour définir l'équilibre occupationnel. Ceci impliquant des difficultés pour l'utiliser au quotidien et promouvoir notre pratique.

Ainsi, l'équilibre occupationnel a été défini comme « une perception subjective d'avoir la bonne quantité et une variété d'occupations » (Wagman et al., 2012 cité par Dür et al., 2015 et Trouvé et al., 2019, p.104). L'équilibre occupationnel est considéré comme un équilibre dans le temps des occupations, avec une variété d'occupations qui peuvent être de soins personnels, de productivité et/ou de loisirs. Cet équilibre est subjectif et influencé par la personne elle-même et son environnement.

De plus, une étude de Dür et al., (2015) a démontré l'existence de dix-neuf caractéristiques de l'équilibre occupationnel. Parmi elles, sept dimensions ont été reconnues comme le « *cœur* » de l'équilibre occupationnel et identifiées dans plus de deux tiers des articles.

Les dimensions sont les suivantes (traduction libre) :

- « Equilibre dans la variété des modèles et des domaines occupationnels ;
- Déterminants de bonne santé ;
- Equilibre et congruence entre les occupations ;
- Equilibre entre les capacités et les enjeux ;
- Equilibre des occupations ayant plus ou moins de sens pour la personne et le contexte socio-culturel ;
- Equilibre entre l'accomplissement de l'occupation, la performance, les rôles de la personne et ses responsabilités ;
- Equilibre entre le temps dépensé, le temps utilisé, la pression temporelle, la cadence et/ou le rythme ».

Les résultats de l'étude de Dür et al. (2015) démontrent que la catégorie « équilibre dans la variété des modèles et des domaines occupationnels » est la plus fréquente, dans 89% des articles définissant l'équilibre occupationnel. Ces résultats démontrent l'importance de la variation des occupations selon les domaines de soins personnels, de productivité et de loisirs et s'accorde avec la définition donnée précédemment.

Ce concept d'équilibre occupationnel nous amène à nous questionner sur sa mesure. En effet, son évaluation doit permettre aux ergothérapeutes d'apprécier cet équilibre occupationnel afin de poser le meilleur diagnostic ergothérapique possible et de mettre en place un plan d'intervention efficace et centré sur la personne.

L'Occupational Balance Questionnaire (OBQ), est un questionnaire auto-administré, établi par Wagman, et Hakansson en 2014, mesurant l'équilibre occupationnel. Cependant cet outil n'est pas validé, ne garantissant pas sa fiabilité lors de son utilisation par les ergothérapeutes. Un autre outil le Life Balance Inventory (LBI) de Matuska (2010), mesure l'équilibre de vie. Actuellement, c'est la seule évaluation validée en français. Cet outil permet de « mesurer la satisfaction entre le temps passé et souhaité dans 53 activités couvrant divers domaines de la vie » (Larivière et Levasseur, 2016). Ainsi, cette mesure se rapproche de celle de l'équilibre occupationnel, évaluant la satisfaction quant à la quantité et qualité des activités réalisées. Ces éléments peuvent être reliés au modèle du MCREO qui s'intéresse à l'engagement et au rendement occupationnel.

II. Champ épistémique : MCREO

Le choix d'un modèle ergothérapique pour encadrer nos concepts nous est apparu évident afin de montrer l'apport de l'ergothérapie à cette recherche. Le Modèle Canadien du Rendement et de l'Engagement Occupationnel (MCREO) constitue donc notre champ épistémique. C'est un modèle conceptuel occupation-centrée, propre à la pratique ergothérapique (Fig. 2), introduit par l'Association Canadienne des Ergothérapeutes (ACE) en 1997. Ce modèle a subi des modifications, car à sa création la notion d'engagement était absente et le rendement occupationnel était davantage mis en avant. Le but de l'ACE était de développer des directives pour favoriser un travail de qualité en ergothérapie et promouvoir l'occupation auprès des usagers.

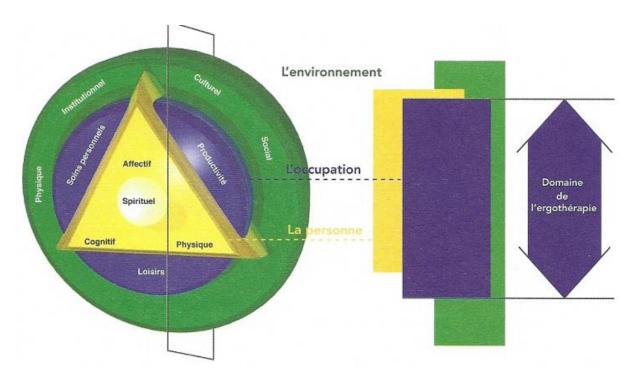


Figure 2: Illustration du MCREO

Le MCREO « met en évidence les liens qui existent entre la personne, son environnement, ses activités ou occupations, le sens qu'elle donne à sa vie et sa santé » (Law et al., 2005 cité dans Caire & Rouault, 2017). La personne se trouve au centre du processus, représentée par la sphère affective, cognitive, physique mais aussi spirituelle. Ce modèle prend ainsi en compte l'ensemble des caractéristiques de la personne, afin de répondre à ses besoins. C'est la base de l'approche client-centrée.

Ensuite, les éléments pris en compte dans l'environnement sont à la fois institutionnels, culturels, physiques et sociaux. C'est donc à l'intérieur de cet environnement que la personne vit et réalise ses occupations.

Cependant c'est l'occupation qui représente le point central de ce modèle. C'est l'occupation qui « détermine notre intérêt pour les personnes et les environnements » (Trouvé & Gauthier, 2017). Cette notion d'occupation se recoupe avec la définition établie précédemment, reliée à la science de l'occupation. Trois dimensions de l'occupation sont d'ailleurs représentées : les soins personnels, la productivité et les loisirs. Les activités de soins personnels sont celles qui contribuent à s'occuper de soimême (hygiène, mobilité fonctionnelle, vie communautaire...). Les activités productives permettent l'épanouissement social et économique, ou engendre des revenus. Les activités de loisirs quant à elles, correspondent aux divertissements avec la vie sociale, les loisirs sédentaires et les activités actives (sport, cinéma...). Cette catégorisation différencie donc le sportif amateur pour lequel son loisir, l'activité physique et sportive, permet un divertissement et n'oblige pas à la performance.

Le MCREO par l'étude du rendement occupationnel, « s'intéresse au "faire", dans le sens de réaliser de manière conforme » (Dubois et al., 2017, p.22). Cependant, « le rendement comme point central souligne seulement une partie de ce qui nous intéresse au sujet de l'occupation humaine. Au-delà du rendement occupationnel, les ergothérapeutes sont aussi intéressés à d'autres modes d'interactions occupationnelles » (Townsend et Polatajko, 2013, p.28).

Une ouverture sur les notions de signifiance et de satisfaction au « faire » a donc été élaborée. C'est l'engagement occupationnel qui est définit comme « l'action de se mobiliser, de devenir occupé, de participer à une occupation ou de s'y engager. C'est apporter sa contribution afin d'être, de devenir et d'appartenir, ainsi qu'effectuer ou s'adonner à des occupations » (Townsend et Polataiko. 2013. p.440). « L'engagement occupationnel ne concerne pas seulement la performance réelle dans une occupation, mais aussi le degré d'importance qui lui est accordé et le degré de satisfaction qu'elle apporte à l'individu » (Dubois et al., 2017, p.22).

La notion d'engagement est donc reliée à l'importance et la satisfaction pour l'activité. Ces éléments sont en lien avec l'équilibre occupationnel où l'aspect subjectif des activités est primordial.

III. Question de recherche

La rédaction de la phase exploratoire et nos recherches sur les concepts et le cadre théorique, nous ont permis d'affiner notre démarche en intelligibilité. Le but de notre exploration est de comprendre un phénomène, celui de l'addiction à l'activité physique et sportive. Notre démarche a pour objectif de servir les sciences de l'occupation en renseignant le niveau occupationnel des sportifs amateurs atteints d'addiction à l'activité physique et sportive. Ainsi, par notre regard de future ergothérapeute, nous renseignerons un champ peu étudié jusqu'à présent.

Cette recherche se base donc sur les phénomènes d'addiction et celui de l'équilibre occupationnel. Nous cherchons à comprendre le phénomène d'influence de l'addiction à l'activité physique et sportive sur l'équilibre occupationnel des sportifs amateurs. La pratique de l'activité physique et sportive chez le sportif amateur est considérée comme une activité de loisir selon le MCREO. Son addiction semble donc impacter les autres activités qu'elles soient de loisirs, de productivité ou de soins personnels. L'équilibre occupationnel est une notion propre à chacun qui repose sur des caractéristiques temporelles, des variations et une répartition des activités. La variété d'activités est un critère nécessaire pour permettre le bien-être d'une personne et assurer son équilibre. Mais, d'autres caractéristiques sont également à prendre en considération afin de juger objectivement l'équilibre occupationnel. Nous étudierons donc le lien de l'addiction à l'activité physique et sportive sur les caractéristiques de l'équilibre occupationnel.

Notre question de recherche se formule donc ainsi :

« Comment l'addiction à l'activité physique et sportive impacte-t-elle l'équilibre occupationnel du sportif amateur qui en est atteint ? »

MODÈLE D'ANALYSE

I. Explication du cadre théorique

Notre ancrage théorique est donc basé sur les concepts d'addiction à l'activité physique et sportive et d'équilibre occupationnel, avec pour support le MCREO.

Le choix du concept d'addiction à l'activité physique et sportive nous est apparu évident puisque c'est la base de notre recherche, depuis le début de notre écrit. Ce phénomène d'addiction appartient au domaine de la psychologie. Cependant, l'addiction à l'activité physique et sportive est aujourd'hui peu reconnue par les scientifiques. Cette addiction est encore difficile à définir et à caractériser, avec peu de recherches scientifiques sur le sujet. C'est également un sujet qui n'a jamais été abordé dans les sciences de l'occupation ou en ergothérapie, rendant son utilisation pertinente au sein de notre recherche. De plus, l'addiction à l'activité physique et sportive est classée dans la catégorie des addictions comportementales. Un phénomène récent, en pleine exploration depuis quelques années.

Le concept d'équilibre occupationnel nous est apparu au fil de nos recherches et de nos lectures. De nombreux écrits et témoignages mettent en avant une réorganisation du quotidien des personnes dépendantes à l'activité physique et sportive, au profit d'une pratique intensive du sport. Ce changement dans les activités qui peuvent être de soins personnels, de productivité ou de loisir, n'est pas caractérisé. En effet, aucune recherche n'a été faite pour faire le lien entre l'addiction à l'activité physique et sportive et l'équilibre occupationnel. La mesure de cet équilibre occupationnel permettrait ainsi d'explorer l'impact de cette addiction au niveau occupationnel.

Le choix de l'utilisation du modèle MCREO pour la rédaction de notre mémoire, est dû à de nombreuses raisons. C'est un modèle centré sur l'occupation, qui introduit la notion d'équilibre occupationnel par l'exploration de l'engagement occupationnel. Il permet aussi de catégoriser les occupations selon trois types. De plus, il permet d'appuyer notre raisonnement et de faire du lien entre l'ergothérapie et l'addiction à l'activité physique et sportive. Enfin c'est un modèle largement utilisé par les ergothérapeutes permettant une reconnaissance sur le plan occupationnel.

II. Modèle d'analyse

Le modèle d'analyse expliquant notre question recherche et reprenant les éléments du cadre théorique exposé précédemment, est représenté dans la Figure 3. Ce modèle d'analyse vise à représenter le lien de cause à effet de l'addiction à l'activité physique et sportive sur l'équilibre occupationnel, à l'intérieur duquel on retrouve l'interaction des occupations de loisirs, de soins personnels et de productivité. Le MCREO s'inscrit comme un cadre de réflexion permettant de générer des données.

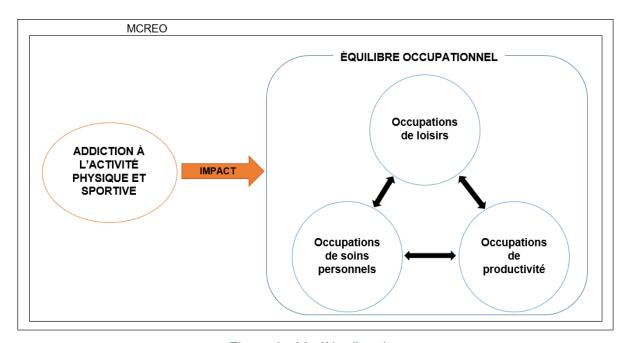


Figure 3 : Modèle d'analyse

III. Hypothèse

L'addiction à l'activité physique et sportive provoque une réorganisation des occupations quotidiennes des sportifs amateurs, les exposant à une perte d'activités pour se concentrer sur leur pratique. A travers nos recherches, nous nous sommes aperçus que l'équilibre occupationnel semblait être impacté, étant basé sur une variété d'occupations. Ces faits sont avancés à partir des différents articles, des observations et des entretiens réalisés, qui nous ont menés à une hypothèse. C'est donc dans une démarche inductive que nous avons formulé l'hypothèse de recherche suivante :

« Le sportif amateur atteint d'addiction à l'activité physique et sportive se voit modifier les caractéristiques de son équilibre occupationnel ».

MODÈLE D'INVESTIGATION

« L'observation comprend l'ensemble des opérations par lesquelles le modèle d'analyse [...] est soumis à l'épreuve des faits, confronté à des données observables » (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p.202). Ainsi, l'investigation correspond à la confrontation du cadre théorique et des hypothèses au terrain. Cependant, avant de récolter ses données, le chercheur doit déterminer ce qu'il veut rechercher, sur qui et comment. Ces différents points seront décrits ci-après.

I. Objet de l'investigation

L'hypothèse reliée au modèle d'analyse, avance l'idée d'un lien de cause à effet de l'addiction à l'activité physique et sportive sur l'équilibre occupationnel du sportif amateur. L'objet de cette investigation est donc l'étude de l'impact de cette addiction sur l'organisation des occupations. Cette investigation se centre sur les choix occupationnels de la personne, la répartition des activités, leurs caractéristiques, la satisfaction et la performance dans les occupations. Nous cherchons donc à savoir comment le sportif amateur atteint d'addiction à l'activité physique et sportive choisit ses activités, celles mises de côté et la satisfaction éprouvée pour ces activités.

II. Outil d'investigation

a. Recueil qualitatif

Pour répondre à notre question de recherche, nous souhaitons que les sportifs amateurs décrivent l'agencement de leurs occupations en préiode d'addiction à l'activité physique et sportive. La méthode semblant la plus appropriée pour répondre à ce besoin est l'utilisation d'un moyen qualitatif. Ceci va nous permettre d'obtenir davantage de détails sur les activités à partir de discours riches et élaborés. En effet, nous cherchons à obtenir un avis subjectif pour prendre connaissance de l'équilibre occupationnel des individus et comprendre la réalité des sportifs amateurs dépendants à l'activité physique et sportive, ce qui sera davantage accessible avec la méthode qualitative au contraire de la démarche quantitative se basant sur la recherche de données mesurables. De plus, notre population cible est rare, due à la méconnaissance de la pathologie et la récolte d'un grand nombre de données au niveau national, nous semble difficile en cas d'utilisation d'un moyen quantitatif.

Nous avons donc décidé de mettre en pratique notre méthode qualitative par l'outil d'investigation qui est l'entretien. En effet, cette méthode permet de retirer « des informations et des éléments de réflexion très riches et nuancés. Ainsi s'instaure en principe un véritable échange au cours duquel l'interlocuteur du chercheur exprime ses perceptions d'un évènement ou d'une situation, ses interprétations ou ses expériences, tandis que, par ses questions ouvertes et ses réactions, le chercheur facilite cette expression, évite qu'elle s'éloigne des objectifs de recherche et permet à son vis-à-vis d'accéder à un degré maximum de sincérité et de profondeur » (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p.241-242).

Les méthodes d'entretien reposent donc sur des « processus fondamentaux de communication et d'interaction humaine » (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p.241). Cependant il faut reconnaitre la présence de biais méthodologiques dus à la mise en œuvre des principes et des règles d'entretien parfois difficile. Malgré tout, cette méthode permet d'avoir un « degré de profondeur et de finesse des éléments d'analyse » (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p.244), tout en permettant à l'interviewer de respecter le propre cadre de référence, le langage et la catégorie mentale de son interlocuteur.

b. Entretien compréhensif

Parmi les différentes techniques, l'entretien compréhensif élaboré par Kaufmann apparaît être le plus adapté pour cette recherche. C'est une forme d'entretien semi-directif qui s'inscrit dans une démarche inductive. Lors d'entretiens semi-directifs, « l'interviewer oriente la personne qui parle vers certains sujets et il lui laisse ensuite toute liberté pour s'exprimer » (Fenneteau, 2015, p.10). Ce type d'entretiens comporte donc des questions ouvertes prédéterminées qui permettent à l'interviewer d'aborder des thèmes pertinents pour son enquête. Ainsi, ce sont des entretiens « ni entièrement ouvert, ni canalisé par un grand nombre de questions précises » (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p.242). Par cette méthode, nous donnerons donc à la personne la liberté d'exprimer ses ressentis et son quotidien afin de comprendre comment son équilibre occupationnel est impacté.

L'entretien compréhensif a pour objectif « de parvenir à une compréhension intime de la pensée et de l'action des sujets » (Van Campenhoudt, Marquet & Quivy, 2017, p.243). Ainsi, « dans l'entretien compréhensif, c'est en approfondissant le caractère expérimental de la situation que les couches les plus profondes de la vérité peuvent être atteintes » (Kaufmann, 2016, p. 61). Cette forme d'entretien s'intéresse au vécu de la personne à un moment bien précis, s'axant sur son ressenti. Nous nous intéresserons donc au moment présent, lorsque la personne présente une addiction à l'activité physique et sportive afin qu'elle nous révèle les éléments sous-jacents de cette addiction.

Le but sera aussi de supprimer la hiérarchie entre l'interviewé et l'interviewer car « le ton à trouver est beaucoup plus proche de celui de la conversation entre deux individus égaux que du questionnement administré de haut » (Kaufmann, 2016, p. 47). Nous devrons donc mettre de côté nos idées reçues pour rentrer dans « l'intimité affective et conceptuelle de son interlocuteur » (Kaufmann, 2016, p. 51). Cela nous permettra de recueillir des éléments auxquels nous n'avions pas songé et de faire une analyse objective de la problématique.

Nous allons donc mener notre enquête sur le terrain par le biais d'entretiens individuels auprès de notre population cible.

III. Population de l'étude

Notre observation se fera auprès d'un échantillon représentatif de notre population. Nous interrogerons donc des sportifs amateurs présentant une addiction à l'activité physique et sportive, puisque ce sont leurs expériences et leurs ressentis que nous souhaitons connaître.

Les critères d'inclusion sont d'être une sportif amateur et de répondre aux critères d'addiction définis par Hausenblas et Downs. Nous ciblerons, dans la mesure du possible, des personnes bénéficiant d'un suivi en addictologie par le biais de médecin ou de psychologue. Ce suivi nous permettra de garantir le diagnostic d'addiction chez la personne et la reconnaissance de la maladie par celle-ci.

Un des critères d'exclusion sera les sportifs professionnels. De plus, les difficultés d'expression verbale et de compréhension de la langue française, seront considérées comme des critères d'exclusion. En effet, nous souhaitons garantir la qualité de l'entretien et une analyse des données fiable.

Enfin les comorbidités psychiatriques ne seront pas considérées comme des critères d'inclusion, ni d'exclusion. Leur présence peut faire partie du tableau pathologique mais on ne peut l'exclure ou l'inclure en vue du nombre restreint de notre population.

Nous pensons qu'interroger dix personnes nous permettra de comparer les individus entre eux et ainsi d'avoir des données signifiantes pour notre étude. Les entretiens auront lieu dans un environnement proche des personnes interrogées pour qu'elles soient au plus près de leur réalité, mais à la fois dans un endroit calme pour éviter les éléments distracteurs. Nous pourrons également réaliser des entretiens téléphoniques si la distance géographique ne permet pas une rencontre en face à face.

Les entretiens seront en moyenne de trois quart d'heure afin de récolter l'ensemble des informations importantes. Chaque personne interviewée sera au préalable informée du thème de l'entretien. Afin de protéger la vie privée des personnes nous recueillerons leur consentement écrit pour leur participation aux entretiens (Annexe I). Nous leur expliquerons que nous les enregistrerons et que nous respecterons leur anonymat par la suite. Ainsi, ces enregistrements nous permettrons de garantir une retranscription et une analyse la plus fidèle possible.

IV. Construction du guide d'entretien

Afin de recueillir des informations auprès des personnes ciblées, nous avons défini et créé un guide qui nous servira tout au long de l'entretien. Pour Kaufmann (2016, p.43-44), la grille des questions « est un simple guide, pour faire parler les informateurs autour du sujet, l'idéal étant de déclencher une dynamique de conversation plus riche que la simple réponse aux questions, tout en restant dans le thème ». Nous devrons donc connaître la grille au préalable, de manière à créer une conversation fluide afin de mettre en place une relation de confiance et adapter les questions à notre interlocuteur. Elle pourra être soumise à des modifications entre les différents entretiens pour être bonifiée.

« Il faut construire une grille un peu comme on construit un objet scientifique, en travaillant à la cohérence, en renforçant ce qui est central, en contrôlant ce qui est périphérique, en éliminant sans faiblesse ce qui est superflu » (Kaufmann, 2016, p.45). Nous construirons donc une suite logique de questions précises et concrètes en évitant de nous disperser pour interroger seulement l'équilibre occupationnel des personnes souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive.

Pour construire les questions, nous devrons les diriger « en direction d'un informateur fictif, en tentant de [nous] imaginer ses réactions et ses réponses, ce qui permet d'augmenter la précision » (Kaufmann, 2016, p.44). Imaginer les réponses nous permettra d'anticiper au mieux les questions et d'éviter de poser des questions en dehors du contexte. De plus, « l'informateur gère son degré d'implication dans l'entretien et celui-ci dépendent en grande partie de la confiance qu'il fait à l'enquêteur » (Kaufmann, 2016, p.44). Ainsi, des questions qui n'auraient pas de sens ou ne seraient pas adaptées au contexte, pourraient donner une image négative de nous et réduire son engagement dans l'entretien.

Kaufmann (2016, p.45) a donc établi que « *les premières questions ont une importance particulière, car elles donnent le ton* ». De plus, celui-ci explique qu'il faut rédiger l'ensemble des questions « *les unes après les autres à mesure qu'elles viennent à l'esprit et en les rangeant par thèmes* ». Nous avons donc créé notre propre guide d'entretien à partir de nos indicateurs d'équilibre occupationnel (Annexe II).

Les différents thèmes à aborder sont :

- Le contexte de l'addiction ;
- Le répertoire occupationnel : activités de soins personnels, de productivité, de loisirs ;
- Les caractéristiques des activités ;
- Les choix occupationnels ;
- La répartition des activités ;
- Le rendement dans les occupations ;
- La satisfaction dans les occupations.

L'entretien est construit de manière progressive avec des allers-retours entre les différents thèmes. C'est-à-dire que pour chaque type d'activités, nous chercherons à connaitre ses caractéristiques, sa signification, sa répartition, le rendement et la satisfaction de la personne. C'est la situation actuelle qui sera interrogée, avec parfois des questions sur l'évolution des activités depuis l'addiction. Les questions principales sont ouvertes pour que la personne développe un maximum ses idées et que nous puissions capter de nombreuses informations pour comprendre le phénomène d'addiction.

V. La conduite de l'investigation

a. Recherche des interviewés

L'addiction à l'activité physique et sportive n'étant pas reconnue scientifiquement par ses critères de diagnostic, nous avons décidé d'axer notre recherche d'interviewés sur des personnes bénéficiant d'un suivi médical ou psychologique pour cette addiction. Nous souhaitions garantir d'être au plus proche de la population cible. Nos recherches se sont donc axées sur différentes entités :

- Les Centres de Soins, d'Accompagnement et Prévention en Addictologie (CSAPA) de Tours et Nantes ;
- L'institut Fédératif des Addictions Comportementales (IFAC) à Nantes ;
- Le Centre de Soins de Suite et de Réadaptation en Addictologie, La Baronnais à Nantes;
- Le Centre d'Accompagnement et de Prévention pour les Sportifs (CAPS) à Bordeaux ;
- Un psychologue du sport à Nantes ;
- Un médecin spécialisé dans les addictions et la psychopathologie du sport à Nantes;
- Un médecin addictologue et médecin du sport à Bordeaux ;
- Un consultant en psychologie du sport et de la santé ;
- Le groupe Facebook « Bigorexie » ;

Nous avons commencé par prendre contact avec les structures citées ci-dessus par mail, afin d'avoir une première approche. Nous souhaitions ensuite échanger par téléphone pour trouver ensemble un moyen de rentrer en contact avec les personnes souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive. Cependant, les réponses étaient tardives, voire inexistantes ou les professionnels contactés n'étaient pas confrontés à ce type de population dans leur exercice. Nous avons tout de même réussi à prendre contact avec un psychologue du sport mais celui-ci ne pouvait pas nous rencontrer avant le mois d'avril et il n'accompagnait pas à ce moment précis des personnes correspondant à notre public cible. Nous avons donc été confrontés à la rareté de cette population qui n'est généralement pas accompagnée par un professionnel de santé et à un manque de temps pour rentrer en contact via les entités ci-avant.

Nous avons donc décidé de changer notre méthode d'approche du public. Un questionnaire, de type google form a été réalisé et diffusé sur les réseaux sociaux (Facebook et forums). Le but de cet outil était de toucher un grand nombre d'individus par un questionnaire simple et rapide. A l'intérieur de celui-ci, l'échelle The Exercise Dependance Scale-Revised (EDS-R) était présente (Annexe III), questionnaire permettant de mesurer l'addiction selon sept dimensions. La réponse à ce questionnaire a été une première étape pour identifier les personnes souffrant d'addiction et dans un même temps, elle a permis une forme de prise de conscience aux individus. Cette méthode de recrutement nous a aidés à centraliser l'ensemble de nos données, avec un traitement automatique des informations recueillies et un calcul des scores de l'EDS-R.

Par la réponse à ce questionnaire, nous avons donné la possibilité aux personnes de laisser leur adresse mail, en vue d'un entretien. Cette demande était située à la fin du questionnaire, pour nous assurer qu'ils avaient rempli l'ensemble des questions et qu'une réflexion sur leur pratique était en cours. En obligeant dès le début, les participants à donner leur mail, nous pensions ne pas pouvoir atteindre l'ensemble de notre population. En effet, nous avons pu toucher des personnes qui n'auraient pas répondu à un appel à participants, car elles ont eu une première démarche de réflexion sur leur pratique. De plus, leur laisser le choix était une manière de ne pas imposer l'entretien et d'inclure les personnes dans notre démarche. Mais, cette méthode peut être remise en question, puisqu'un appel aux participants aurait pu nous permettre un gain de temps dans l'analyse des réponses.

Ce questionnaire (Annexe IV) reprend donc les éléments suivants :

- Le sexe, l'âge et le(s) sport(s) pratiqué(s) par la personne : pour connaître les caractéristiques de la personne et voir les différences entre les participants ;
- Le niveau de pratique, amateur ou professionnel : pour que les sportifs professionnels soient exclus (critère d'exclusion) ;
- L'échelle The Exercise Dependance Scale-Revised : pour identifier les personnes souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive ;
- La présence ou non d'un suivi médical ou psychologique : pour savoir si une démarche est déjà engagée auprès d'un professionnel de santé ;
- Le choix de laisser son **adresse mail** pour réaliser un entretien.

Ce questionnaire a donc été partagé sur quinze groupes Facebook qui abordent les thèmes de la musculation, du cyclisme, de la course à pied, du triathlon ou aux étudiants en STAPS¹. Ces sports ont été privilégiés suite aux études qui avaient déjà été réalisées et qui révélaient une addiction à l'activité physique et sportive dans ces domaines. Ce questionnaire a également été mis en ligne sur notre profil Facebook, sur des forums et partagé par de nombreux amis sportifs.

Les réponses à ce questionnaire nous ont permis de faire un premier tri, en conservant seulement les personnes ayant laissées leur adresse-mail. Ceci nous assurait qu'elles avaient rempli le questionnaire, qu'elles étaient en réflexion et qu'elles acceptaient une rencontre. Ensuite parmi ces personnes, nous avons coté leur addiction à l'activité physique et sportive avec l'échelle EDS-R. Ce questionnaire auto-administré aborde vingt-et-un items qui doivent être cotés sur une échelle de 1 à 6, avec 1 = jamais et 6 = toujours. Le score de l'échelle s'obtient par la somme des résultats de questions appariées constituant sept items. Ces items correspondent aux critères diagnostics élaborés par Hausenblas et Downs. Ainsi, cette échelle considère que si 3 items ou plus sont supérieurs ou égal à 15, il y a la présence d'une addiction à l'activité physique et sportive.

Nous avons donc obtenu un total de 124 réponses parmi lesquelles 49 personnes nous ont laissé leur adresse mail. Nous avons ensuite coté l'échelle EDS-R pour ces 49 personnes et parmi celles-ci, 7 individus (4 femmes et 3 hommes) semblent présenter une addiction à l'activité physique et sportive avec un score supérieur ou égal à 15 dans au moins 3 items (Annexe V).

b. <u>Présentation des entretiens</u>

Nous avons donc pris contact avec les sept personnes semblant présenter une addiction à l'activité physique et sportive. Les échanges, pour convenir d'un rendezvous, ont été réalisés par mail et cinq personnes ont répondu favorablement à notre demande d'entretien. La passation de ces entretiens a été condensée sur 2 semaines.

Seulement, pour cette étude, nous avons décidé de retenir trois échanges. En effet, une des personnes interviewées ne semblait pas présenter d'addiction, avec l'absence du sentiment de manque de l'activité physique et sportive en cas d'arrêt, la présence d'une diversité d'activités et un entourage familial très présent.

32

¹ STAPS : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

L'autre interviewée nous a expliqué qu'il y a plusieurs années, elle a eu une période d'addiction mais qu'elle a été contrainte d'arrêter le sport à la suite d'une blessure. Son addiction n'était donc pas présente au moment de l'entretien. Or, c'était un de nos critères d'inclusion, nous obligeant donc à l'exclure de notre analyse.

Les trois entretiens se sont déroulés de manière identique, c'est-à-dire que nous avons commencé par expliquer le cadre de l'entrevue, le formulaire de consentement a ensuite été signé, permettant de commencer l'enregistrement et notre entretien. Les deux premiers entretiens ont été réalisés au domicile des personnes afin qu'elles soient dans leur environnement proche et qu'une relation de confiance puisse émerger naturellement. Le troisième entretien a été réalisé par téléphone, pour des soucis de distance géographique et il a été enregistré avec l'application d'enregistreur vocal de notre ordinateur.

La durée des entretiens varie de 25 à 50 minutes. Cette différence notable est due au mode de passation où la méthode d'entretien téléphonique n'a pas favorisé la libération de la parole chez l'interviewé et la mise en place d'une relation de confiance. De plus cette différence est due à la variabilité des réponses apportées par les usagers et à leur capacité de verbalisation sur le sujet. Le tableau I suivant reprend les caractéristiques des entrevues réalisées.

Tableau I : Caractéristiques des entretiens

	Entretien 1	Entretien 2	Entretien 3	
Participant ²	Basile (♂)	Nicolas (♂)	Marine (♀)	
Date entretien	26/03/2019	28/03/2019	03/04/2019	
Durée	49 min 55	41 min 41	24 min 53	
entretien	49 11111 33	41 111111 41		
Mode de	Face à face au domicile	Face à face au domicile	Téléphonique	
passation	i ace a lace au domicile	i ace a lace au domicile	reieprionique	

Lors des entretiens, nous avons demandé aux personnes de raconter le déroulement de leurs journées actuelles tout en les guidant avec nos questions établies dans le guide d'entretien. Celui-ci a été un appui, mais nous avons adapté l'ordre des questions et nos relances à la discussion pour ne pas rompre la dynamique de l'échange. Le guide était placé à côté de nous et nous avions en tête les questions importantes à ne pas oublier.

_

² Les prénoms ont été changés par souci d'anonymat

Nous prenions quelques notes et nous avons adopté une posture d'écoute active lors des échanges afin d'encourager, de rassurer et de montrer notre implication dans l'entrevue. Nous avons donc beaucoup utilisé de mots tels que « d'accord », « oui » ou « ok ». Nous avons également utilisé des techniques de reformulation ou des reflets pour permettre à la personne d'aller plus loin dans son explication. Des moments de silence sont apparus au cours des échanges. Ce sont des temps qui ont permis aux personnes de rajouter des éléments, des précisions et c'était aussi un moment où nous pouvions relire nos questions afin d'ajuster notre discours au guide d'entretien établi au préalable.

A la suite du recueil des matériaux bruts, une phase de traitement des données et d'analyse a commencé afin de répondre à notre question de recherche.

ANALYSE DES DONNÉES

L'investigation nous a permis de recueillir trois expériences de personnes souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive. Ces entretiens ont été retranscris de manière anonyme afin d'analyser les données qualitatives recueillies. Cette analyse à partir de la méthode d'analyse de contenu de Bardin va nous permettre de faire du lien avec nos hypothèses formulées précédemment.

I. La méthode d'analyse thématique du contenu

Selon Van Campenhoudt, Marquet et Quivy (2017, p.298), « l'analyse de contenu consiste à soumettre les informations recueillies à un traitement méthodique, par exemple : les regrouper par thèmes pertinents selon les hypothèses, les comparer les unes aux autres et les mettre en relation, ou encore les organiser selon une structure qui leur donne sens ». Ainsi, après avoir retranscris l'ensemble de nos entretiens dont l'un d'eux se trouve en annexe VI, nous avons décidé d'utiliser la méthode d'analyse thématique du contenu de Bardin. Selon Bardin (2013, p.207), « elle fonctionne par opérations de découpage du texte en unités puis classification de ces unités en catégories selon des regroupements analogiques ». Elle va donc nous permettre d'extraire des mots ou groupes de mots importants, appelés les verbatims. Nous pourrons ensuite les classer par thèmes et les catégoriser pour les analyser.

Cette analyse thématique va passer par différentes étapes qui nous amèneront à faire du lien avec notre modèle d'analyse : la lecture flottante, le codage et la catégorisation.

II. Présentation des matériaux bruts : la lecture flottante

La première étape de l'analyse est la lecture flottante. Selon Bardin (2013, p.126), « elle consiste à se mettre en contact avec les documents d'analyse, à faire connaissance en laissant venir à soi des impressions, des orientations ». Il s'agit donc de faire de nombreuses lectures afin de s'imprégner des différents entretiens pour se avoir une idée précise de leur contenu et permettre l'émergence d'hypothèses pour l'analyse.

Nous avons donc effectué de nombreuses lectures pour les trois entretiens. Tout d'abord, nous remarquons que chaque interviewé a verbalisé son expérience par le « *je* » et pour les deux premiers entretiens, nous nous sommes adressé à eux avec le « *tu* » car ceux-ci nous l'ont demandé. Cette forme d'expression nous a permis d'acquérir la confiance de la personne interrogée. Cela a aussi permis d'être au plus près du ressenti des individus comme cherche à le faire l'entretien compréhensif.

Lorsque les questions nécessitaient une réflexion, tous ont pris un temps pour se remémorer des éléments afin d'être le plus juste possible envers nous. Nous nous sommes aussi aperçu qu'il était aisé pour les personnes de parler de leur pratique sportive mais qu'aborder les autres activités de la vie quotidienne, était parfois plus difficile car les individus s'interrogent peu sur ces questions et sont centrés sur leur exercice. Ainsi, questionner les ressentis, la satisfaction et la qualité de vie a aussi été difficile car les sujets s'accrochaient aux éléments factuels et cela leur demandait une réflexion sur eux-mêmes.

De manière générale, nous retrouvons des similitudes entre les personnes interviewées, dont les éléments sont regroupés dans le tableau II, ci-après. Nous avons interrogé deux hommes et une femme, qui ont tous entre 18 et 22 ans. Cette tranche d'âge peut être due à la méthode de recrutement. Cependant, nous avons remarqué que 23% des personnes ayant répondues avait plus de 30 ans, ce qui montre que notre questionnaire a atteint une large population. De plus, tous les individus présentant une addiction avaient entre 18 et 30 ans. Ainsi, cela pourrait correspondre à la typologie de cette population.

Nous remarquons aussi qu'elles sont toutes étudiantes. Les deux hommes interrogés sont notamment étudiants en école de sport engendrant un nombre important d'heures de sport hebdomadaire. Enfin, ces sportifs ont tous connus des périodes de blessures importantes (fracture, ligaments croisés, entorses...) mais ces blessures n'ont jamais été un frein à la poursuite de leur activité physique et sportive.

Tableau II : Présentation des caractéristiques des participants aux entretiens

	Entretien 1	Entretien 2	Entretien 3
Age	22 ans	21 ans	18 ans
Score EDS-R	4 items ≥ 15	3 items ≥ 15	4 items ≥ 15
Situation professionnelle	Etudiant en BP JEPS ³	Etudiant en STAPS	Etudiante en DUT GEA ⁴
Sport(s) pratiqué(s)	I naiterophilie et sport a il musculation et le		Basket (gymnastique rythmique jusqu'à 12 ans)
Heures de sport/semaine	personnelles + 18h à la		8h
Début de la pratique	ébut de la		Depuis le primaire

III. Traitement des matériaux

1. Le codage et la catégorisation

Pour Bardin (2013, p.134), « traiter le matériel, c'est le coder. Le codage correspond à une transformation – effectuée selon des règles précises – des données brutes du texte », qui « permet d'aboutir à une représentation du contenu, ou de son expression, susceptible d'éclairer l'analyste sur des caractéristiques du texte ». Nous avons donc commencé par regrouper nos verbatims sous différents thèmes, dont la fréquence ou la présence pourront être signifiant pour notre analyse (voir Annexe VII). Ces thèmes ont été identifiés à partir des nombreuses lectures et découlent des discours et du vécu des personnes.

³ BP JEPS: Brevet Professionnel Jeunesse, Education Populaire et Sport

⁴ DUT GEA: Diplôme Universitaire de Technologie en Gestion des Entreprises et des Administrations

Voici les quatre thèmes identifiés :

- Répertoire occupationnel : nous recherchons ici des indices se rapportant aux activités effectuées par les individus au cours d'une journée et à leur organisation. Les sous-thèmes varient selon les entretiens et le vécu des personnes. La prise des repas, la toilette, les déplacements, le sommeil, le travail, l'école, les activités domestiques, le sport, les activités familiales, les activités avec les amis et les activités de détente ont été identifiés comme sous-thèmes du répertoire occupationnel.
- Le sens des occupations : il est composé des sous-thèmes suivants : l'influence personnelle, le contexte environnemental matériel et le contexte environnemental social. Ils permettent d'expliquer le sens donné aux activités.
- Satisfaction et capacité de réalisation des activités : nous mettrons en avant ici l'appréciation de leurs capacités à réaliser les activités et de leur satisfaction vis-à-vis de la manière dont ils réalisent leurs activités en période d'addiction.
- Le manque de contrôle des activités : nous évoquerons là les indices expliquant pourquoi les individus ont des difficultés pour contrôler leurs activités. Les sous-thèmes établis sont : les caractéristiques intrinsèques de la personne, le contexte socio-économique, le temps.

Après avoir identifié nos thèmes, nous avons choisi notre règle d'énumération pour compter les thèmes. Bardin (2013, p140-141) identifie plusieurs types d'énumération : la présence, la fréquence, la fréquence pondérée, ou encore l'intensité. C'est le chercheur qui choisit sa manière d'énumérer, celle adaptée à sa recherche. La méthode de la fréquence nous semble la plus pertinente dans notre cas, nous chercherons la présence des thèmes et sous-thèmes dans les entretiens et nous compterons ensuite le nombre de verbatims présents dans chaque thème. Une fréquence élevée de verbatims pour un thème représentera ainsi une influence importante pour celui-ci. En effet, «l'importance d'une unité d'enregistrement croît avec sa fréquence d'apparition » (Bardin, 2013, p.140). Cette méthode va permettre d'identifier les thèmes significatifs.

Enfin, les discours des participants, nous ont amené à classer les thèmes dans trois catégories : les activités de soins personnels, les activités productives et les activités de loisirs. C'est à partir de cette classification que nous allons traiter nos matériaux.

2. Activités de soins personnels

2.1. Le répertoire occupationnel

Pour l'ensemble des interrogés, nous notons la présence de verbatims pour la prise des repas, le sommeil, les activités de toilette et les déplacements (Figure 4). La prise des repas et le sommeil semble prendre une place importante dans la vie quotidienne des personnes, au contraire des activités de toilette et de déplacements avec un seul verbatim chacun. En effet, nous remarquons l'apparition de huit verbatims pour la prise des repas chez Basile et de deux verbatims pour Nicolas et Marine. Des rituels sont mis en place par nos interviewés, avec des temps dédiés à la prise des repas : « de 12h à 13h30 je suis en pause donc je rentre ici manger chez moi », « j'ai une pause de 2h à peu près pour manger ». De plus, nous remarquons la présence d'habitudes alimentaires notamment chez Basile qui fait 4 repas par jour : « je fais un premier repas [...] quand je reviens de l'entrainement je remange une deuxième fois ».

De plus, concernant l'activité de sommeil, ils ont tous exprimés entre trois et quatre verbatims montrant que cette activité était importante pour eux. Ils rapportent avoir un rythme régulier de sommeil et avoir besoin de beaucoup dormir. Par exemple, Marine exprime « *je dors souvent entre 9 ou 10h* ».

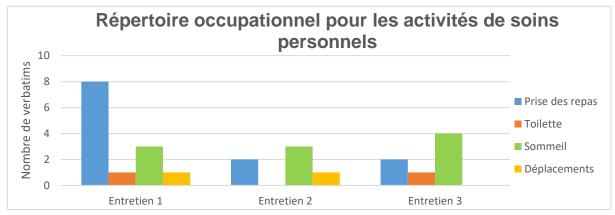


Figure 4 : Représentation du répertoire occupationnel des activités de soins personnels pour chaque interviewé

2.2. Le sens des occupations

Nous remarquons que les activités de repas et de sommeil sont motivées par les valeurs de la personne. En effet, nous retrouvons quatre verbatims chez Basile et deux verbatims pour Nicolas et Marine montrant leur intérêt pour ces activités et favorisant leur réalisation : « je ne supporte pas de manger quelque chose qui est tout emballé ou que j'achète dans les magasins » ou « j'ai besoin de dormir ».

Ces activités sont également réalisées en lien avec leur environnement notamment pour Basile et Nicolas. Ceux-ci exprime deux verbatims liés à l'environnement matériel tels que : « on a repris avec une cuisine puis du coup je me fais à manger moi-même », « depuis que j'ai commencé l'école et que j'ai, fin depuis que j'ai commencé à vivre tout seul oui j'y fais vraiment plus attention ».

Ainsi, nous nous sommes aperçus que les activités de soins personnels étaient choisies essentiellement par les personnes dues à leurs valeurs intrinsèques et que l'environnement pouvait avoir une influence mais non partagée par tous.

2.3. Satisfaction et capacité de réalisation des activités

Concernant la satisfaction et la capacité de réalisation des activités de soins personnels, nous observons que Basile et Marine ne semblent pas en difficultés, ni insatisfait, Marine ayant même un verbatim de satisfaction.

Seul Nicolas, avec quatre verbatims, exprime des difficultés concernant ses déplacements puisqu'il est amené à faire de nombreux trajets en voiture pour son activité physique et sportive. Ces difficultés sont relayées par un sentiment d'insatisfaction et un souhait de changement pour Nicolas comme exprimé par « j'aimerais que ça soit différent » ou « ce n'est pas toujours top ».

Ainsi, peu de difficultés sont rencontrées dans ces activités et les interviewés semblent en général satisfaits de leurs activités de soins personnels.

2.4. <u>Le manque de contrôle des activités</u>

Cependant, Nicolas et Marine avec deux verbatims chacun expriment un manque de contrôle de ces activités dû à leur niveau de fatigue telle que « *pour finir c'est crevant* » ou « *du coup ça me fatigue* ». De plus, Nicolas exprime un manque de temps pour réaliser ses activités souhaitées, avec quatre verbatims. Mais ceci n'est pas partagé par tous, ce qui est dû au fait qu'ils ne se sentent pas tous en difficulté, ni insatisfait pour ces activités et qu'ils semblent réussir à contrôler leurs activités.

Le tableau III reprend l'ensemble des verbatims obtenus pour chaque thème, en lien avec les activités de soins personnels. Plus les verbatims sont fréquents dans les entretiens, plus ce thème est important et représenté en rouge. On observe ainsi que peu de verbatims ont été récurrents, montrant une faible importance et peu d'impacts sur les activités de soins personnels.

Tableau III : Récapitulatif des activités de soins personnels

Thèmes	Sous-th	èmes	Verbatims entretien 1	 atims etien 2	 atims etien 3	I Atal
		Influence personnelle		2	2	
Le sens des occupations	_		2	2	х	
	Environnement humain		2	X	Х	
Dandamant	Difficulté: la réalis		Х	4	X	
Rendement et	Absenc difficu		Х	X	X	
satisfaction	Insatisfa	action	X	3	Χ	
	Satisfa	ction	Х	Χ	1	
Le manque de contrôle	Caractéris intrinsè	•	X	2	2	
de controle	Tem	ps	X	4	X	
occupations	Contexte socio- économique		Х	X	X	
	résence aux 3 P		résence à 2 entretiens	Présenc entret		Absence

3. Activités de productivité

3.1. Répertoire occupationnel

Concernant les activités productives, nous observons que tous nos interviewés sont étudiants et l'expriment respectivement par deux, trois et quatre verbatims pour Marine, Basile et Nicolas. Cependant, on remarque une particularité, c'est que Basile et Nicolas, sont « en école de sport », leur permettant de concilier le sport et les études. En effet, ceux-ci l'exprime ainsi : « j'ai cours de 8h à 12h donc que ce soit sport ou cours théorique c'est de 8h à 12h » ou « j'enchaine un cours de step, c'est 1h30 ».

Ensuite, Marine et Nicolas, exprime par deux et trois verbatims qu'ils réalisent une activité de travail mais toujours en lien avec leur activité physique et sportive. En effet, ils sont tous les deux entraineurs et cela semble prendre une place importante dans leur vie quotidienne. Ils l'expriment ainsi : « je vais entrainer les petits au foot, donc tout l'aprèm jusqu'au soir » ou « le week-end c'est... bah moi j'ai les petites que j'entraine qui jouent soit le samedi matin ou soit en début d'après-midi ».

Enfin, on remarque que les activités domestiques sont mentionnées par Nicolas (2 verbatims) et Basile (1 verbatim) mais elles semblent avoir peu d'importance.

A travers ces différents éléments, nous constatons que les activités productives sont essentiellement tournées vers l'activité physique et sportive avec deux interviewés en école de sport pour concilier les études et l'activités physique et sportive, et deux autres qui travaillent le soir et le week-end dans leur club pour entrainer des jeunes. Ces éléments sont repris dans la figure 5.

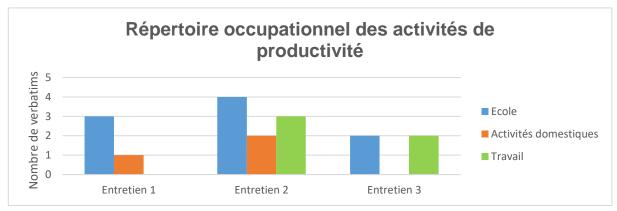


Figure 5 : Représentation du répertoire occupationnel des activités de productivité pour chaque interviewé

3.2. Le sens des occupations

Concernant le sens donné aux activités, nous nous sommes aperçus que la réalisation de ces activités était guidée par des choix personnels, et les valeurs des personnes. Nicolas et Marine rapportent tous les deux un verbatim et Basile exprime trois verbatims tels que : « niveau scolaire ça me passionne donc c'est plus facile de s'intéresser », « j'ai toujours été très bon, fin j'ai toujours été bon à l'école » ou « j'aime bien quand c'est propre quand même ». Seul Nicolas verbalise que l'environnement social influence sa productivité, mais cela n'est pas partagé par tous.

3.3. Satisfaction et capacité de réalisation des activités

Ensuite, Nicolas exprime des difficultés dans la réalisation de son activité scolaire avec cinq verbatims négatifs montrant l'importance de ses difficultés. Par exemple, celui-ci explique « j'avais du mal à suivre les cours plus tout le sport, j'étais un peu perdu, j'avais un peu de mal quoi », « là je sens que je suis en galère un peu » ou « je suis un peu débordé au deuxième semestre ». Cependant, on remarque que ces difficultés ne semblent pas partagées par les autres personnes, Marine exprimant même deux verbatims où elle indique l'absence de difficultés.

De plus, aucun individu ne présente une insatisfaction vis-à-vis de la réalisation des activités. Basile et Nicolas se montrent satisfait avec chacun un verbatim tel que « j'ai validé mon premier semestre là de L2, donc là ça ne se passe pas trop mal ».

3.4. Le manque de contrôle des activités

Malgré la présence de peu de difficultés exprimées par les interviewés, nous avons remarqué que Marine et Nicolas avec un et deux verbatims était en difficulté pour contrôler leur activité dû à leur état de fatigue. En effet, ils se sentiraient en difficulté pour réaliser leurs activités productives liée à une fatigue importante avec la pratique sportive comme dit par Nicolas : « avec la natation du vendredi matin et après manger avec la digestion bah c'est un peu dur puis des fois j'ai un peu la flemme et puis... je fais comme ça ». Nicolas rajoute à cela un manque de temps qu'il exprime par deux verbatims. Cependant ces éléments ne sont pas partagés par les autres individus ne pouvant donc pas être généralisé.

Le tableau IV reprend les éléments décrits précédemment en exposant les sous-thèmes pour lesquels les individus ont exprimés davantage de verbatims, montrant ainsi leur importance.

Tableau IV : Récapitulatif des activités de productivité

Thèmes	Sous-thèmes	Verbatims entretien 1	Verbatims entretien 2	Verbatims entretien 3	Total
La sons dos	Influence personnelle	5	1	1	
Le sens des occupations	Environnement matériel	X	X	X	
	Environnement social	X	1	X	
Dandamant	Difficultés dans la réalisation	Х	6	Х	
Rendement et	Absence de difficultés	Х	Х	2	
satisfaction	Insatisfaction	Х	Х	Х	
	Satisfaction	1	1	X	
Le contrôle	Caractéristiques intrinsèques	Х	2	1	
des	Temps	Х	3	Х	
occupations	Contexte socio- économique	Х	Х	Х	

Apparition aux	3	Apparition à 2	Apparition à	Absence
entretiens		entretiens	1 entretien	Absence

4. Activités de loisirs

4.1. Répertoire occupationnel

Le répertoire occupationnel des activités de loisirs pour les trois personnes interrogées se divisent en quatre sous-thèmes qui correspondent à l'activité physique et sportive, aux activités familiales, aux activités de détente et aux activités avec les amis (Figure 6). On remarque que l'activité physique et sportive a une place importante dans la vie de ces personnes avec huit verbatims pour Basile et cinq verbatims pour Nicolas et Marine. Cette activité rythme le quotidien des individus tels que « on a des sports tous les jours », « j'ai fait 5 semaines de compétition de cross-fit pendant tous les samedis » ou « je sors direct des cours et souvent je vais au basket directement ».

Ensuite les interviewés expriment faire des activités avec leur famille avec cinq verbatims pour Basile et deux verbatims chacun pour Marine et Nicolas. Cependant ces verbatims sont nuancés par des mots tels que « très rarement », « dès qu'on a du temps libre » ou « juste des petites choses ». Ainsi les individus semblent réussir à partager des activités avec leur famille mais cela est perturbé par leurs autres activités.

Concernant les activités de détente, Basile exprime six verbatims concernant ses activités de repos, de promenade, de lecture ou de jeu. Marine et Nicolas expriment deux et quatre verbatims sur des activités qu'ils aiment ou aimerait faire tels que « j'aimerais bien partir, voyager » ou « faire des massages ».

Enfin, les activités réalisées avec les amis sont peu représentées avec seulement un verbatim pour Basile et Nicolas et trois verbatims pour Marine. On remarque l'importance de Nicolas et Marine pour cette activité avec des termes tels que « j'aime bien » ou « on sort beaucoup quoi », au contraire de Basile.

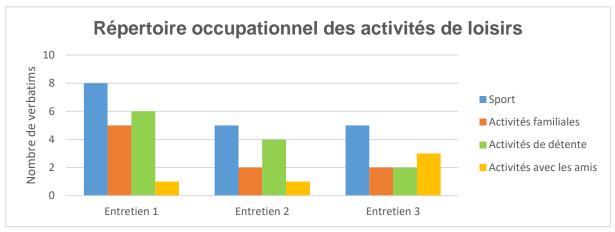


Figure 6 : Représentation du répertoire occupationnel des activités de loisirs pour chaque interviewé

4.2. Le sens des occupations

Ces activités sont choisies par la personne avec dix verbatims liés aux caractéristiques intrinsèques de Basile et quatre verbatims pour Nicolas et Marine. Cependant, on observe que la majorité de ces verbatims sont rapportés pour l'activité physique et sportive (7/10 pour Basile, 4/4 pour Nicolas et 3/4 pour Marine). Cela nous montre toute l'importance qu'ils ont pour cette activité telle que « *je vais faire passer une compétition avant une sortie entre amis* », « *je suis quelqu'un de compétiteur* », ou « *j'ai vraiment pris de l'envie au basket et envie de m'investir* ».

Ensuite, nous notons que ces activités peuvent être influencées par l'environnement matériel mais ce sous-thème est uniquement présent chez Basile. L'influence est surtout due à l'environnement social. En effet, on remarque cinq verbatims chez Basile, trois verbatims pour Marine et seulement deux verbatims pour Nicolas. De plus, ceux-ci sont en lien avec la pratique du sport qui est favorisée par l'environnement familial tel qu'exprimé par les interviewés : « je suis né dedans » ou « c'est lui qui m'a donné envie de faire du basket [son frère] ».

Ainsi à travers ces données, nous nous apercevons que malgré la présence d'autres activités de loisirs qui sont différentes de l'activité physique et sportive, celles-ci semblent avoir peu d'importance et ne pas être motivées par les valeurs de la personne et de son entourage pour leur réalisation, dû à l'absence de verbatims.

4.3. Satisfaction et capacité de réalisation des activités

En interrogeant les activités de loisirs, nous observons que chacun des interviewés est en difficulté pour réaliser les activités avec ses amis. On observe ainsi six verbatims pour Basile et deux verbatims pour Marine et Nicolas, tels que « ah c'est compliqué [les amis] » ou « ça arrive que je privilégie plus le sport que les sorties ».

De plus, une insatisfaction chez l'ensemble des usagers est présente. Celle-ci est généralement liée aux activités de détente et celles réalisées avec leurs amis. En effet, pour Basile on note six verbatims dont cinq sont liés au manque d'activité avec ses amis tel que « je fais moins de choses qu'avant » ou « ça fait chier des fois de pas les voir ou de ne pas les voir souvent ». Pour Nicolas, on retrouve trois verbatims qui sont liés à ses activités avec son frère, avec ses amis et ses activités de détente. Enfin Marine exprime trois verbatims liés à ses activités de détente, où elle exprime le regret de ne pas avoir assez de temps pour elle car « c'est compliqué » et que « des fois il y

a des soirs, ceux de ma classe me propose de sortir mais bah je suis souvent à leur dire bah moi j'ai entrainement donc ça c'est vraiment le plus dur ».

Mais malgré ces sentiments d'insatisfaction, on note la présence d'une forme de satisfaction pour ces activités, notamment pour Basile avec six verbatims, contre un seul pour Nicolas et Marine. Le temps passé avec leurs proches semblent les satisfaire et ils expriment prendre du plaisir avec eux tels que « oui oui oui clairement, je me sens.., on rigole bien quoi » ou « ça ne me gêne pas plus que ça ».

4.4. Le manque de contrôle des activités

Toutefois, les difficultés rencontrées, sont dues pour Basile et Nicolas à leurs difficultés pour contrôler les activités. En effet, ils semblent avoir un niveau de fatigue élevé et ceux-ci préfèrent préserver leur temps de sommeil pour se reposer et être performant plutôt que de voir leurs amis. En effet, on remarque la présence de cinq verbatims pour Basile et de deux verbatims pour Nicolas exprimant ceci : « je rentre le samedi j'ai qu'une envie c'est d'aller dans mon lit et de dormir, j'en peux plus, je suis trop fatigué » ou « c'est vrai qu'il y a des fois le week-end sur les sorties, bah je ne vais pas trop avoir envie de trainer, [...] je vais être vite fatigué ».

On constate également que ces difficultés viennent d'un manque de temps généralisé par l'ensemble des individus à différents niveaux. En effet, Basile exprime neuf verbatims montrant « je n'ai pas le temps ». Nicolas lui avec ses cinq verbatims, aimerait « avoir plus de temps » pour faire les activités qu'il apprécie comme aller au cinéma mais il l'exprime ainsi « la plupart du temps, je n'ai pas le temps ». Enfin, Marine exprime aussi cette différence entre le temps idéal et le temps réellement passé à faire l'activité avec un verbatim.

Enfin, on remarque la présence de un et quatre verbatims pour Basile et Nicolas concernant des difficultés financières ne leur permettant pas de réaliser l'ensemble de leurs activités de loisirs. Ces difficultés financières peuvent être dues à leur pratique intensive du sport mais aussi au fait qu'ils soient étudiants avec peu de revenus.

Le nombre de verbatims pour chaque entretien est retranscrit dans le tableau V. Plus le nombre de verbatims est important et présent dans chaque entretien, plus le sous-thème est important. Ce tableau nous montre bien les difficultés ressenties, avec la présence de nombreuses cases rouges, au contraire des autres d'activités vues précédemment.

Tableau V : Récapitulatif des activités de loisir

Thèmes	Sous-thèmes	Verbatims entretien 1	Verbatims entretien 2	Verbatims entretien 3	Total
	Influence personnelle	9	4	4	
Le sens des occupations	Environnement matériel	1	X	X	
·	Environnement social	5	2	3	
	Difficultés dans la réalisation	6	2	2	
Rendement	Absence de difficultés	X	Х	X	
satisfaction	Insatisfaction	6	3	3	
	Satisfaction	6	1	1	
Le contrôle	Caractéristiques intrinsèques	6	2	Х	
des	Temps	9	5	1	
occupations	Contexte socio- économique	1	Х	Х	

Apparition aux 3	Apparition à 2	Apparition à	Abconco
entretiens	entretiens	1 entretien	Absence

IV. Mise en perspective avec notre modèle d'analyse

Nous venons de traiter les matériaux de chaque entretien à partir de la méthode d'analyse de contenu de Bardin. Ainsi, nous avons pu extraire des verbatims pour chacun des thèmes identifiés et les classer selon les trois catégories d'activités évoquées par les participants et correspondant aux activités identifiées dans le MCREO. Nous allons maintenant relier nos données à notre concept d'équilibre occupationnel. Pour cela, nous nous sommes appuyés sur les sept indicateurs identifiés précédemment : l'équilibre dans la variété des modèles et des domaines occupationnels, les déterminants de bonne santé, l'équilibre et la congruence entre les occupations, l'équilibre entre les capacités et les enjeux, l'équilibre des occupations ayant plus ou moins de sens, l'équilibre entre l'accomplissement de l'occupation, la performance, les rôles de la personne et ses responsabilités et enfin l'équilibre entre le temps dépensé et le temps réel. Chaque thème va donc être mis en relation avec les indicateurs.

Commençons par observer le répertoire occupationnel pour chacune des catégories. Nous remarquons qu'un nombre important d'activités est présent, correspondant aux différents sous-thèmes. Ainsi, dans notre étude, les personnes souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive semblent présenter une variété d'activités qu'elles soient de soins personnels, de productivité ou de loisirs. Un équilibre dans la variété des modèles et des domaines occupationnels est donc présent et ne semble à priori pas modifié par l'addiction.

Cependant, en nous arrêtant sur les activités ayant davantage d'importance pour les personnes, nous remarquons la prédominance pour les activités liées au sport. En effet, pour les activités de soins personnels, on trouve une fréquence importante des activités de prise de repas et de sommeil, qui permettent un contrôle de leur activité physique et sportive. De plus, pour les activités productives, nous observons qu'elles sont généralement en lien avec leur pratique sportive, que ça soit dans les études ou le travail. Enfin, pour les activités de loisirs, l'activité physique et sportive est davantage mentionnée avec un nombre important de verbatims contrairement aux autres activités de loisirs. Ainsi, nous pouvons observer une modification de l'équilibre et de la congruence entre les occupations, puisque les activités sont centrées sur la pratique sportive.

Ensuite, nous nous sommes intéressées aux sens des activités. Les activités de soins personnels et de productivité sont toutes réalisées par choix personnel et sont motivées par les valeurs des individus puisqu'elles leurs permettent de contrôler ou d'être en lien avec leur activité physique et sportive. En s'intéressant au sens donné aux activités de loisirs, la pratique sportive a été mentionnée fréquemment comme source de sens pour la personne. Cette pratique est signifiante pour les individus au contraire des autres activités de loisirs qui semblent être contraintes ou avoir uniquement du sens pour le contexte socio-culturel. Il semblerait donc qu'il y ait une modification de l'équilibre des occupations ayant plus ou moins de sens pour la personne. En effet, de nombreuses activités sont signifiantes pour la personne mais peu sont significatives et en lien avec l'environnement.

De plus, nous avons relevé des thèmes en lien avec les difficultés rencontrées dans les activités. Pour les activités de soins personnels et de productivité, nous remarquons quelques difficultés qui ne sont pas généralisables.

Alors que pour les activités de loisirs, les personnes interrogées montrent toutes des difficultés importantes pour leur rendement. Ainsi, en reliant la présence de ces difficultés à l'indicateur de l'équilibre entre les capacités et les enjeux, nous remarquons que de nombreuses difficultés sont présentes modifiant cet état. Ces difficultés sont notamment majorées pour les activités de loisirs.

Puis, nous avons identifié que pour les activités de soins personnels et de productivité, les individus se montraient en général satisfaits de leur manière d'accomplir les activités. Cependant, une grande insatisfaction dans la réalisation des activités de loisirs est présente. Mais ce sentiment reste partagé. En effet, les sportifs amateurs sont insatisfaits de ne pas réaliser autant d'activités de loisirs qu'ils le veulent mais c'est au profit du sport. Ces éléments peuvent être mis en lien avec l'équilibre entre l'accomplissement de l'occupation, la performance, les rôles de la personne et ses responsabilités. Cet équilibre semble perturber avec la présence d'une insatisfaction notamment dans les activités de loisirs mais qui reste nuancée par une forme de satisfaction liée à la pratique sportive.

Ensuite, un thème sur le manque de contrôle est apparu, dans lequel on observe un sous-thème lié au manque de temps. En effet, nous ressentons un manque de temps, chez les sportifs amateurs souffrant d'addiction, pour se consacrer aux activités de soins personnels et de productivité. Cette différence entre le temps réel et le temps souhaité est majorée pour les activités de loisirs où l'ensemble des individus se sent en difficulté et insatisfait. On remarque alors un défaut de l'équilibre entre le temps dépensé et le temps réel, notamment dans les activités de loisirs.

Enfin, le thème du manque de contrôle avait aussi pour sous-thème les caractéristiques intrinsèques de la personne et le contexte socio-économique. En effet, pour l'ensemble des activités qu'elles soient de soins personnels, de productivité ou de loisirs, nous avons retrouvé fréquemment des verbatims mentionnant un sentiment de fatigue important. Cette fatigue serait due à la pratique sportive et aurait pour conséquence d'empêcher la réalisation des activités. De plus, nous avons retrouvé un contexte économique parfois fragile, avec des difficultés financières, empêchant de réaliser leurs activités de loisirs. Ainsi ces éléments sont à relier aux déterminants de santé correspondant aux « facteurs individuels, socio-environnementaux et économiques [...] qui influent sur l'état de santé » (INPES, 2012).

V. Mise en lien des matériaux avec l'hypothèse

Pour rappel, nous cherchons à comprendre comment le sportif amateur atteint d'addiction à l'activité physique et sportive voit son équilibre occupationnel impacté par cette pratique. C'est-à-dire comment il choisit ses activités, ses difficultés rencontrées et la satisfaction éprouvées dans la réalisation de ses activités. Nous avions donc posé une hypothèse en amont de ces phases d'investigation et d'analyse, qui est la suivante : le sportif amateur atteint d'addiction à l'activité physique et sportive se voit modifier les caractéristiques de son équilibre occupationnel.

Or, notre analyse de données nous apporte les éléments suivants :

- Les sportifs amateurs souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive ont une variété d'activités essentiellement centrées sur leur pratique;
- L'activité physique et sportive influence le choix des activités de la vie quotidienne des individus et le sens donné aux activités : un équilibre modifié entre les activités signifiantes et significatives ;
- L'équilibre entre les capacités et les enjeux est modifié avec beaucoup de difficultés pour réaliser les autres activités de loisirs ;
- L'équilibre entre l'accomplissement de l'occupation et la performance est modifié avec une insatisfaction très présente pour les activités de loisirs, qui est modérée pour les bienfaits de la pratique sportive;
- L'équilibre entre le temps idéal et le temps réel est modifié pour l'ensemble des activités et surtout pour les activités de loisirs ;
- Les déterminants de santé sont modifiés par le contexte socio-économique et la présence d'une fatigue importante freinant la réalisation de toutes les activités ;

Ainsi, malgré la présence d'un large répertoire occupationnel, les activités sont tournées vers l'activité physique et sportive. Les activités de soins personnels et de productivités sont conservées puisqu'elles sont généralement choisies, en lien avec les valeurs de la personne et sa pratique sportive. Au contraire, les activités avec les pairs, de loisirs, sont significatives et non signifiantes, déclenchant un manque d'investissement pour ces activités. De plus, de nombreuses difficultés sont présentes pour la réalisation des activités de la vie quotidienne et notamment pour les loisirs. De l'insatisfaction dans la réalisation des activités de loisirs, a aussi été remarquée mais elle reste nuancée. Tout ceci est en lien avec le manque de contrôle de leurs activités

lié à un équilibre modifié entre le temps souhaité et le temps réalisé et aux changements des déterminants de santé : fatigue importante et difficultés financières.

Ainsi, nous pouvons donc affirmer notre hypothèse énoncée lors du modèle d'analyse, puisque le sportif amateur souffrant d'addiction à l'activité physique semble avoir un équilibre occupationnel modifié. En effet, hormis la présence d'une variété d'activités, six indicateurs sur sept semblent impactés par l'addiction à l'activité physique et sportive. Ceci entraine des difficultés pour réaliser certaines activités, notamment les occupations de loisirs.

La figure 7 illustre comment cette étude a permis d'apporter de nouvelles informations et d'enrichir notre modèle d'analyse. On y retrouve l'impact de l'addiction à l'activité physique et sportive sur l'équilibre occupationnel. A l'intérieur de celui-ci, on observe l'interaction des trois types d'occupations. Les indicateurs sont représentés en fonction qu'ils touchent une ou plusieurs catégories d'activités. On y observe ainsi, une modification de l'ensemble des occupations qui se majore dans les occupations de loisirs, venant perturber cet équilibre occupationnel.

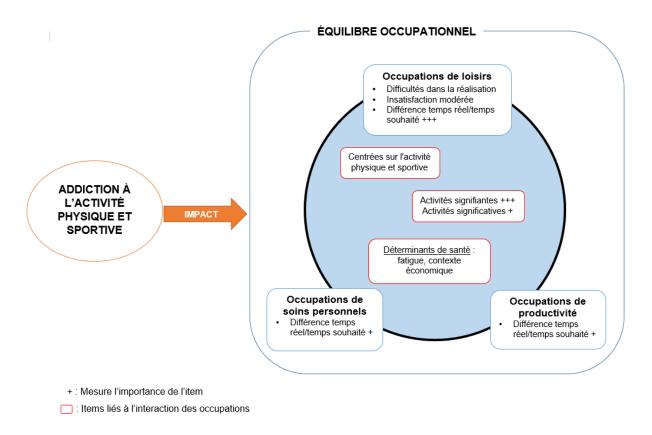


Figure 7 : Modèle d'analyse revu à partir des données recueillies

DISCUSSION

Ce qui vient d'être développé a fait émerger des éléments liés à notre problématique occupationnelle lors d'une addiction à l'activité physique et sportive. Ainsi, bien que l'investigation et l'analyse des données n'aient pu être menée que sur trois personnes, le mal être occupationnel est mis en évidence, notamment pour les activités de loisirs.

Cependant, les résultats ne sont pas généralisables scientifiquement puisque l'échantillon n'est pas représentatif de l'ensemble de la population de sportif amateur souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive. En effet, nous ne pouvons étendre avec assurance cette modification de l'équilibre occupationnel, notamment pour les activités de loisirs, abordée précédemment dans l'analyse des données. De plus, on note la présence de biais de sélection dus à des critères d'inclusion et d'exclusion non restreint. Ces difficultés viennent elles-mêmes des difficultés de reconnaissance de cette maladie, avec des critères diagnostic non établis et un manque de suivi médical. De plus, nous pouvons remettre en question notre méthode de sélection, qui nous a amené vers des profils de personnes semblant présenter une addiction à l'activité physique et sportive dû à leur score élevé à l'échelle EDS-R. Cependant, aucun participant ne bénéficie d'un suivi médical, ne nous garantissant pas la présence de l'addiction.

A cela s'ajoute le fait que deux des trois personnes interviewées effectuent des études dans le domaine du sport. Ainsi, ces individus pratiquent à la fois une activité physique et sportive à la faculté et pendant leur temps personnel. Or, l'activité réalisée à l'école est considérée comme une activité productive ce qui en revient aux caractéristiques d'un sportif professionnel qui fait de son activité physique et sportive un travail. Il est donc légitime de se poser la question si cela n'est pas un biais de sélection. Cependant, dans le cadre de cette recherche, nous n'avions pas d'autres sources viables nous permettant le recrutement des interviewés et par un manque de temps, la sélection s'est faite ainsi. La sélection à partir de personnes bénéficiant d'un suivi médical par un médecin addictologue ou un psychologue nous aurait permis davantage de fiabilité quant à la présence de l'addiction à l'activité physique et sportive chez les personnes interrogées.

De plus, nous avons réalisé des entretiens compréhensifs avec la méthode de Kaufmann. Or, nous avions un manque d'expérience pour ces entretiens et nous avons parfois été en difficulté pour formuler nos questions, qui est « l'élément clé » selon Kaufmann (2016, p.48). Davantage d'entrainements pour réaliser ces entretiens ou la passation des entretiens par un autre interviewer auraient donc pu donner des matériaux différents. Nous avons aussi opté pour une analyse qualitative avec un traitement par l'analyse de contenu thématique. Cette méthode nous a permis d'avoir l'aspect subjectif recherché dans la notion d'équilibre occupationnel. Néanmoins, cela a été difficile à interpréter et à analyser. Nos thèmes et sous-thèmes ont été choisis à partir des lectures flottantes et des paroles des individus. Une part de jugement due à la vision que nous avions de l'étude a pu rendre cette phase de codage et d'analyse non objective, rendant notre interprétation non représentative de la réalité.

Toutefois, malgré la présence de nombreux biais à cette étude, nous pouvons observer des difficultés concernant les activités de loisirs déstabilisant ainsi l'équilibre occupationnel des sportifs amateurs. En effet, nous avons pu comprendre que l'activité physique et sportive apportait une modification des déterminants de santé et du temps passé aux activités de loisirs ce qui impactait l'équilibre entre les capacités et les enjeux, l'équilibre entre l'accomplissement de l'activité et la performance attendue, la satisfaction, l'équilibre entre le temps souhaité et réel et l'équilibre entre les activités ayant plus ou moins de sens. En somme une majorité des dimensions de l'équilibre occupationnel semble atteintes même si les personnes gardent un équilibre dans la variété des domaines occupationnels. Cette étude apporte donc de nouveaux éléments pour les sciences de l'occupation.

Malgré le fait que cette addiction est encore controversée, nous pensons que l'ergothérapie peut apporter une vision différente de ces troubles occupationnels. Il serait intéressant que d'autres études, par différents chercheurs, soient menées afin de compléter et de valider notre hypothèse. Nous offririons ainsi une vision objective de la situation et nous contribuerions à une compréhension fine de ce phénomène. Une fois que toute la lumière aura été faite sur ces difficultés occupationnelles, s'intéresser au rôle de l'ergothérapeute serait à envisager. Celui-ci par sa vision client-centrée, prenant en compte la personne avec son environnement et ses occupations pourrait apporter des éléments dans l'accompagnement de l'usager.

CONCLUSION

Ce mémoire d'initiation à la recherche cherchait à comprendre la modification des caractéristiques de l'équilibre occupationnel chez les sportifs amateurs souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive. En effet, cette addiction encore méconnue et stéréotypée, semble créer un isolement social et une réorganisation des activités du quotidien. Dès lors, avec notre regard de future ergothérapeute, des interrogations ont émergées sur l'influence et l'impact de l'addiction à l'activité physique et sportive sur les autres activités de la vie quotidienne. Le manque de recherches scientifiques concernant ce phénomène est alors apparu, nous encourageant à l'explorer. Ainsi, notre étude, dans une démarche inductive, nous a conduites à nous centrer sur les concepts d'addiction à l'activité physique et sportive et d'équilibre occupationnel. Le modèle d'analyse a donc été construit, montrant ce lien de cause à effet et reposant sur le MCREO.

C'est dans le cadre de cette démarche que l'investigation a été réalisée. La sélection des participants s'est faite à partir du questionnaire EDS-R qui permet de coter l'addiction à l'activité physique et sportive. Des entretiens, de type compréhensifs, ont ensuite été menés auprès des sportifs amateurs souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive. Les matériaux bruts ont ainsi pu être recueillis. L'analyse de contenu thématique de Bardin a permis d'identifier les thèmes communs et de faire du lien avec notre modèle d'analyse. Les éléments ont donc été mis en corrélation avec notre hypothèse de recherche, pour répondre à notre question de recherche.

Pour rappel, nos résultats ont prouvé que l'équilibre occupationnel était effectivement modifié lors d'une addiction à l'activité physique et sportive. En effet, l'équilibre entre le temps souhaité pour l'activité et le temps réel semble instable, auquel se rajoute un changement des déterminants de santé perturbant ainsi la réalisation des autres activités de loisirs. De plus, nous retrouvons la présence de difficultés dans la réalisation et une insatisfaction pour les activités de loisirs, au contraire des activités de soins personnels et de productivité. Ainsi, l'ensemble de ces éléments démontre que les indicateurs de l'équilibre occupationnel sont modifiés, avec des difficultés majorées pour les activités de loisirs. Ceci nous a donc permis de valider notre hypothèse de départ.

Cette recherche, à travers notre méthode de recrutement des participants et notre manière d'analyser, comporte des biais qui ont pu être discutés. Seulement trois entretiens ont été analysés, et les résultats ont pu être en partie faussés, par notre subjectivité. Cet échantillon ne peut donc pas être qualifié comme représentatif de notre population cible. C'est pourquoi, davantage d'investigation sur ce sujet sont à effectuer pour permettre d'objectiver, de compléter et de généraliser nos résultats, afin de mieux comprendre cette addiction.

Par la réalisation de ce travail de recherche, au terme de trois années de formation en ergothérapie, nous avons acquis de nouvelles compétences. La découverte des méthodes de recherche a été source d'enrichissement personnel et professionnel. Le passage par des moments de doutes, de remises en questions perpétuelles a permis de développer notre réflexion, ainsi que notre sens critique. Ainsi, en tant que future professionnelle, cette expérience nous servira pour comprendre, analyser et développer notre pratique ergothérapique. De plus, se rapporter aux études scientifiques va être un moyen de justifier notre pratique afin de promouvoir l'ergothérapie et de démontrer nos compétences aux autres professionnels. Donc, malgré que cette recherche a été source de déséquilibre occupationnel et d'une forme de restriction de participation occupationnelle, nous en en retiendrons les découvertes, les rencontres enrichissantes par l'étude d'un sujet passionnant, permettant de repousser nos limites.

Pour conclure, les résultats de cette étude ouvrent la voie à davantage de recherches sur le plan occupationnel. En admettant une généralisation de notre étude, de nouvelles interrogations sur l'accompagnement de ces personnes apparaissent. En effet, nous avons été confrontés à la difficulté de trouver des personnes bénéficiant d'un suivi par un professionnel de santé. Un travail et un accompagnement de ces personnes par l'ergothérapeute serait-elle une plus-value? L'ergothérapeute par son expertise sur la personne, son environnement et ses occupations, associé aux thérapies actuelles, pourrait-il avoir une place dans la prévention et la thérapie de cette addiction? De plus, le champ des addictions aux substances ou aux jeux, bénéficie déjà de l'apport d'ergothérapeutes. Cette pratique pourrait-elle s'étendre à l'addiction à l'activité physique et sportive. Des études complémentaires sont alors nécessaires pour démontrer le rôle de l'ergothérapeute dans cette démarche.

BIBLIOGRAPHIE

Absalon, V., Bacheville, V., Darcel, B., Fabritiis, C. D., Philippon, V., & Colette, M. (2016). Comment la pratique intensive du sport peut être considérée comme une source d'addiction? (Projet scientifique d'initiation à la recherche, Groupe esaip, Saint Barthélémy d'Anjou). Repéré à https://www.esaip.org/wp-content/uploads/PSIR_SEP2016_ABSALON_BACHEVILLE_DARCEL_DE-FABRITIIS_PHILIPPON-2.pdf

Allison, L. (2012). Amateurism in sport: An analysis and defence. Routledge.

Amateur. (s.d.). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à https://www.larousse.fr/dictionnaires/français/amateur/2695

Bardin, L. (2013). *L'analyse de contenu*. Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France. doi:10.3917/puf.bard.2013.01.

Battaglia, N., & Gierski, F. (2014). *L'addiction chez les adolescents: Jeux vidéo, alcool, drogues…de l'assuétude à l'addiction*. Belgique : De Boeck Superieur, 9-11.

Blaydon, M., & Lindner, K. (2002). Eating Disorders and Exercise Dependence in Triathletes. *Eating Disorders*, *10*(1), 49-60. https://doi.org/10.1080/106402602753573559

Bonnet, A., Bréjard, V. (2009). Addiction à l'activité physique. Dans I. Varescon (dir.), Les addictions comportementales (p. 237-266). Belgique : Editions Mardaga.

Caire, J-M., & Rouault, L., (2017). Le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO). Dans Morel-Bracq, M-C. (dir.), Les modèles conceptuels en ergothérapie : introduction aux concepts fondamentaux (2^e éd., p.85-96). Paris, France : De Boeck Supérieur.

Caron-Laidez, V. (2010). Synthèse des connaissances sur le phénomène d'addiction à l'activité physique : définition, diagnostic, effets physiques et physiologiques, prise en charge. (Diplôme Universitaire, Université de Lille II).

Conseil de l'Europe. (2001). *Charte Européenne du Sport* (Publication no R (92) 13 REV). Repéré à https://rm.coe.int/16804ca89a

I

CNEA. (2015). La Convention Nationale du Sport. Repéré à https://www.profession-sport-loisirs.fr/sites/national/files/documents_juridiques/bibliotheque_juridique/ccns_pub012015.pdf

Dubois, B., Thiébaut Samson, S., Trouvé, E., Tosser, M., Poriel, G., Tortora, L.,...Guesné, J., (2017). Guide du diagnostic en ergothérapie. Paris : De Boeck Supérieur, 16.

Dür, M., Unger, J., Stoffer, M., Dragoi, R., Kautzky-Willer, A., Fialka-Moser, V.,...Stamm, T., (2015). Definitions of occupational balance and their coverage by instruments. *The British Journal of Occupational Therapy, 78*(1), 4-15. doi: 10.1177/0308022614561235

Fenneteau, H. (2015). L'enquête : entretien et questionnaire (3e éd). Paris : Dunod, 10.

Gauthier, A., Haller, V., Offenstein, E., Quevillon, E., & Trouvé, E. (2016). UE 3.1 S1, Sciences de l'Activité Humaine [Support pédagogique]. IFE Tours.

Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, *85*(11), 1403-1408.

Guillou-Landréat, M., Grall-Bronnec, M., & Vénisse, J-L., (2012). Addictions comportementales. *La Presse Médicale, 41* (12), 1217-1275. https://doi.org/10.1016/j.lpm.2012.07.024

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*(2), 89-123. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7

Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. (2014). Addictions. Repéré à https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/addictions

Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé. (2012). Qu'est-ce qui détermine notre état de santé? Repéré à http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/ISS/determinants-sante.asp

Kaufmann, J-C. (2016). L'entretien compréhensif (4e éd). Paris : Armand Colin.

Klein, E. (2013). Courir. Études, 418(6), 809-818. Repéré à https://www.cairn.info/revue-etudes-2013-6-page-809.htm.

Larivière, N., & Levasseur, M., (2016). Traduction et validation du questionnaire ergothérapique l'Inventaire de l'équilibre de vie. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 83(2), 103-114. doi: 10.1177/0008417416632260

Lefevre, B., Thiery, P. (2011). Bulletin de statistiques et d'études : Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France en 2010 (Publication no 11-02). Repéré sur le site du Ministère des sports : http://www.sports.gouv.fr/IMG/archives/pdf /Stat Info no11-02 de novembre 2011.pdf

Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, *49*(4), 353-358. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2007.12.005

Meyer, S., (2013). De l'activité à la participation. Bruxelles : De Boeck Supérieur, 16.

Meyer, S., (2016, juin). *Hanneke van Bruggen Conference*. Communication présentée au 22è congrès annuel ENOTHE, Galway, Ireland.

Ministère de la Santé et des Sports. (2010). Arrêté du 5 juillet 2010 relatif au diplôme d'État d'ergothérapeute. Repéré à https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cid Texte=JORFTEXT000022447668&categorieLien=id

Moro, A., & Ragi, T. (2003). Sport et lien social. Agora débats/jeunesses, 33, 14-19.

Nandrino, J.-L., Escande, J.-D., Faure, S., Doba, K., & Vandeweeghe, E. (2008). Profil psychologique et comportemental de vulnérabilité à la dépendance à l'exercice et au risque de pratiques dopantes chez les sportifs amateurs: l'exemple des semi-marathoniens. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, *166*(10), 772-778. https://doi.org/10.1016/j.amp.2006.06.019

Odier, N. (2014). Apports des sciences sociales à la compréhension des addictions : un enjeu de santé publique ? (Thèse de doctorat, Faculté de Médecine de Marseille). Repéré à https://www.theses.fr/2014AIXM5009

Organisation mondiale de la santé. (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé.* Genève : Organisation mondiale de la Santé.

Organisation mondiale de la santé. (2018). Activité physique. Repéré à http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/

Reynaud, M. (2006). Quelques éléments pour une approche commune des addictions. Dans Reynaud, M. (dir.), *Traité d'addictologie*. Paris: Flammarion, 3-13.

Ross, J. (2007). Occupational therapy and vocational rehabilitation. Chichester: Wiley.

Sabonis-Chafee, B. & Hussey, S. (1998). *Introduction to occupational therapy* (2nd ed.). St. Louis, MO: Mosby.

Taylor, J. (2011). *Occupation health and wellbeing - Health & Medicine* [Présentation PowerPoint]. Repéré à http://www.slideshare.net/jackietaylor19/occupation-health-and-wellbeing

Townsend, E., & Polatajko, H., (2013). *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, and Justice Through Occupation* (2e éd.). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Trouvé, E., & Gauthier, A. (2017). Modèle Canadien du Rendement et l'Engagement Occupationnel (MCREO), UE 3.3 S2 [Présentation Power Point]. IFE Tours.

Van Campenhoudt, L., Marquet, J., & Quivy, R. (2017). *Manuel de recherche en sciences sociales* (5^e éd.). Dunod.

Véléa, D. (2002). L'addiction à l'exercice physique. *Psychotropes*, *8*(3), 39-46. https://doi.org/10.3917/psyt.083.0039

Véléa, D. (2015). Bigorexie, quand le sport rend accro. *Sciences Humaines*, 272(7), 24-24. Repéré à https://www.cairn.info/magazine-sciences-humaines-2015-7-page-24.htm

Yerxa, E. J. (1990). An Introduction to Occupational Science, A Foundation for Occupational Therapy in the 21st Century. *Occupational Therapy In Health Care*, *6*(4), 1-17. https://doi.org/10.1080/J003v06n04_04

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Représentation de l'interaction des 3 facteurs d'addiction selon Guillou- Landréat, Grall-Bronnec, & Vénisse (2012)
Figure 2 : Illustration du MCREO
Figure 3 : Modèle d'analyse
Figure 4 : Représentation du répertoire occupationnel des activités de soins personnels pour chaque interviewé
Figure 5 : Représentation du répertoire occupationnel des activités de productivité pour chaque interviewé
Figure 6 : Représentation du répertoire occupationnel des activités de loisirs pour chaque interviewé
Figure 7 : Modèle d'analyse revu à partir des données recueillies 50

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : Caractéristiques des entretiens	33
Tableau II : Présentation des caractéristiques des participants aux entretiens	36
Tableau III : Récapitulatif des activités de soins personnels	40
Tableau IV : Récapitulatif des activités de productivité	42
Tableau V : Récapitulatif des activités de loisir	46

ANNEXES

Annexe I : Formulaire de consentement de la personne interviewée

Signature du participant :	Sig	nature de Maëva D	ROUE	T:
Fait à, le				
J'accepte que mes propos soient recueillis et anonyme et uniquement dans le cadre du déterminée d'un an.	J			
Chambray-lès-Tours) à échanger avec moi c	e jour			
Je soussigné(e)autorise Maëva DROUET, étudiante en				·

Annexe II: Grille d'entretien

Introduction:

Bonjour, tout d'abord je tiens à vous remercier d'accepter cet entretien. Je suis donc

Maëva Drouet, étudiante en 3ème année d'ergothérapie à l'Institut de Formation en

Ergothérapie à Chambray-lès-Tours. Dans le cadre de mon mémoire d'initiation à la

recherche, je m'intéresse particulièrement aux sportifs amateurs pratiquant

intensivement une ou plusieurs activités physiques et sportives et à l'impact de cette

pratique sur les autres activités de la vie quotidienne. Sachez que cet entretien durera

environ 45 minutes. Je souhaite enregistrer notre échange afin de pouvoir le

retranscrire de manière anonyme et exploiter les données uniquement dans le cadre

de ce travail de recherche. M'autorisez-vous à ce que j'enregistre notre entretien?

Avez-vous d'autres questions avant de commencer l'entretien?

Bien, pour commencer est-ce que vous pourriez vous présenter en quelques mots

(âge, domiciliation, situation familiale, activité professionnelle/scolaire, type de sport,

début de la pratique, moment de l'intensification, nombre d'heures de pratique,

antécédents médicaux, suivi médical (où et avec qui ?)...). Quel est votre parcours ?

VIII

Concept	Thèmes	Indicateurs	Questions	Relances
	Le contexte de mise en place de l'addiction	Déterminants de bonne santé	Pourriez-vous me raconter votre parcours depuis l'intensification de votre pratique sportive ?	 Comment s'est installée cette pratique intensive du sport ? A quel moment est arrivée l'addiction ?
	Répertoire occupationnel : - Activités de soins personnels - Activités de productivité - Activités de loisirs	Equilibre dans la variété des modèles et des domaines occupationnels	 Pouvez-vous me raconter une journée type ? Quelles sont les différences dans vos activités entre le week- end et la semaine ? 	 Quels sont vos autres activités de loisirs? Que faites-vous comme travail ou études? Avez-vous des activités particulières pour prendre soin de vous? Avez-vous d'autres passions à côté du sport?
EQUILIBRE OCCUPATIONNEL	Caractéristiques des activités	Equilibre et congruence entre les occupations		
	Les choix occupationnels de la personne (signifiant, significatif)	Equilibre des occupations ayant plus ou moins de sens pour la personne et le contexte socioculturel	 Pourquoi faites-vous cette activité ? Qu'est-ce qui vous plait dans cette activité ? 	 activité? Faites-vous ça seul ou à plusieurs (collègues, amis, famille)? Pouvez-vous préciser? Quand vous parlez de, qu'entendez-vous par là?
	La répartition des activités	Equilibre entre le temps dépensé, le temps utilisé, la pression	Combien de temps consacrez-vous à cette activité par semaine ?	 Souhaiteriez-vous réaliser cette activité davantage de fois ? Pourquoi ?

	temporelle, la cadence et/ou le rythme	pour réaliser cette	 Avez-vous de nouvelles activités depuis peu ? Vos activités sont-elles changées avec votre pratique intensive ? Ces activités importantes pour vous, sont-elles réalisées quotidiennement ou occasionnellement ? Ressentez-vous le manque de certaines activités ?
Le rendement dans les occupations	Equilibre entre les capacités et les enjeux	Comment vous sentez- vous capable de réaliser ces activités ?	 Etes-vous en difficulté pour réaliser cette activité ? Qu'est-ce qui vous met en difficulté ? Vous sentez-vous capable de faire n'importe quelle activité ?
La satisfaction	Equilibre entre l'accomplissement de l'occupation, la performance, les rôles de la personne et ses responsabilités	Que ressentez-vous en réalisant cette activité et après ?	 Quels sentiments sont présents lors de la réalisation de ces activités ? Etes-vous satisfait de cette activité ? Qu'est-ce qui déplait dans cette activité ?

Conclusion:

Je pense que nous avons terminé l'entretien. Avez-vous des éléments à rajouter concernant votre pratique sportive ou des questions concernant ma recherche ? Je vous remercie pour cet échange riche en information qui me permettra d'avancer sur ma recherche. Si vous le souhaitez, je pourrais vous transmettre mon écrit final. Bonne continuation dans votre pratique sportive. Au revoir.

Annexe III : Echelle EDS-R version française

<u>Instructions</u>: Ces propositions se réfèrent à votre pratique d'activité(s) physique(s), c'est-àdire à (aux) l'activité(s) physique(s) que vous pratiquez dans la semaine, week-end compris. En vous référent à l'échelle ci-dessous, vous indiquerez, pour chaque phrase, la réponse qui vous correspond le mieux (nuancer de 1 à 6) sur le tiret situé en fin de ligne. Même si certaines propositions peuvent vous paraître proches, il est très important pour notre travail que celles-ci soient toutes renseignées.

1 2 3 4 5 6

Jamais Toujours

- 1. Je pratique une ou des activité(s) physiques pour éviter d'être irritable.
- 2. Je pratique en dépit de problèmes physiques répétés.
- 3. J'augmente sans cesse l'intensité de ma pratique physique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités.
- 4. Je suis incapable de réduire la durée de ma pratique physique.
- 5. Je préfère pratiquer cette (ces) activité(s) plutôt que de passer du temps en famille ou avec des amis.
- 6. Je passe beaucoup de temps à pratiquer cette (ces) activité(s).
- 7. Je pratique plus longtemps que je n'en avais l'intention.
- 8. Je pratique cette (ces) activité(s) pour éviter d'être anxieux
- 9. Je pratique cette (ces) activité(s) quand je suis blessé(e).
- 10. J'augmente sans cesse la fréquence de mes séances de pratique physique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités.
- 11. Je suis incapable de diminuer la fréquence de mes séances de pratique.
- 12. Je pense à ma pratique physique alors que je devrai me concentrer sur mon travail ou sur mes études.
- 13. Je passe presque tout mon temps libre à pratiquer une (des) activité(s) physiques.
- 14. Je pratique cette (ces) activité(s) plus longtemps que je ne m'attendais à le faire.
- 15. Je pratique une (des) activité(s) physiques pour éviter de me sentir tendu(e).
- 16. Je pratique une (des) activité(s) physiques en dépit de problèmes physiques persistants.
- 17. J'augmente continuellement la durée de ma pratique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités.
- 18. Je suis incapable de diminuer l'intensité de ma pratique.
- 19. Je choisis de pratiquer cette (ces) activité(s) de sorte que je ne peux plus passer de temps avec mes ami(e)s ou ma famille.
- 20. Une grande partie de mon temps est consacré à la pratique d'une activité(s) physique(s).
- 21. Je pratique cette (ces) activité(s) plus longtemps que je ne l'avais envisagé(e).

Le score de l'échelle se fait par somme des résultats de questions appariées constituant 7 items. Les questions 3, 10, 17 évaluent la tolérance, les questions 1, 8, 15 évaluent le retrait, les questions 7, 14, 21 évaluent l'effet d'intention, les questions 4, 11, 18 évaluent la perte de contrôle, les questions 6, 13, 20 évaluent le temps passé, les questions 5, 12, 19 évaluent la réduction d'activité, les questions 2, 9, 16 évaluent la continuité.

Pour chaque item:

- Si la somme est supérieure ou égale à 15, il y a un risque de trouble pour l'item,
- De 7 à 14 : il n'y a pas de trouble mais le patient est symptomatique pour l'item,
- Inferieur ou égale à 6 : il n'y a pas de trouble et la personne est asymptomatique pour l'item.

Résultat :

- Si 3 items ou plus sont supérieurs ou égal à 15: il y a dépendance au sport.
- Si 3 items ou plus sont compris entre 7 et 14: le sportif est « non-dépendant symptomatique

Annexe IV : Questionnaire de recrutement des participants

Questionnaire sur l'addiction à l'activité physique et sportive

Bonjour,

Dans le cadre de l'écriture de mon mémoire en ergothérapie, je m'intéresse à l'addiction à l'activité physique et sportive et ses impacts sur les autres activités du quotidien.

La réponse à ce questionnaire vous prendra seulement 5 à 10 minutes et se divise en 3 parties. Les réponses sont anonymes et les données recueillies serviront uniquement dans le cadre de mon travail.

Si vous êtes intéressés pour participer par la suite à un entretien, je vous propose de laisser votre adresse mail pour que nous puissions échanger ensemble.

Merci d'avance pour votre participation!

Maëva Drouet Etudiante ergothérapeute en 3ème année

*Obligatoire

1. Quel est votre sexe ? *									
Plusieurs réponses possibles.									
Homme Femme									
2. Quel est votre âge ? *									
Plusieurs réponses possibles.									
Entre 18 et 30 ans									
Entre 31 et 45 ans									
Entre 46 et 60 ans									
Plus de 60 ans									
3. Quel(s) sport(s) pratiquez-vous? *									
A quel niveau ? * Plusieurs réponses possibles.									
Sportif amateur									
Sportif professionnel									

Questionnaire sur l'addiction à l'activité physique et sportive (échelle EDS)

 Voici maintenant 21 items pour coter l'addiction à l'activité physique et sportive. Pour chaque item vous devez répondre sur une échelle de 1 à 6, avec 1 = jamais et 6 = toujours.

Plusieurs réponses possibles.

	1		2	3	4	5	6
Je pratique une ou des activité(s) physiques pour éviter d'être irritable.							
Je pratique malgré des problèmes physiques répétés							
J'augmente sans cesse l'intensité de ma pratique physique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités.							
Je suis incapable de réduire la durée de ma pratique physique.							
Je préfère pratiquer cette (ces) activité(s) plutôt que de passer du temps en famille ou avec des amis.							
Je passe beaucoup de temps à pratiquer cette (ces) activité(s).							
Je pratique plus longtemps que je n'en avais l'intention.							
Je pratique cette (ces) activité(s) pour éviter d'être anxieux							
Je pratique cette (ces) activité(s) quand je suis blessé(e).							
J'augmente sans cesse la fréquence de mes séances de pratique physique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités.							
Je suis incapable de diminuer la fréquence de mes séances de pratique							
Je pense à ma pratique physique alors que je devrai me concentrer sur mon travail ou sur mes études][
Je passe presque tout mon temps libre à pratiquer une (des) activité(s) physiques.							
Je pratique cette (ces) activité(s) plus longtemps que je ne m'attendais à le faire.							
Je pratique une (des) activité(s) physiques pour éviter de me sentir tendu(e).							

Je pratique une (des) activité(s)	
physiques en dépit de problèmes physiques persistants.	
J'augmente continuellement la durée de ma pratique pour parvenir aux effets désirés ou aux	
bénéfices souhaités. Je suis incapable de diminuer l'intensité de ma pratique.	
Je choisis de pratiquer cette (ces) activité(s) de sorte que je ne peux plus passer de temps avec mes ami(e)s ou ma famille.	
Une grande partie de mon temps est consacré à la pratique d'une activité(s) physique(s).	
Je pratique cette (ces) activité(s) plus longtemps que je ne l'avais envisagé(e).	
one deare reponde poddible.	
Une seule réponse possible. Oui	
Oui	ou avoir
Oui Non Votre adresse mail, si vous êtes int pour réaliser un entretien avec moi des informations sur le questionna	ou avoir
Oui Non Votre adresse mail, si vous êtes int pour réaliser un entretien avec moi des informations sur le questionna l'étude : *	ou avoir
Oui Non Votre adresse mail, si vous êtes int pour réaliser un entretien avec moi des informations sur le questionna l'étude : *	ou avoir
Oui Non Notre adresse mail, si vous êtes int our réaliser un entretien avec moi des informations sur le questionna 'étude : *	ou avoir

Annexe V : Tableau des scores EDS-R

<u>Tableau présentant les scores des 7 personnes identifiées comme souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive</u>

			Sui		Numéros de questions de l'EDS et score associé																										
Sexe	Age	Sport pratiqué	vi mé dic al	3	1 0	1	Tolérance	1	8	1 5	Retrait	7	1	2	Effet d'intention	4	1	1 8	Perte de contrôle	6	1 3	2	Temps passé	5	1 2	1 9	Réduction activités	2	9	1 6	Continuité
Femme	18 et 30 ans	Basket	0	3	4	3	10	6	6	6	18	5	5	5	15	2	2	3	7	3	თ	5	11	2	4	2	8	5	4	6	1 5
Femme	18 et 30 ans	Basket	0	6	6	6	18	2	3	4	9	6	4	5	15	6	6	6	18	6	5	6	17	4	5	1	10	3	3	3	9
Femme	18 et 30 ans	Muscu, Running	N	6	6	5	17	3	6	6	15	6	5	4	15	6	4	5	15	6	6	6	18	5	6	4	15	1	3	4	8
Homme	18 et 30 ans	Football	0	5	5	5	15	2	1	3	6	2	2	2	6	6	6	6	18	5	6	6	17	4	5	4	13	5	2	2	9
Homme	18 et 30 ans	Muscula tion	0	5	6	3	14	2	5	5	12	5	5	5	15	4	4	2	10	6	5	5	16	4	6	2	12	1	3	2	6
Homme	18 et 30 ans	Haltéro, cross-fit, golf, escalad e moto	N	5	4	4	13	3	4	5	12	6	6	6	18	6	6	5	17	6	6	6	18	6	4	5	15	5	5	4	1 4
Femme	Entre 18 et 30 ans	Muscula tion. Course. Cardio.	N	6	6	6	18	4	4	6	14	6	6	6	18	6	6	6	18	6	6	6	18	5	6	5	16	1	3	4	8

Annexe VI: Retranscription de l'entretien de Basile

Entretien 1, avec Basile le 26/03/2019

Durée: 50 minutes

Moi : Merci d'avoir accepté cet entretien.

Basile: De rien, si je peux aider.

Moi : Donc moi je suis étudiante en ergothérapie,

est-ce que tu connais ?

Basile: Je ne sais pas exactement ce que c'est

l'ergothérapie.

Moi: On est une profession du paramédical où on aide les personnes en situation de handicap à retrouver leur indépendance et leur autonomie dans les activités de la vie quotidienne.

Basile: D'accord

Moi: Du coup je viens te voir car mon sujet de mémoire pour ma dernière année, c'est la pratique intensive du sport en général et je m'intéresse à l'impact de cette pratique sur les activités de la vie quotidienne des personnes. Donc ça va durer environ 45 minutes. Je souhaite enregistrer notre échange afin de pouvoir le retranscrire de manière anonyme et exploiter les données uniquement dans le cadre de ce travail de recherche. M'autorises-tu à ce que j'enregistre notre entretien ?

Basile: oui bien sûr (signature de la feuille de consentement)

Moi: as-tu d'autres questions avant de commencer l'entretien?

Basile: non

Moi : Est-ce que pour commencer tu voudrais bien te

présenter et...

Basile: dire qui je suis et ce que j'ai fait un peu

avant?

Moi : Voilà c'est ça !

Basile: J'ai 21 ans. Donc j'ai passé un bac pro

technicien d'usinage en 2015.

Moi: ok oui.

Basile: je suis parti à l'armée ensuite en décembre 2015 juste après mon bac, j'y suis resté deux ans. Je suis parti de l'armée en février 2018 suite à une blessure pour laquelle je me suis fait opérer fin 2017, non fin 2016 et puis parce que je n'étais pas fan tellement du monde militaire donc j'ai poussé pour

avoir, pour pouvoir partir. en tant que sportif après, j'ai commencé le sport jeune, j'avais 4 ans, j'ai fait 11 ans de compétition de moto-cross, j'ai fait du football, un peu de..., beaucoup de multisports étant plus jeune aussi, après en sport collectif j'ai fait de la natation, de la gymnastique. Euh. Après vraiment mon sport ça a été le moto-cross quoi. Après j'ai arrêté le moto-cross et j'ai commencé le golf que j'ai découvert au collège, que j'ai continué à bon niveau amateur, que je joue toujours d'ailleurs.

Moi: ok

Basile: et puis bah après quand j'ai quitté l'armée en 2018, c'était pour reprendre des études après donc dans le milieu du sport pour devenir éducateur sportif. Et donc du coup maintenant je continue l'escalade. Fin je fais de l'escalade depuis maintenant 2 ans donc je continue l'escalade, le golf, le cross-fit, l'haltéro et l'école.

Moi: ok d'accord et tu fais a peu prêt combien d'heures de sport ?

Basile : entre 30 et 35 heures ! **Moi** : et ça c'est avec l'école aussi ?

Basile: ouais, j'ai 18 heures avec l'école et le reste. En gros entre 12 et 15 heures personnelles même un peu plus.

Moi : ok, par exemple aujourd'hui tu as fait du sport ? **Basile** : aujourd'hui j'ai été au golf ce matin et j'avais muscu avec l'école cet après-midi

Moi: et donc tu...est-ce que par exemple tu as un suivi médical?

Basile: euh oui et non, disons que j'ai déjà une santé qui est pas mal abimée suite à des chutes de moto et des blessures par le passé et bah là j'ai du kiné, on va dire de la rééducation de l'épaule car j'ai une instabilité permanente au niveau de l'épaule gauche, provoqué on va dire avec l'armée et maintenant j'ai du kiné à faire en attendant pendant 3 mois, pour essayer d'améliorer la chose et si ça ne fonctionne pas faudra que je me fasse opérer de l'épaule.

Moi : et tu le vivrais comment de te faire opérer ?

Basile: de me faire opérer! Bah ça serait pas ma première opération donc j'aurais l'habitude mais ça me ferait chiez parce que c'est une grande coupure, je perdrais de la mobilité, c'est beaucoup de mois d'arrêt, c'est 4 mois d'immobilisation, c'est minimum 6 mois sans sport, donc euh ça serait long mais ça serait pas ma première, on va dire ma première grande immobilisation corporelle à ne pas pouvoir faire de sport.

Moi : ok d'accord

Basile: j'ai eu déjà plusieurs opérations étant plus jeune, fin étant plus jeune, dans mon adolescence, qui m'ont coupé le sport pendant un certain moment.

Moi : ok donc tu habites ici toute l'année ou non ?

Basile: on est propriétaire de l'appartement avec mes parents. On a acheté l'appartement pour les études et donc oui je vis ici. Mes parents sont résidants à Campbon juste à côté de Savenay, je ne sais pas si tu connais.

Moi: Savenay?

Basile: Euh c'est sur la route de Vannes, donc

M : ok d'accord, oui si je vois. Tu as des frères et sœurs ?

Basile: un petit frère. Un petit frère il a 17 ans bientôt.

Moi : et tu restes souvent ici si tu es propriétaire ?

Basile: ah bah moi je vis ici oui. Je rentre très rarement voir mes parents genre une fois tous les 2-3, tous les 2 mois un truc comme ca.

Moi: ok

Basile: et puis c'est dur de trouver un week-end où j'ai rien du week-end donc euh..

Moi : pourquoi c'est quoi tes activités du week-end ?

Basile : du sport (rire). Je m'autorise que le dimanche ou fin je me force à ne pas m'entrainer le dimanche, hormis quand j'ai des compétitions, que ce soit des compétitions. Genre c'est des compétitions de golf le dimanche donc ça va ce n'est pas...Et j'essaye de me garder au moins un jour dans toute la semaine où je ne m'entraine pas du tout. Un jour où bah le dimanche c'est ménage, repassage, faire à manger, prendre du temps pour me reposer un petit peu mais non le week-end sinon je suis toujours actif. Là j'ai fait 5 semaines de compétition de cross-fit pendant tous les samedis, plus mes

entrainements perso à côté de golf le samedi aussi, là j'ai une compétition d'escalade dans une semaine, j'ai un grand prix de golf dans un mois fin je ne prends pas beaucoup de temps on va dire pour faire autre chose que du sport.

Moi : c'est beaucoup, je ne savais même pas qu'il y avait des compétitions de golf. Tu dirais que ça s'est installée comment cette pratique intensive ?

Basile : je suis né dedans, fin j'ai été baigné tout de suite dedans. Mes parents sont motards donc j'ai commencé la moto étant très jeune. Donc je n'ai pas eu une enfance comme tous les jeunes quoi, tous les week-ends c'était moto, moto, moto tout le temps quoi. Les compétitions de moto tous les week-ends quand je n'avais pas de compet c'était des entrainements, donc j'ai toujours eu l'habitude de faire beaucoup de sport, j'ai toujours été très sportif. Et puis bah en plus de la moto je faisais toujours au minimum un sport en parallèle voire deux des fois. Donc j'ai toujours eu l'habitude de faire beaucoup de sport. Puis bah après quand j'ai arrêté la moto, j'ai compensé avec le golf, je m'entrainais presque 50h par semaine fin j'ai toujours été, j'ai toujours eu l'habitude de m'entrainer beaucoup, dans n'importe quel sport. Puis bah après là avec l'école, ça a rajouté une grosse dose d'entrainement. 18h vraiment d'entrainement où c'est course à pied, muscu, step et renfo donc ça fait une grosse dose d'entrainements, plus les entrainements que je fais à côté. Là cette année, ça s'est installé petit à petit quoi, j'ai commencé avec les 18h, après là j'ai repris le golf depuis 2 mois maintenant mais j'ai été blessé pendant un long moment donc je reprends lentement. Mais je rajoute 8-10h d'entrainements de golf par semaine, j'ai gardé l'escalade donc c'est entre 2 et 5h par semaine c'est pareil, l'haltéro c'est pareil j'ai commencé en cours d'année aussi, donc c'est 3h d'haltéro par semaine, plus 2h de crossfit. Fin tout ça mis bout à bout, c'est tout le temps, tout le temps, tout le temps. Presque fin non c'est tous les jours mais on va dire que presque tous les soirs après les cours je m'entraine encore.

Moi : et qu'est-ce qui ta fait commencé de nouvelles activités ? Tu disais que tu avais commencé l'haltérophilie cette année.

Basile: la découverte un peu à l'école, mon premier stage qui m'a donné vraiment envie de faire de l'haltéro, j'ai vraiment bien aimé ça et puis bah après j'ai voulu continuer moi personnellement. Après je ne sais pas faire quelque chose d'autre que pour faire de la compétition. Là je m'entraine vraiment dans le but de faire les championnats de France d'haltérophilie l'année prochaine avec l'équipe de crossfit

Moi : ok, ton but c'est de gagner en fait ?

Basile : c'est non par forcément, fin oui de gagner, mais ça sera pas forcément de l'individuel, ça sera par équipe. C'est de monter et non d'atteindre toujours des barres plus lourdes, des paliers plus élevés toujours plus oui !

Moi: et si on reprend ta journée type, quand tu te lèves le matin, tu fais ? Fin si on reprend toute une journée de la semaine par exemple, comment ça se passe ?

Basile: je me lève à 7h20 le matin. Je me lève, je me lève tout de suite, je mange, je pars en cours à 7h48. J'ai cours de... Bah le bus passe à 7h48 alors quand je l'ai pas j'y vais à pied donc ça va. Je suis à l'IRSS juste à côté donc c'est juste à côté je peux y aller à pied. Mais ça, bah après j'ai cours de 8h à 12h donc que ce soit sport ou cours théorique c'est de 8h à 12h. De 12h à 13h30 je suis en pause donc je rentre ici manger chez moi tranquille, me poser et avoir un peu de détente. Je repars en cours à 13h30 et après j'ai cours de 13h30 jusqu'à 17h30 et une fois que je rentre, bah par exemple le mardi et le vendredi j'ai haltérophilie. Donc le mardi de 19h à 20h et le vendredi de 20h à 21h30. Donc je rentre, généralement je prends une douche je fais un premier repas, le vendredi j'ai le temps de faire une petite sieste un peu et je repars à l'entrainement. Et quand je reviens de l'entrainement je remange une deuxième fois après je vais me coucher. Et le soir je rentre je m'endors vers 22h30 grand maximum.

Moi: ok donc tu dis que tu manges 2 fois le soir?

Basile: quand j'ai des doubles entrainements je mange une première fois pour compenser ce que j'ai perdu dans la première partie, la partie de l'aprèsmidi et après je remange une deuxième fois en revenant de l'entrainement car ça demande vraiment

une grosse dose d'énergie. Après ce n'est pas 2 gros repas, ça va être un repas moyen plus un petit repas quand je vais revenir.

Moi : et c'est toi qui prépares tes repas ?

Basile: oui je cuisine tout!

Moi : et ça te plait de préparer tes repas ?

Basile: ah oui je ne supporte pas de manger quelque chose qui est tout emballé ou que j'achète dans les magasins. Déjà ça vaut super cher et puis ce n'est pas bon! Donc ouais, et après j'ai toujours été habitué à cuisiner, ma mère a toujours cuisiné donc j'ai toujours pris l'habitude de cuisiner puis ça se fait facilement.

Moi : ça te prend du temps ou pas ?

Basile: Non je cuisine un gros repas et ça me fait, j'essaye de cuisiner deux gros repas et ça me tiens toute la semaine quoi. Mais je fais ça généralement le mercredi après-midi, après le kiné j'ai rien après, le mercredi après-midi ou le dimanche. C'est mes moments où je cuisine.

Moi: et tu dis que tu as des moments de détente de 12h à 13h30, mais qu'est-ce que pour toi la détente ? **Basile**: ah euh je me pose dans le canapé et je prends mon livre.

Moi: Un livre? Tu aimes la lecture?

Basile: Oui depuis pas si longtemps que ça mais je prends gout à la lecture.

Moi : et est-ce qu'il y a des activités par exemple que tu aimerais faire mais que tu n'arrives pas à faire, par manque de temps ou autre ?

Basile : alors là je suis déjà blindé en activité, je ne vois pas ce que je pourrais rajouter beaucoup d'autre. Après en activité autre que sportive ou ?

Moi : oui en activité autre que sportive ?

Basile: ola bah je suis tellement peu, fin je ne sors jamais donc je... je ne sais pas. Je ne fais pas d'autres activités que le sport on va dire...

Moi : ce n'est pas pour te mettre à mal

Basile: non non je cherche mais... De temps en temps je vais me promener, j'ai le temps le dimanche mais sinon après...

Moi : et ça tu aimes bien ?

Basile: oui ça me permet le dimanche de..., en général le dimanche pas je reste cloitrer chez moi,

mais je prends vraiment la journée où je n'ai pas de compétition.

Moi : repos oui

Basile: oui je ne mets pas de réveil le matin, je me lève vers 10h-11h généralement mais ouais je reste tranquille toute la journée, soit je bouquine, soit je regarde la télé, soit je bosse parce qu'il y a du boulot accessoirement mais non j'aime bien couper ma journée du dimanche, aller faire une grande promenade, m'oxygéner la tête un peu. Mais je n'ai pas d'activités plus que ça.

Moi : et est-ce que tu partages des activités avec ta famille, des amis ?

Basile: bah comme je ne les vois pas souvent non pas beaucoup. Après quand je les vois je fais des trucs avec eux. On va dire qu'il y a des week-ends où je décide de, quand je n'ai pas de compétition où rien je dis bah voilà ce weekend je rentre chez moi, fin chez mes parents le vendredi soir où là vraiment je ne vais pas faire de sport du tout du week-end. Je rentre, on va faire des jeux de société, je sais qu'on est très jeux de société dans ma famille. On fait des jeux de société ensemble. On va se promener, je cuisine avec mes parents, je vais bricoler avec mon père. Fin je passe du temps avec la famille mais sans que ce soit sportif.

Moi : ok et est-ce que ça ça te manque ?

Basile: non pas plus que ça, je suis très indépendant donc je ne suis pas « oh papa maman ça fait un mois que je ne vous ais pas vu ». Donc non non ça ne me manques pas plus que ça je suis content quand j'y vais mais je ne vais pas dire « oh ça fait un mois-là faut que j'y aille ».

Moi: ok et au niveau de tes amis, est-ce que tu fais des sorties?

Basile: aah c'est compliqué, car je n'ai pas trop la même philo, fin un peu plus maintenant, un peu plus re-maintenant on va dire mais ils sont très soirées et on se démonte la gueule toute la nuit quoi et moi je n'arrive pas avec ce principe, je n'arrive pas avec ce truc-là. Donc du coup je les vois, on va dire de temps en temps, je vais manger avec eux je vais passer le début de la soirée, puis minuit-1h c'est bon je rentre chez moi je vais dormir. Je suis fatigué. Je ne bois pas d'alcool et déjà ça créé déjà une barrière et

certains arrivent pas du tout à comprendre ça que bah je ne bois pas d'alcool et voilà. Les gars c'est comme ça. Mais du coup ouais je fais moins de choses qu'avant. Avant j'étais vraiment super fêtard vraiment et puis depuis que j'ai commencé mon année scolaire on voit un peu plus tout le côté nutri, on va dire nutrition. On va dire que l'alcool hein c'est hyper-dévastateur pour le corps mais on voit tout ça à l'école. Ça fait prendre conscience et puis bah après quand je me dis la dose que j'ai de sport par semaine si en plus de ça je rajoute une nuit blanche tous les samedis, plus de l'alcool à fond ça favorise les blessures. J'ai déjà eu beaucoup de blessures étant plus jeunes, si je veux éviter les blessures, réussir mon concours, machin. Bah je ne peux pas me permettre de faire tout ça, donc je les vois de temps en temps. Je sais pas en général c'est le samedi, je ne les vois pas toutes les semaines, mais je les vois régulièrement quand même. Mais c'est je vais manger avec eux, fin je vais passer la fin d'après-midi avec eux, je vais manger, je vais passer le début de la soirée, on va jouer au palet, aux fléchettes et puis après je rentre chez moi.

Moi: ok donc c'est vraiment parce que tu fais ce sport et que tu fais cette école que tu

Basile: oui c'est une sorte de sacrifice aussi, je ne peux pas me permettre de sortir à fond tout le temps et d'arriver en cours fatigué, de ne pas arriver performant. C'est un concours à la fin de l'année, on est 150-170 à passer le concours, il y a 25 places. Donc ce qu'il faut c'est être dans les 25 premiers.

Moi : tu dis que c'est un sacrifice mais...

Basile: bah ça fait chiez des fois de pas les voir ou de ne pas les voir souvent quoi parce que je me suis vachement éloigné depuis le début de l'année d'eux. Parce que bah déjà j'ai, déjà je ne buvais pas beaucoup, maintenant je ne bois presque plus du tout on va dire. Je vais boire une bière un truc comme ça dans la soirée. Mais je ne sens pas en fait ce besoin d'arriver en soirée, d'arriver avec ma bouteille et faut que, je ne repars pas tant qu'elle n'est pas vide. C'est un peu la philosophie de beaucoup de jeunes maintenant mais euh... Non je viens, le but c'est juste de passer un bon moment tous ensemble quoi. Mais c'est vrai qu'il y a des fois, bah ça me

manques les sorties qu'on fasse, machin, après il y a le côté financier aussi où je ne peux pas faire des sorties à tout va où on va faire une sortie au karting. Mais là l'été revient donc on va plus sortir, faire des choses plus cools, genre aller à la plage, aller dans des lacs machin. Des trucs plus tous ensemble sans forcément boire quoi. Parce qu'en fait il y a beaucoup de, on va dire il n'arrive pas à détacher le mot alcool du mot soirée quoi. C'est... l'un va forcément avec l'autre. Il n'y a pas l'un sans l'autre. Il n'y a pas de sorties sans alcool. Et ça moi je n'arrive pas. Après chacun son truc hein mais non c'est vrai qu'il y a des fois ça me manque quand même de pas les voir souvent ou de... Après ce que je les vois ça me suffit, je les vois une fois deux fois par mois, ça me va bien quoi. Je rentre le samedi j'ai qu'une envie c'est d'aller dans mon lit et de dormir, j'en peux plus, je suis trop fatigué donc euh.

Moi : ok, ouais t'as besoin de les voir et après c'est bon ?

Basile: ouais c'est ça là je les ai vu le week-end dernier par exemple, ils sont venus me voir à ma compétition de cross-fit, on a passé la fin du samedi après-midi ensemble. On a mangé ensemble le soir, j'ai passé le début de soirée, machin. Arrivé minuit et demi, une heure, hop je rentre chez moi. « Je rentre j'ai une extinction d'énergie, je rentre dormir les gars ».

Moi: tu dors beaucoup?

Basile: ouais, oh oui oui je suis un gros dormeur. Je dors 8h par jour minimum. Moi je n'ai pas 8h de sommeil je ne suis pas bien. Même quand j'étais à l'armée fallait que j'ai, c'était dur quand je n'avais pas 8h de sommeil. Oui non je me couche tôt je me lève pas forcément tôt quoi. Je veux dire j'ai l'avantage d'habiter à côté de l'école donc je me lève à 7h20 pour commencer à 8h. Donc même en me couchant à, on va dire quelqu'un qui va se coucher à minuit, il va avoir 7h20 de sommeil ça va être bon pour lui. Non moi 22h30 – 23h j'essaye de dormir. 23h dernier carra faut que je dorme. Je me dis ça me fait 8h20 de sommeil, 8h c'est bon.

Moi : et avant c'était pareil ou ?

Basile: oui j'ai toujours beaucoup dormi.

Moi : ça n'a pas changé

Basile: non

Moi: ok (blanc) Donc tu aimes bien prendre soin de toi, fin à ce que j'ai compris, surtout au niveau de l'alimentation, de bien dormir, de bien...

Basile: oui bah c'est important quoi. Je sais qu'avant c'est un truc auquel je faisais quand même un minimum attention parce que j'ai été habitué à faire attention à ça mais depuis que j'ai commencé l'école et que j'ai, fin depuis que j'ai commencé à vivre tout seul oui j'y fais vraiment plus attention. Vraiment... Bah j'ai été pas mal blessé, j'ai eu 6 opérations, j'ai 21 ans quoi. Donc c'est pas top, j'ai les genoux pétés, j'ai l'épaule qui est complètement en mauvais état, j'ai le corps qui est pas mal, on va dire abimé, par mes sports d'avant et par l'armée. Je sais que si je ne fais pas attention à tout ça j'ai des chances de me blesser et on va dire que je vais aller dans un métier où mon outil de travail ça sera mon corps donc si je ne prends pas maintenant soin de tout ça, ça sera impossible de se dire « ouais aller c'est bon cette année je peux continuer comme ça le corps il tient. Mais le jour où le corps va dire stop c'est terminé quoi ». Donc faut faire attention maintenant pour que ça devienne une habitude et que je puisse en prendre soin longtemps quoi.

Moi : et à l'école ça va tu... comment ça se passe ? Tu arrives à suivre ?

Basile: ah oui à l'école, non l'école ça se passe bien, j'ai fini deux fois 4ème de mes deux premiers concours blancs donc je ne suis pas inquiet par rapport à ça. Mais même niveau scolaire ça me passionne donc c'est plus facile de s'intéresser.

Moi : vraiment à fond dans le sport et voilà

Basile: oui ça a toujours été comme ça depuis que je suis tout petit, donc ça aide on va dire.

Moi : ok, est-ce qu'il y a des choses qui te mettent en difficulté ?

Basile: les rapports avec les autres des fois ce n'est pas toujours facile. Je suis très stricte, minutieux ou maniaque et il y a des fois ce n'est pas facile avec tout le monde. J'aime bien...

Moi : tu aimerais qu'on fasse comme tu veux ?

Basile: ouais fin non pas forcément mais j'estime que la façon dont je fais certaines choses c'est la bonne façon de faire ou c'est une bonne façon de le

faire donc j'aimerais bien que ça soit fait de cette façon-là et il y a des fois ce n'est pas fait de la même façon ou alors les gens ils vont prendre un truc et ils vont partir sur un autre exercice et tout va rester en bordel. Ça c'est un truc qui m'insupporte, tu prends un truc tu le ranges et sur certaines choses comme ça. Après sur les rapports avec les autres ça n'a pas toujours été facile, je n'ai pas toujours été quelqu'un de, on va dire de très facilement à l'aise avec tout le monde, je suis très à l'aise à l'oral, je suis très à l'aise de discuter même quand je ne connais pas. Mais de, on va dire, je suis assez solitaire. Je ne suis pas...

Moi : pour créer le lien amical...

Basile: ouais voilà ce n'est pas toujours facile mais ça se passe mieux, on va dire que je suis sorti du contexte militaire et je suis revenu un peu plus dans la vraie vie. Mais l'école ça m'a vachement aidé làdessus. Mais c'est le côté sur lequel j'ai le plus de mal.

Moi: ok et tu te sens comment quand les gens ne font pas comme toi tu voudrais?

Basile: des fois je dis rien et je fais à leur place même si ce n'est pas toujours la bonne solution mais c'est des choses toutes bêtes des fois qui peuvent m'agacer mais ouais comme sortir un truc et ne pas le ranger ou alors laisser un truc en bordel ou je ne sais pas. Par exemple quand les gens viennent manger chez moi le midi, tu enlèves tes chaussures avant de rentrer. Non les gens ils viennent avec les chaussures pleins de terres, putain je viens de faire le ménage. (Soupirs) C'est des petits détails des fois qui... (pfff) c'est pénible quoi. A force de répéter quoi c'est toujours..., sur le moment après voilà mais quand c'est toujours pareil c'est chiant. Tu dis, quand ta pas forcément l'habitude tu dis, peux dire ouais bah voilà « enlève tes chaussures », « oui oui pas de soucis » mais le lendemain il revient, il n'enlève pas ses chaussures, bon il a peut-être oublié il n'a pas l'habitude mais 1 fois, 2 fois, 3 fois, 4 fois au bout d'un moment ça m'énerve. Soit tu intègres, soit tu ne rentres pas, (rires) c'est au choix.

Moi : et ça ça peut casser tes liens ?

Basile: non, non non pas ça. Bah ce qui a pas mal cassé mes liens c'est... je n'ai pas eu beaucoup d'amis, mais les amis vraiment avec qui j'ai eu des

bons contacts, bon il y a eu on va dire une part, on va dire un côté amoureux qui a fait que ça a cassé net le lien mais non... Dans la période où j'étais dans l'armée où je voulais vraiment partir, je n'étais vraiment pas bien fin c'était, je voulais absolument partir de l'armée parce que ça ne me plaisait pas, je ne me supportais plus et j'ai été blessé à ce moment-là et eux ils voulaient toujours aller sortir, aller faire des conneries et machin et là j'ai dit non les gars. Fin moi j'ai plus envie quoi donc à un moment bah (sifflement) on a pris 2 chemins différents. Après maintenant on se revoit de temps en temps, c'est on va boire un café ensemble, passer un bout d'aprèsmidi mais ça s'arrête là. C'est plus autant qu'avant.

Moi: ok d'accord

Basile: après j'ai toujours mes potes qui sont à côté que je vois on va dire 1 à 2 fois par mois, avec qui... Mais j'aime bien je passe des bons moments avec eux, ils ne sont pas forcément prise de tête sur le moment, on va passer, franchement on va passer une bonne soirée. On va jouer aux fléchettes, on va faire un jeu de carte et tout mais je vais faire exactement la même soirée qu'eux mais sans boire. Avant ça je n'arrivais pas maintenant j'arrive, je me dis c'est con de totalement m'éloigner parce que je ne bois plus d'alcool. C'est aussi à moi de faire un effort de, d'aller aussi dans leur sens et que eux ils comprennent que... Donc maintenant ils ne me font plus chiez là-dessus et moi je les... « ok bah faites comme ça si vous voulez. Moi je fais la même chose que vous sans boire. » Et puis on, tout le monde passe une bonne soirée et c'est cool.

M: tu te sens bien quand tu es avec eux?

Basile: ah oui oui oui clairement, je me sens..., on rigole bien quoi! (rires) Mais non mais même avec mes potes de classe et tout. Non non franchement c'est cool, on passe des bons moments tous ensemble. En cours c'est hyper convivial, on rigole tous ensemble. Ils viennent boire un coup ici, je vais boire un coup chez eux et... non non franchement c'est cool.

Moi : tu dis que tu fais beaucoup le ménage, tu le fais régulièrement ?

Basile: bah beaucoup le ménage, une fois par semaine quoi histoire que ça reste propre

Moi : ok et ça te plait de faire ça ?

Basile : bah faire le ménage c'est pas la chose la plus attrayante possible mais non j'aime bien vivre dans un lieu qui est propre. Il y a quelqu'un qui passe à l'improviste, bah c'est crade, il y a le bordel, bah ce n'est pas...c'est dégueulasse par terre c'est mal rangé. Après ce n'est pas, on va dire c'est mon côté maniaque et militaire qui est resté là-dessus. A l'armée j'ai toujours eu l'habitude d'être très, on va dire sévère là-dessus, sur la propreté, même quand j'étais chez mes parents fallait que ça soit rangé, que je passe l'aspirateur, la serpillère. J'ai été on va dire élevé comme ça donc j'ai gardé cette chose-là. Puis même c'est plus agréable de vivre dans un endroit qui est propre et ranger. Après chacun si retrouve, chacun son truc mais moi j'aime bien quand c'est bien propre et ranger.

Moi : ...

Basile: on va dire qu'avec le temps j'apprends à être plus tolérant avec les gens, même si ce n'est pas, on va dire il y a qui vont vivre dans le bordel bah chacun son truc à la limite ce n'est pas chez moi.

Moi : ouais

Basile: avant j'allais chez les gens des fois quand ce n'était pas rangé, bah je rangeais à leur place. Là je ne le fais plus maintenant (rires). Non maintenant c'est si tu veux vivre dans le bordel, écoute c'est ta chambre, c'est ton appart...

Moi: oui tu acceptes on va dire

Basile: Je m'en fou moi...On va dire que certains de mes potes m'ont dit mais t'es complètement dépendant du sport je ne sais pas si tu te rends compte. Mais c'est un long combat, des fois je dis non, fin des fois c'est vrai que je pense que je suis légèrement dépendant, c'est comme une drogue pour moi, c'est si je n'ai pas ma dose d'entrainement, je, je...

Moi : qu'est-ce que tu fais si tu n'as pas ta dose ?

Basile: bah je vais m'entrainer coute que coute. Coute que coute, par exemple je, fin, je vais faire passer une compétition avant une sortie entre amis. Ou avant de faire quelque chose. Même je sais l'année prochaine j'aurais moins d'entrainement parce qu'on n'aura pas autant de sport à l'école mais j'aurais toujours autant d'entrainements extra-

scolaire. J'aurais toujours entre 12-15h d'entrainements minimum.

Moi: et tu penses augmenter ton temps?

Basile: non je ne peux pas, je ne peux pas augmenter mon temps. Après je vais péter, non non ie...

Moi: comment ça?

Basile: bah je vais exploser, à un moment le corps il ne va plus suivre quoi. Non je ne peux pas aller audelà de 35h d'entrainements, c'est ...

Moi : c'est plutôt au niveau de ton corps qu'au niveau de ta tête en fait ?

Basile: ah oui il y aurait que moi je m'entrainerais tout le temps mais non non non, je ne peux pas. Faut pas que je fasse plus, déjà c'est beaucoup faut pas que j'aille plus. Après je vais me fatiguer inutilement, après ça va être, on va dire, c'est ce qu'on appelle du surentrainement. Quoi la courbe, au lieu d'avoir une surcompensation, je vais avoir une sur fatigue et ça après c'est un cercle vicieux. Ne faut pas aller trop dans l'excès non plus.

Moi : et tu appréhendes le fait d'avoir moins d'heures d'entrainements ?

Basile: non en vrai je me dis que ça me laissera un peu plus de temps pour moi donc je garderais toujours mes entrainements que je veux garder pour moi. Après il y a les entrainements... Je fais la part entre entrainements scolaires et entrainements pour moi. Fin moi je sais que les entrainements pour moi je les garderais et après tous ces entrainements que je n'aurais plus scolaires, bah ce sera des cours quand je vais bosser, donner des cours ect... ça sera comme un entrainement donc euh. Non ça ne me met pas plus de problèmes que ça.

Moi: ok, tu fais beaucoup d'activités. J'ai bien senti que le côté, vraiment les relations c'était là que c'était plus compliqué pour toi.

Basile: ouais ça a toujours été j'ai toujours eu du mal avec les autres, ce n'est pas mon point fort. Autant je suis à l'aise à parler comme ça mais autant, on va dire amicalement c'est plus dur. Mais ça évolue.

Moi : et familialement ?

Basile: oh oui familialement, on est très, on va dire avec mon frère ça été plus dur parce que tout ce que j'ai fait j'ai toujours réussi. Fin tout ce que j'ai

entrepris je me suis toujours donné les moyens de réussir. Je suis quelqu'un de compétiteur, tout ce que j'ai fait je veux toujours le réussir coute que coute même si faut que je m'entraine 60h par semaine, j'irais m'entrainer 60h par semaine pour réussir. Tout ce que j'ai fait les études, j'ai toujours été très bon, fin j'ai toujours été bon à l'école. J'ai toujours eu des bons résultats, des bonnes appréciations. Et mon frère c'est un peu tout l'opposé, c'est une tige de poil dans la main, feignant au maximum. Il n'a jamais fait de sport et du coup c'est dur. Ça s'améliore avec le temps. J'apprends, fin j'évolue, je grandis, j'apprends aussi à être plus tolérant là-dessus. Je me dis que j'ai qu'un frère quoi ça serait con de gâcher tout ça mais euh... Ouais familialement avec mes parents ça se passe hyper bien. Je suis hyper proche de mes parents. Mais avec mon frère ça a été un peu plus dur, ça se passe mieux maintenant mais c'est vrai que ça a été (foui). Il y a une période j'aurais pu l'assassiner je l'aurais fait. Mais euh...

Moi: à ce point?

Basile: ah ouais, il s'est fait viré d'un collège, puis après il redouble, puis après machin. Puis après il pense que tout va lui être donné, puis mes parents qui payent tout, machin. Aaah j'avais du mal avec ça mais après c'est comme dit mon père c'est sa vie. S'il veut gâcher sa vie il fait ce qu'il veut, ça ne sera pas la mienne non plus mais euh... faut que je garde aussi ma relation, on va dire, fraternelle avec lui. Avant ce que lui il fait, faut que je garde ma relation. Donc euh... mais non ça se passe bien. Il y a eu une période où c'était vraiment dur mais maintenant ça va mieux.

Moi: tu arrives à partager des activités avec lui ? **Basile**: ah oui oui, on fait des trucs ensemble. C'est on va dire, on est plus soudés qu'on l'a été.

Moi : ça te fait du bien toi ?

Basile: bah c'est plus cool je me dis au moins fin c'est fin, après il y a eu un moment où je me suis dit putain déjà à 20 ans ne même plus parler à mon frère, putain qu'est-ce que ça va être dans 20 ans quoi. Du coup j'ai dit non, faut peut-être aussi que je fasse un effort, il n'y a pas que lui. Mais ouais c'est. Je le vois le week-end quand je rentre chez mes parents. Non non mais on passe des bons moments,

on partage on va dire quelques passions communes. Donc j'essaye de m'appuyer là-dessus et de faire des choses avec lui aussi.

Moi: tu essayes de partager un maximum avec les autres et...

Basile: ce n'est pas toujours donné, ce n'est pas toujours facile mais on essaye (rires). Non mais des trucs tout con là je sais qu'il a eu sa mobylette bah j'essaye d'aller faire un tour de moto avec lui de temps en temps. Fin voilà lui il est dans des études de mécanique, bah des fois on parle de mécanique, il y a des fois où je vais me promener au golf, bah il y a des fois où je lui dis « tu veux venir », « bah ouais ouais ouais ». Il ne joue pas mais il veut venir juste avec moi et on va partager un moment tous les deux mais juste des petites choses comme ça qui font que ça s'agrémente, que ça entretient une relation.

Moi: tu aimerais en avoir plus des moments comme ça?

Basile: non pas forcément, ce qu'il y a ça me convient. Après je pense que le voir forcément plus souvent, je ne saurais pas forcément quoi faire donc non, mais non non le voir que de temps en temps ça fait qu'on, c'est comme quand je suis parti de chez mes parents à un moment c'était tendu parce que j'étais à un internat quand j'étais au lycée donc je ne vivais pas chez mes parents. Quand j'étais à l'armée je ne vivais pas chez mes parents, parce que je vivais au régiment. Quand j'ai été blessé donc j'ai été en arrêt de travail, donc j'ai été obligé de revenir vivre chez mes parents. Au début c'était cool et puis bah au bout d'un moment, on n'a pas le même rythme de vie donc j'avais dit il est temps que je déménage chez moi. Mais je leur avais dit « vous allez voir au moment où je vais partir ça se passera beaucoup mieux parce que bah on se verra moins souvent, on sera moins l'un sur l'autre, on sera content de se retrouver et tous ces problèmes qui, ces petites choses qui font que ça fait des histoires, ça n'existera plus ». Et avec mon frère c'est la même chose. Le fait de le voir moins souvent bah à chaque fois qu'on se voit, on est content de se voir et on kiffe ensemble quoi.

Moi : et ça c'était au moment aussi où tu faisais beaucoup de sport ?

Basile: non bah c'était au moment où j'étais blessé donc je faisais pas du tout de sport. J'ai été 4 mois sans marcher, 4 mois allongé sur un canapé à regarder la télé tous les jours. Donc euh... je n'avais aucune dépense physique, rien du tout. Je me suis fait opérer au niveau du coccyx donc j'ai eu 1 an et 2 mois de soins infirmiers. Donc j'ai été 4 mois sans marcher et au bout de 4-5 mois j'ai commencé à refaire 100m-200m consécutivement et ça n'a pas été facile quoi. Puis bah après j'ai pu recommencer un peu de sport ect, à sortir, aller faire un peu de moto, un peu de vélo, me promener tout simplement quoi. Mais je n'ai pas fait, en gros je n'ai pas fait de sport pendant toute cette période-là quoi. En gros je voyais mon frère tout le temps parce que c'était pendant les vacances scolaires, qu'il était là où il était à l'école mais il revenait tous les jours. Donc je le voyais vraiment tout le temps, tout le temps, tout le temps. Donc c'est là où ça n'a vraiment pas été facile. Puis après au moment où je suis parti, maintenant quand on se revoit, c'est plus cool quoi.

Moi: oui il y avait besoin de laisser un peu d'air

Basile: oui il y avait besoin d'air (rires). Ouais j'avais besoin de..., il y en a qui ne peuvent pas vivre tout seul, moi je sais que je ne pourrais pas vivre en colocation par exemple. Ou alors faudrait que, ouais non et encore.

Moi: pourquoi?

Basile: je me dis que je sais comment je suis maniaque, je sais que de vivre avec quelqu'un qui ne ferait pas les choses exactement comme moi, je sais que ça me, oh, j'aurais trop de mal. J'en suis tout à fait conscient mais j'aurais beaucoup de mal de vivre avec quelqu'un en colocation. Genre je vois mon cousin qui m'avait proposé de faire une colocation, mon cousin qui est bordélique au possible. Je lui dis « maxime non non on est cousin, on s'aime beaucoup mais ça ne va pas être possible, je pense que au bout d'une semaine je craquerais ». Ah oui non je ne pourrais pas, c'est vraiment je prends un truc je laisse tout sur la table, il y a des miettes tout le temps, partout, il fait le ménage une fois tous les mois. Mes draps je les change une fois tous les 2 mois. Non je fis Max ça ne va pas être possible, on ne peut pas vivre ensemble. Non puis c'est une habitude de vie quoi, je sais que j'aurais du mal à vivre en coloc, voilà c'est comme ça. Il y en a qui ont la phobie de vivre tout seul qui ne peuvent pas rester tout seul à vivre. Moi je sais que j'aurais du mal à être avec quelqu'un.

Moi : c'est pour ça que tu as pris un appart tout seul. Basile : c'est pour ça que j'ai choisis de prendre un appartement tout seul. Parce qu'au début j'avais proposé à mes parents « ouais bah si mon frère il vient en alternance sur Nantes on prend un appart tous les deux », et 10 minutes après je me suis dit « non ça ne va pas être possible ». Je retire ce que j'ai dit. Mmm non à mon avis, il y en aurait un qui vivrait dehors et l'autre dedans et puis on alternerait mais non et puis euh je ne mange pas forcément de bonne heure ou je ne mange pas forcément très tard, fin je ne vais pas manger à 18h mais je ne vais pas manger à 23h quoi. J'aime bien être régulier sur mes repas.

Moi : c'est toujours la même heure ?

Basile: non pas toujours mais aux alentours, fin c'est toujours dans la même tranche horaire.

Moi : ok, c'est vers quelle heure ?

Basile: je mange bah en général il est 19h30-20h. Comme ça ça me laisse un peu de temps après la soirée, après le repas, où on va dire c'est la petite heure que je m'accorde tranquille à lire mon livre ou à jouer à la play, à regarder un film ou... c'est rare que je regarde des films mais...

Moi : et pourquoi c'est rare ?

Basile: je n'ai pas le temps (rires). Je n'ai pas le temps, généralement je n'ai pas le temps, je finis de manger, je fais la vaisselle, après j'ai toujours 2-3 cours à réviser et hop tout de suite il est 22h je me mets au lit, je prends mon livre et paf il est 23h et dodo quoi. Je me dis si je commence à regarder un film, il est 21h30 c'est mort, ça va finir trop tard donc euh...

M: tu aimerais en voir plus?

Basile: non je ne suis pas très fan, j'ai... la télé peut ne pas s'allumer pendant 3 semaines, ça ne va pas me déranger quoi. Je ne suis pas très dépendant de la télé, j'aurais dès fois même pas la TNT, ça ne me gênerait pas quoi. Donc euh, non je ne suis pas, ça

ne me manques pas de pas regarder des films ou ça ne me manques pas de pas avoir Netflix ou ces trucslà quoi.

Moi : et au niveau de la PlayStation ?

Basile : on va dire que je l'ai un peu achetée pour les copains. Je l'ai acheté en début d'année.

Moi : c'est gentil (rires)

Basile: bah non mais en fait mes potes viennent manger, mes potes viennent manger généralement le midi chez moi, puis généralement on joue à la Play pendant la période du midi où on mange, où on a le temps de faire un Fifa. Bah j'ai un jeu sur la PlayStation et il me sert qu'à ça donc... Mais je l'ai acheté parce que quand ils venaient manger « ouais ta pas la Play? », « bah non attend je vais en acheter une » comme ça. Mais c'est cool je joue de temps en temps mais c'est rare que je l'allume aussi quoi. Je ne suis pas très télé, playstation. C'est ma première console, je n'avais jamais eu de console avant donc euh... C'est pour dire à quel point je ne suis pas très dépendant. (Rires) Non mmh non non.

Moi: tu ne joues pas tout seul quoi. Plutôt quand il y a des amis?

Basile: ouais je trouve que c'est du temps de perdu quand je suis tout seul, c'est...ou alors je vais jouer 20 minutes puis après ça va me saouler va falloir que je fasse autre chose quoi. Non je ne suis pas très PlayStation. Non non à la limite je suis plus à lire ou... après je n'ai pas... on va dire je ne me prends pas énormément de temps à m'affaler sur le canapé, à prendre ce genre de temps de repos. Bah c'est le dimanche généralement.

Moi: Combien de temps il te faudrait pour toi, pour lire?

Basile: tous les jours?

Moi: ouais

Basile: bah tous les jours, je lis minimum 2 chapitres, après sauf qu'en vraiment c'est la fin et non faut vraiment que je lise celui d'après parce que là ce n'est pas possible mais ouais non sinon je lis 2 chapitres tous les jours, le soir avant de m'endormir. Je ne dors pas avec mon téléphone dans ma chambre, je laisse mon téléphone sur la table basse. Comme ça quand le réveil il sonne je me lève tout de suite, il y a pas de je me lève dans 10 minutes.

Moi: il n'y a pas de distractions

Basile: non il n'y a pas de je remets dans 10 minutes, puis dans 10 minutes. Comme ça je mets mon réveil le plus tard possible et je me lève tout de suite. Ca c'est une habitude que j'avais pris au lycée, où je n'avais pas de prise à côté de mon lit donc du coup elle était sur mon bureau et j'avais trouvé ça vachement bien. Du coup quand mon réveil sonnait j'étais obligé de me lever tout de suite et puis quand j'étais levé j'ouvrais le volet et puis hop la journée était partie. Il n'y avait pas de 7h20, bon allé 5 minutes encore. Non comme ça ça sonne, hop je me lève et la journée est partie. Mais du coup je prends mon livre dans mon lit, ça permet d'être tranquille les yeux au repos et puis après je dors. Je m'endors tout de suite généralement. On va dire je dors comme une pierre, j'ai toujours eu un gros sommeil et beaucoup de facilités à m'endormir donc je pose mon livre, j'éteins et je dors.

Moi : et tu aimerais lire plus ou pas ?

Basile: non pas forcément, non ça me convient comme ça. Après il y a des fois où j'aime bien par exemple, genre quand je suis en stage, il y en a qui me disent « mais pourquoi tu ne prends pas ta voiture? » « Bah parce que je préfère prendre les bus. » « Ouais mais le bus c'est chiant » « ouais mais au moins le bus, j'ai 40 minutes où je prends mon livre, je me mets dans le bus et je lis, j'ai 40 minutes pour lire ». Et, non c'est sur des petits moments comme ça, où je me dis ouais je vais pouvoir avoir un moment où je vais pouvoir emmener mon livre avec moi. Mais je sais qu'il y a des fois où je vais rester 20 minutes dans le canapé, on va dire à perdre du temps, mais juste à rien faire, à profiter du moment. Mais non pas forcément avoir besoin de plus de temps de lecture. Ce que j'ai en ce moment ça me convient, je n'ai pas forcément besoin de plus.

Moi: ni de moins?

Basile : ni de moins, non non ça me convient, même si j'avais moins je n'en mourrais pas non plus.

Moi : ok, est-ce que tu as des choses à rajouter sur tes activités ?

Basile : bah non c'est déjà pas mal. **Moi** : je vois que tu as pleins de fleurs... **Basile** : bah ouais ça repart là je les ai désherbées cette après-midi.

Moi: c'est toi qui t'en occupes?

Basile: oui c'est plus joli quand c'est fleuri.

Moi: tu fais ça quand?

Basile: bah les soirs, le soir je les arrose mais euh c'est quand j'étais chez mes parents j'avais fait tous mes pots et je les avais amenée ici quand j'avais déménagé. Je trouve ça joli, ça fleuri le truc.

Moi: et tu as le temps de t'en occuper?

Basile: oui ça ne prend pas non plus des lustres. Mais non là c'est de la milice, là j'ai de la menthe, j'ai du thym qui est là-bas, j'ai des fraisiers dans le pot rouge. Après le reste des pots, on va dire c'est des fleurs décoratives mais sinon c'est des aromates aussi pour cuisiner c'est très bien. L'hiver avant que ça fane je fais des récoltes, je les sèches puis après je m'en sers pour faire des infusions, des choses comme ça.

M: ok, tu aimes bien que tout soit...

Basile: cosy! Non c'est agréable, non c'est...

Moi: tes chez toi quoi!

Basile: non c'est, je sais que je ne suis pas quelqu'un qui n'arrive pas beaucoup à vivre à la ville quoi, c'est... Quand j'ai acheté l'appart, j'en avais visité 2 et quand on acheté l'appartement, j'ai visité un premier appartement où il y avait que du béton, j'ai dit non ce n'est pas possible. Je ne peux pas, il me faut un minimum de verdure et quand j'ai vu celui j'ai dit « ooh celui-là je le prends ». Ouais celui-là, c'est celui-là que je veux. Puis même il est chaleureux, c'est toujours bien, fin le soleil se lève juste derrière le bâtiment, puis à partir de 10h j'ai le soleil toute la journée sur la terrasse jusqu'à 18h à peu près. J'ai le soleil toute la journée, je suis super bien exposé, l'appart est agréable, le coin est cool, c'est calme, sauf quand ils font de la moto. Mais bon c'est la cité, ils ne font pas chiez plus que ça. Donc on ne va pas aller faire chiez non plus. Mais non quand j'ai vu ça, il y avait de la verdure et tout. Même pour cet été je vais acheter de la, du gazon synthétique pour mettre sur la terrasse à la place des dalles.

Moi : ouais donc ta déjà tout prévu. T'aime bien être sur ta terrasse ?

Basile : ah ouais c'est agréable, de manger le midi dehors là en plein soleil, c'est...

Moi: quand tu rentres le midi tu...

Basile : ah ouais, bah là quand j'ai vu que les beaux jours arrivaient j'ai dit « ah je ressors le salon de jardin ». Non je rentre le midi tu prends un grand, fin surtout que le lundi j'ai 4h théories, tu dois connaitre les cours en salle. Moi je ne suis pas très cours en salle tu vois, j'aime bien être dehors quoi. Et c'est vrai que quand j'ai vu le soleil, j'ai dit je ressors le salon de jardin je me mets là et je mange le midi, exposé en plein soleil et tu prends le soleil et ça fais trop du bien quoi. Donc euh... Mais ouais j'aime bien être là quoi. Sur la terrasse l'été c'est agréable de manger le soir ou de faire un barbecue ou même des fois je me pose, je prends mon livre en plein soleil là je suis bien. Sans pour autant bronzer mais euh... Mais juste ou des fois juste d'être là tu fermes les yeux tu fais une sieste de 20 minutes en plein soleil. Non j'aime bien être sur la terrasse. Chez mes parents c'est, on va dire on vit dans une ancienne, on va dire demeure de ferme qu'on a tout réaménagé donc euh... On a de l'espace donc on est souvent dehors. J'ai toujours été habitué à être dehors ou à avoir une terrasse dans les maisons qu'on a eues. Donc j'aime bien avoir un espace dehors.

Moi: mmh tu aimes bien la campagne quoi?

Basile : ah ouais l'air de la campagne. Bah des fois ça me mangue l'air de la campagne après je me dis que la ville c'est quand même vachement pratique, t'es à côté de tout, tu prends le bus tu es arrivé. Tu es à côté du centre de Nantes, c'est très rare que je prenne ma voiture. Bah je prends ma voiture juste pour aller au golf généralement parce que j'évite de prendre mon sac de golf dans le bus mais bon... Je me dis que si je me fais... Je pense que j'aurais une petite larme qui coule. Tu dis ouais... mais non je prends très rarement la voiture, je prends beaucoup les transports ou mon vélo ou mes pieds donc euh... Mais c'est vrai que c'est pratique. Mais je ne me verrais pas vivre, je ne me verrais pas acheter une maison en ville par exemple, la circulation c'est insupportable. Non j'aimerais bien trouver un compromis entre la campagne perdue et la ville profonde. On va dire une campagne de proximité de ville où tu es à 5-10 minutes. C'est vrai que Savenay c'est hyper bien parce qu'on est à 30 minutes de Nantes mais on est à côté de la 4 voies tout de suite, on est à 30 minutes de St Nazaire pareil, il y a des grands centres, fin il y a des centres commerciaux à côté, il y a pleins de choses, il y a beaucoup de choses. C'est vrai qu'on est bien.

Moi: tu aimerais revenir vers chez tes parents?

Basile: non après moi je veux partir vivre à la montagne! Non en fait mon projet pro c'est une fois que j'aurais obtenu mon BP l'année prochaine, après je veux partir en formation avec l'ECPA pour passer ma formation de moniteur de ski, plus passer mes diplômes d'haltérophilie et après j'aimerais bien faire à mi- saison du ski et à mi- saison travailler dans les métiers de la forme. Et après j'aimerais bien plus tard avec de l'expérience relier les deux et rentrer dans la fédération française de ski et faire de la préparation physique de ski alpin. Mais oui je veux partir à la montagne je ne veux pas rester là.

Moi: ok, tu skies bien alors?

Basile: oui je suis monté sur des skis dès que j'ai su marcher donc euh... J'ai toujours eu la chance d'avoir des parents qui m'ont emmené en vacances à la montagne. J'ai toujours aimé beaucoup le ski et puis bah après j'aimerais bien transmettre tout ça.

Moi : et là tu pars toujours en vacances ? Tu arrives à trouver les moments ?

Basile: bah les seules vacances c'est à Noël quoi. Après là l'été je travaille donc je ne prends pas de vacances ou alors je prends une semaine, fin en gros là je vais prendre une semaine début juin avant de commencer à travailler et une semaine fin aout avant de reprendre l'école.

Moi : ok donc comme beaucoup d'étudiants.

Basile: comme beaucoup d'étudiants, voilà mais là j'aimerais bien. J'ai pour projet de partir, de ne pas rester travailler ici. J'ai des amis qui ont un camping en Corse, j'aimerais bien partir travailler 3 mois làbas dans leur camping en Corse ça serait bien. Ça ou alors j'aimerais bien partir en Angleterre pendant 3 mois, on va dire pour parfaire mon anglais. Donc on verra pour l'instant il n'y a rien de défini, je continue mes petites recherches, mais ne pas rester par-là, histoire de me dépayser. Profiter de cette

période pour partir quoi, puis c'est des expériences après à pouvoir rajouter sur le CV.

Moi : et tu n'as pas d'attaches ici ?

Basile: non, bah mes parents, mais on va dire que ce n'est pas une attache. Mes parents ils ne sont pas éternels donc euh, mais non le jour où je partirais vivre à la montagne, mes parents ils ne me suivront pas forcément donc non non je n'ai pas d'attaches. Il y a rien qui me retiens pas ici, j'ai toujours été habitué à déménager, c'est mon 8ème déménagement depuis que je suis tout petit. Je suis né à côté, fin je suis né à Lorient, après on a vécu dans la région là-bas et tous les 2-3 ans on changeait de maison donc euh.... J'ai été habitué à déménager, à ne pas forcément avoir d'attaches puis j'ai toujours eu l'habitude de bah tu perds ici et bah tu vas retrouver qqch à côté, c'est pareil quoi. Tes amis tu les perds mais tu t'en referas d'autres ce n'est pas grave. Non je n'ai pas d'attaches particulières qui me redisent « ah bah si tu pars tu vas perdre tout ça », bah ce n'est pas grave, il y a autre chose autre part quoi.

Moi: toujours dans la recherche...

Basile: ouais du nouveau, on verra bien jusqu'au jour où je trouverais un truc et je me dirais « ah je suis bien ici » donc non pas pour l'instant. Faut profiter tant qu'on est jeune, t'as pas d'attaches, t'as pas de familles, t'as pas de femmes, t'as rien, faut profiter. Même partir travailler à l'étranger si je peux.

Moi: tu aimerais voyager encore plus?

Basile: pas forcément voyager, mais partir travailler à l'étranger, ouais je ne serais pas contre ou alors partir 6 mois travailler je ne sais pas dans un pays, faire de l'expérience mais pas forcément qu'en France quoi. Ne pas rester dans mon petit confort de par ici. On verra bien déjà le diplôme c'est une première étape, le travail on verra après. Chaque chose en son temps.

Moi : d'accord je n'ai pas d'autres choses à rajouter. Merci beaucoup.

Basile: bah de rien.

Moi: c'était très riche, beaucoup d'informations qui me permettront d'avancer sur ma recherche. Si tu le souhaites, je pourrais te transmettre mon écrit final. Bonne continuation dans ta pratique sportive. Au revoir.

Annexe VII : Grille de traitement des données

	Categories	Thèmes	Sous-thèmes	Entretien 1	Entretien 2	Entretien 4
0 = 0 = 0 = 0 = 0 = 0 = 0 = 0 = 0 = 0 =	Activités de sonts personneiles	Répertoire occupationnel	Prise des repas	« le dimanche c'est [] faire à manger » « je me lève tout de suite, je mange, je pars en cours à 7h48. » « De 12h à 13h30 je suis en pause donc je rentre ici manger chez moi » « je rentre, [] je fais un premier repas » « quand je reviens de l'entrainement je remange une deuxième fois après je vais me coucher » « j'essaye de cuisiner deux gros repas et ça me tient toute la semaine quoi » « C'est mes moments où je cuisine » « je mange bah en général il est 19h30-20h »	« j'ai une pause de 2h à peu près pour manger » « je reste manger chez moi à Gesté »	« mes parents soit ils m'attendent pour manger soit je mange toute seule » « notre pause elle est à 13h, on arrive il n'y a plus à manger donc on est obligé de réserver un plat soit un sandwich avec des trucs avec à la cafétéria »
			Toilette	« je rentre généralement je prends une douche »		« après je vais prendre ma douche »
			Déplacements	« le bus passe à 7h48 alors quand je l'ai pas j'y vais à pied »	« je rentre sur Gesté »	

	Sommeil	« je me lève à 7h20 le matin » « je m'endors vers 22h30 grand maximum » « je suis un gros dormeur. Je dors 8h par jour minimum »	« c'est 23h30 puis quand je me couche en général » « je dors à minuit, à minuit j'essaye de dormir » « ce matin c'était 7h, mercredi c'était 7h aussi, mardi on avait cours plus tard, mardi c'était 9h que je me suis levé, ça dépend les heures elles changent »	« je me lève à 6h30 et je pars à 7h15 de chez moi » « je dors souvent entre 9 ou 10h » « dès que j'ai un temps libre je vais soit faire une sieste » « le jeudi après-midi je passe l'après-midi à faire une grande sieste »
pations	Influence personnelle	« je ne supporte pas de manger quelque chose qui est tout emballé ou que j'achète dans les magasins » « ce n'est pas bon » « j'ai toujours beaucoup dormi » « J'aime bien être régulier sur mes repas »	« j'ai besoin de dormir » « il y a une année où ce n'était vraiment pas terrible et je mangeais que des plats préparés [] j'en avais trop marre, pour finir ce n'était pas bon, ça m'a dégouté »	« je dors souvent entre 9 ou 10h » « dès que j'ai un temps libre je vais soit faire une sieste ou soit, souvent le jeudi après-midi je passe l'après-midi à faire une grande sieste pour récupérer de la semaine
sens des occupations	Environnement matériel	« ça vaut super cher » « depuis que j'ai commencé l'école et que j'ai, fin depuis que j'ai commencé à vivre tout seul oui j'y fais vraiment plus attention »	« la deuxième année après on a repris avec une cuisine puis du coup je me fais à manger moi-même » « quand je suis ici c'est mieux, je me fais mieux à manger »	
re s	Environnement humain	« j'ai toujours été habitué à cuisiner, ma mère a toujours cuisiné donc j'ai toujours pris l'habitude de cuisiner puis ça se fait facilement » « j'ai été habitué à faire attention à ça [prendre soin de soi] »		
Rendement et satisfaction	Difficultés dans la réalisation		« ça c'est la plus dur, j'en peux plus le soir quand je me couche, je suis mort » « trop dur » « je me sens fatigué, je ne m'endors pas au volant mais je sens que je suis fatigué » « ça arrive que ouais c'est compliqué des fois de se lever »	

	Absence de difficultés		
	Insatisfaction	« oui j'aimerais que ça soit différent » « J'aime bien fin j'aime bien aller entrainer les jeunes et tout ça me plait mais c'est que pour finir c'est crevant » « ce n'est pas toujours top »	
	Satisfaction		« ça ne me manque pas trop parce que, je sais que si je ne le fais pas c'est que je suis au basket donc ça ne me dérange pas. »
occupations	Caractéristiques intrinsèques	« quand je pars de chez moi il est 22h30 par- là, quand je viens là je me sens fatigué, je ne m'endors pas au volant mais je sens que je suis fatigué » « pour finir c'est crevant »	« je vais dormir parce que mes journées sont longues et fatigantes » « bah du coup ça me fatigue »
	Contexte socio- économique		
Le manque de contrôle des	Temps	« faire de la route tout le temps, on perd du temps de sommeil déjà, parce que je rentre tard, on perd du temps de travail pour l'école » « quand j'ai le temps je fais ici » « quand on n'a pas le temps, qu'on a une heure de pause pour manger ou 3 quart d'heure, euh on est obligé de manger [] le restaurant universitaire c'est à côté, c'est genre les sandwichs, les burgers, les frites » « faudrait que j'arrive à dormir 9-10 heures ça serait top du top mais en ce moment je suis plus à 7-8 heures de sommeil »	

			« reprendre des études après donc dans le milieu du sport pour	« je suis en école de sport » « là je suis en L2 »	« je suis en première année de DUT GEA »
			devenir éducateur sportif »	« le mercredi le matin donc j'ai cours normal	« le matin je vais en cours »
			« j'ai cours de 8h à 12h donc que	c'est des cours théoriques, je commence à	
		Ecole	ce soit sport ou cours théorique	7h45 »	
	I _		c'est de 8h à 12h »	« j'enchaine un cours de step c'est 1h30 »	
	l e		« j'ai cours de 13h30 jusqu'à	,	
	ij		17h30 »		
	Répertoire occupationnel		« le dimanche c'est ménage,	« j'essaye de nettoyer un peu partout genre	
	3	Activités	repassage »	dépoussiérez, passer le balai, serpillère, faire	
	O	domestiques		un peu tout même les toilettes, la salle de bain	
	oje.	domestiques		»	
' (D)	ert			« j'ai 1h-1h30 pour faire les affaires »	
productivité	 			« je vais entrainer alors ça dépend hier ce	« j'entraine des petites en plus de ça »
To	4			n'était pas pareil, je vais entrainer les petits au	« le week-end c'est bah moi j'ai les
po				foot, donc tout l'aprèm jusqu'au soir »	petites que j'entraine qui jouent soit le
		Travail		« 16h à 21h30 j'entraine les jeunes au foot »	samedi matin ou soit en début d'après-
de				« Le mercredi j'en ai 3, j'ai 3 catégories et le	midi »
tés				vendredi j'en ai qu'une. J'ai que les U17 donc	
ŧi				c'est plus court »	
Activités de			« niveau scolaire ça me passionne donc c'est plus facile	« fin je ne dirais pas que je suis maniaque mais j'aime bien quand c'est propre quand	« ça m'aide aussi le fait de ne pas avoir de difficultés, parce que je n'ai
	S		de s'intéresser »	même »	pas spécialement besoin de
	des occupations		« Tout ce que j'ai fait les études,		beaucoup travailler donc ça me
	Dati		j'ai toujours été très bon, fin j'ai		permet aussi de profiter plus au
	l h		toujours été bon à l'école. J'ai		basket »
	8	Influence	toujours eu des bons résultats, des bonnes appréciations »		
	es	personnelle	« Moi je ne suis pas très cours		
	S		en salle tu vois, j'aime bien être		
	sens		dehors quoi. »		
	Les		« Je suis très stricte, minutieux		
			ou maniaque »		
			« j'aime bien vivre dans un lieu		
		Environnement	qui est propre. »		
		Environnement matériel			
		пасепе			

	Environnement social		« avec l'école de sport, on fait tellement d'activités, on voit tellement de trucs que j'ai essayé beaucoup de sport »	
t et satisfaction	Difficultés dans la réalisation		« j'ai eu une période, euh surtout au lycée vers la seconde, où j'avais du mal à suivre les cours plus tout le sport. J'étais un peu perdu, j'avais un peu de mal quoi » « l'école je n'arrivais plus trop à suivre, je travaillais moins, les résultats baissaient et j'étais en galère quoi [] en première c'était un peu pareil » « ça c'est la plus dur, j'en peux plus le soir quand je me couche, je suis mort » « J'ai les matières scientifiques où il y a certains trucs où j'ai plombé, où je n'avais pas été bon » « là je sens que je suis en galère un peu » « je suis un peu débordé au deuxième semestre »	
Rendement et	Absence de difficultés			« je travaille beaucoup en cours, j'essaye d'être le plus concentrée en cours, je sais que chez moi après je n'ai pas énormément de temps libre donc c'est ça aussi qui me force à me concentrer d'autant plus à l'école. » « pour l'instant non je n'ai jamais eu de difficultés »
	Insatisfaction			
	Satisfaction	« non l'école ça se passe bien, j'ai fini deux fois 4 ^{ème} de mes deux premiers concours blancs donc je ne suis pas inquiet par rapport à ça »	« j'ai validé mon premier semestre là de L2, donc là ça ne se passe pas trop mal »	

		« j'ai 1h-1h30 pour faire les affaires et faut que	« mon IUT est assez loin donc au
		j'aille chercher Louis après et bien le matin j'ai	début d'année ça a été très compliqué
SUC		natation et après la natation et après manger	de s'adapter au rythme parce que ça
atio		je suis claqué et des fois j'ai un peu la flemme	me fait des journées très très
dn	Caractéristiques	alors c'est vite fait c'est juste un coup de balai	
occupations	intrinsèques	ou un truc comme ça, puis je m'en vais »	
es c	·	« avec la natation du vendredi matin et après	
de		manger avec la digestion bah c'est un peu dur	
g		puis des fois j'ai un peu la flemme et puis je	
ne		fais comme ça »	
bus		« je pense le temps de révision »	
ma		« je n'ai pas beaucoup de temps »	
trôle	Temps	« j'aimerais bien avoir un peu de temps ou	
ntrô	Temps	avoir la motivation pour au moins nettoyer un	
<u> </u>		peu, pour que ça soit propre au moins une fois	
Ф		par semaine »	
	Contexte socio-		
	économique		

Activités de loisirs	Répertoire occupationnel	Sport	« du coup maintenant je continue l'escalade. Fin je fais de l'escalade depuis maintenant 2 ans donc je continue l'escalade, le golf, le cross-fit, l'haltéro et l'école » « aujourd'hui j'ai été au golf ce matin et j'avais muscu avec l'école cet après-midi » « j'ai fait 5 semaines de compétition de cross-fit pendant tous les samedis, plus mes entrainements perso à côté de golf le samedi aussi, là j'ai une compétition d'escalade dans une semaine, j'ai un grand prix de golf dans un mois » « 18h vraiment d'entrainement où c'est course à pied, muscu, step et renfo donc ça fait une grosse dose d'entrainements, plus les entrainements que je fais à côté. »	« on a des sports tous les jours ou une heure et demi par jour, et sinon je fais du foot le weekend » « je fais un peu de musculation »	« je fais du basket 4 fois par semaine » « 1h30 par entrainement et il y a le match le week-end » « je sors direct des cours et souvent je vais au basket directement [] de 17h30 à 21h » « le mardi, le jeudi, le vendredi et j'en ai 1 une semaine sur 2 le lundi [les entrainements] » « je joue le samedi soir soit le dimanche après-midi donc euh je suis le week-end au basket aussi »
----------------------	--------------------------	-------	---	--	---

		« je rajoute 8-10h d'entrainements de golf par semaine, j'ai gardé l'escalade donc c'est entre 2 et 5h par semaine c'est pareil, l'haltéro c'est pareil j'ai commencé en cours d'année aussi, donc c'est 3h d'haltéro par semaine, plus 2h de crossfit » « le mardi et le vendredi j'ai haltérophilie »		
	Activités familiales	« Je rentre très rarement voir mes parents genre une fois tous les 2-3, tous les 2 mois un truc comme ça » « on va faire des jeux de société » « On va se promener, je cuisine avec mes parents, je vais bricoler avec mon père. Fin je passe du temps avec la famille mais sans que ce soit sportif » « je sais qu'il a eu sa mobylette bah j'essaye d'aller faire un tour de moto avec lui de temps en temps » « et on va partager un moment tous les deux mais juste des petites choses »	« Mais mon petit frère je le vois plus parce qu'il suit le foot, il fait du foot aussi donc du coup, donc euh je l'accompagne et puis il est toujours avec moi » « Lui il va jouer le samedi matin, ce qu'il veut faire c'est que j'aille le voir lui au foot, quand je m'en vais le dimanche pour aller jouer au foot, bah il veut venir me voir jouer au foot et quand on n'a pas de matchs, là par exemple ce week-end on ne joue pas, ce qu'il veut faire avec moi c'est regarder le foot à la télé »	« dès qu'on a du temps libre, on va essayer de trouver quelque chose à faire tous ensemble quoi » « soit on va sortir au resto pour se retrouver, ou soit on va se faire un week-end dans la famille en dehors d'Orléans ou soit pour décompresser aussi »
	Activités de détentes	« le vendredi j'ai le temps de faire une petite sieste un peu et je repars à l'entrainement » « je me pose dans le canapé et je prends mon livre » « je vais me promener, j'ai le temps le dimanche mais sinon après » « soit je bouquine, soit je regarde la télé, soit je bosse parce qu'il y a du boulot accessoirement mais non j'aime bien couper ma journée du dimanche, aller faire une grande promenade » « après le repas, où on va dire c'est la petite heure que je m'accorde tranquille à lire mon livre ou à jouer à la play, à regarder un film » « tous les jours, je lis minimum 2 chapitres »	« j'aime bien me mettre dans le lit le soir, prendre mon ordi puis regarder des films ou netflix ou des trucs comme ça » « bah le cinéma j'aime bien y aller, quand il y a des films intéressants qui sortent, j'aime bien y aller » « j'aimerais bien partir, voyager » « je ne la [la télé] regarde pas énormément. Juste sur les pauses du midi quand je rentre puis j'arrive ou le matin, quand je me lève le matin, j'allume la télé et »	« faire des massages pour vraiment me détendre » « quand je finis un peu plus tôt l'école j'ai le temps de rentrer chez moi, je me pose tout de suite devant la télé pour décompresser devant une série »

	Activités avec les amis	« je vais passer la fin d'après-midi avec eux, je vais manger, je vais passer le début de la soirée, on va jouer au palet, aux fléchettes et puis après je rentre chez moi »	« j'aime bien sortir quoi, la musique, fin sortir avec les copains »	« ça va être de sortir, fin après on sort beaucoup quoi » « soit on sort beaucoup en ville, soit on va faire des soirées ou des qu'on a un peu de temps quoi » « j'avais une soirée de libre avant de partir un peu en vacances, là je fais une soirée en ville avec mes amis pour profiter un peu »
Le sens des occupations	Influence personnelle	« j'ai toujours eu l'habitude de m'entrainer beaucoup, dans n'importe quel sport » « j'ai vraiment bien aimé ça et puis bah après j'ai voulu continuer moi personnellement » « je prends gout à la lecture » « c'est une sorte de sacrifice aussi » « je n'ai pas toujours été quelqu'un de, on va dire de très facilement à l'aise avec tout le monde » « si je n'ai pas ma dose d'entrainement, je, je bah je vais m'entrainer coute que coute » « je vais faire passer une compétition avant une sortie entre amis » « Je suis quelqu'un de compétiteur, tout ce que j'ai fait je veux toujours le réussir coute que coute même si faut que je m'entraine 60h par semaine, j'irais m'entrainer 60h par semaine pour réussir. » « Non je n'ai pas d'attaches particulières qui me redisent « ah bah si tu pars tu vas perdre tout ça », bah ce n'est pas grave, il y a autre chose autre part quoi »	« toutes les activités que j'aime faire depuis que je suis tout petit, puis je suis dedans là maintenant, alors » « on ne fait pas grand-chose à part le foot » « C'est que du foot en fait » « je suis vachement sport, je fais que ça, j'ai l'impression toute ma vie de toute façon c'est le sport »	« j'ai vraiment pris de l'envie au basket et envie de m'investir parce que j'ai vu qu'il y avait de quoi travailler » « ça me permet vraiment de me libérer et de changer, de me changer les idées quoi [le sport] » « j'aime beaucoup profiter, fin être avec mes amis » « je me suis beaucoup attaché à ce genre de weekend voir quand il n'y a pas de matchs, je vais m'ennuyer »
	Environnemen t matériel	« quand j'étais chez mes parents fallait que ça soit rangé, que je passe l'aspirateur, la serpillère. »		

		Environnemen t social	« je suis né dedans, fin j'ai été baigné tout de suite dedans. Mes parents sont motards donc j'ai commencé la moto étant très jeune » « Donc je n'ai pas eu une enfance comme tous les jeunes quoi, tous les week-ends c'était moto, moto, moto tout le temps quoi. » « là avec l'école, ça a rajouté une grosse dose d'entrainement » « la découverte un peu à l'école, mon premier stage qui m'a donné vraiment envie de faire de l'haltéro » « On va dire que l'alcool hein c'est hyper-	« ils se plaignent mes parents que je ne les vois jamais » « les copains ils n'aiment pas trop ça. »	« on a une bonne équipe donc ça a joué aussi pour la progression » « c'est lui qui m'a donné envie de faire du basket [son frère] » « Fin nos parents sont souvent là quand on est toutes ensemble »
	Rendement et satisfaction	Difficultés dans la réalisation	dévastateur pour le corps mais on voit tout ça à l'école, ça fait prendre conscience » « je ne sors jamais donc » « Je ne fais pas d'autres activités que le sport on va dire » « aah c'est compliqué [les amis] » « les rapports avec les autres des fois ce n'est pas toujours facile » « il y a des fois ce n'est pas facile avec tout le monde » « je n'ai pas eu beaucoup d'amis » « j'ai toujours eu du mal avec les autres, ce n'est pas mon point fort. Autant je suis à l'aise à parler comme ça mais autant, on va dire amicalement c'est plus dur »	« c'est compliqué en ce moment, je regarde moins la télé » « ça arrive que je privilégie plus le sport que les sorties »	« Depuis cette année, c'est vraiment l'élément le plus dur que j'ai rencontré. » « Après souvent j'essaye de m'arranger pour venir après mais euh ce n'est pas toujours facile donc euh c'est vraiment ça sortir le soir, comme les autres ils ont rien et moi j'ai toujours quelque chose le soir donc ça c'est compliqué »
		Absence de difficultés	,		
		Insatisfaction	« ça me ferait chiez parce que c'est une grande coupure, je perdrais de la mobilité, c'est beaucoup de mois d'arrêt, c'est 4 mois d'immobilisation, c'est minimum 6 mois sans sport »	« je suis un peu dégoutée parce que j'aurais aimé sortir avec eux, fin sortir sur Angers et puis bouger un peu plus ouais. Mais euh ça ne me dérange pas plus que ça »	« c'est un truc que je regrette je ne prends pas assez de temps pour moi » « c'est compliqué »

		« je fais moins de choses qu'avant » « ça fait chiez des fois de pas les voir ou de ne pas les voir souvent quoi parce que je me suis vachement éloigné depuis le début de l'année d'eux » « c'est vrai qu'il y a des fois, bah ça me manques les sorties qu'on fasse » « c'est vrai qu'il y a des fois ça me manque quand même de pas les voir souvent » « C'est plus autant qu'avant »	« ouais sinon je ne fais pas beaucoup de trucs avec lui, juste les sorties en fait. » « des fois j'aimerais bien regarder, je me dis ouais ce soir j'aimerais bien regarder ça puis après je me dis ouais bah non j'ai des trucs, des dossiers de foot à faire ou faut peut-être que je révise un peu quand même donc je ne le fais pas mais c'est vrai que des fois j'aurais plus envie, j'aime bien poser dans le lit et être tranquille et puis regarder un film c'est bien »	« des fois il y a des soirs, ceux de ma classe me propose de sortir mais bah je suis souvent à leur dire bah moi j'ai entrainement donc ça c'est vraiment le plus dur »
	Satisfaction	« non ça ne me manques pas plus que ça je suis content quand j'y vais mais je ne vais pas dire « oh ça fait un mois-là faut que j'y aille » » « Après ce que je les vois ça me suffit, je les vois une fois deux fois par mois, ça me va bien quoi » « oui oui oui clairement, je me sens, on rigole bien quoi » « non pas forcément, ce qu'il y a ça me convient » « ça ne me manques pas de pas regarder des films ou ça ne me manques pas de pas avoir Netflix ou ces trucs-là quoi » « non pas forcément avoir besoin de plus de temps de lecture. Ce que j'ai en ce moment ça me convient, je n'ai pas forcément besoin de plus »	« ça ne me gêne pas plus que ça, euh bah ça me fait chiez des fois de pas trop les voir mais je pense que eux ça les gêne plus que ça »	« dès que j'ai envie de sortir j'arrive à trouver du temps pour sortir, fin pour l'instant ça me suffit »
Le manque de contrôle des	Caractéristiqu es intrinsèques	« je ne peux pas me permettre de sortir à fond tout le temps et d'arriver en cours fatigué, de ne pas arriver performant » « Je rentre le samedi j'ai qu'une envie c'est d'aller dans mon lit et de dormir, j'en peux plus, je suis trop fatigué donc euh »	« c'est vrai qu'il y a des fois le week-end sur les sorties, bah je ne vais pas trop avoir envie de trainer, le samedi soir je vais être les copains tout ça, je vais être vite fatigué »	

			« il y aurait que moi je m'entrainerais tout le temps mais non non non, je ne peux pas » « Je rentre j'ai une extinction d'énergie » « Après je vais me fatiguer inutilement » « Je suis fatigué »	« il y a des semaines où on se levait. Je commençais tous les jours quasiment à 7h45 bah je sais que là le week-end les sorties c'est même pas la peine. J'étais trop crevé »	
		Temps	« c'est dur de trouver un week-end où j'ai rien du week-end » « j'essaye de me garder au moins un jour dans toute la semaine où je ne m'entraine pas du tout » « Je m'autorise que le dimanche ou fin je me force à ne pas m'entrainer » « je ne prends pas beaucoup de temps on va dire pour faire autre chose que du sport » « tout ça mis bout à bout, c'est tout le temps, tout le temps, tout le temps » « je les vois, on va dire de temps en temps » « je n'ai pas le temps (rires). Je n'ai pas le temps, généralement je n'ai pas le temps » « Je me dis si je commence à regarder un film, il est 21h30 c'est mort, ça va finir trop tard » « je ne me prends pas énormément de temps à m'affaler sur le canapé, à prendre ce genre de temps de repos. »	« ouais ouais bah j'aimerais bien des fois, avoir plus de temps » « ça me prenais moins temps parce que j'étais juste dirigeant le samedi aprèm, et même des fois c'est le samedi matin. C'était juste le samedi matin ou juste le samedi aprèm. Donc ça me prenait moins de temps c'était juste le week-end, j'étais juste dirigeant, maintenant c'est euh j'entraine donc c'est deux fois par semaine » « le ciné j'aime bien y aller, mais je n'ai pas le temps. La plupart du temps je n'ai pas le temps. » « je n'aurais pas le temps, pour l'instant. J'espère qu'un jour j'aurais le temps, mais pour l'instant je ne peux pas » « mes engagements auprès des jeunes dans le sport, ça prend trop de temps »	« bah pour moi soit une soirée, soit une après-midi dans la semaine [temps idéal pour faire des massages] [] souvent c'est pendant les vacances donc c'est très espacé quoi [temps réel] »
		Contexte socio- économique	« il y a le côté financier aussi où je ne peux pas faire des sorties à tout va »	« je ne peux pas, je n'ai pas on va dire le budget pour voyager » « heureusement qu'il y a les aides un peu aussi » « j'arrive à avoir un peu de côté en payant mes deux pleins d'essence mais il ne me reste pas grand-chose » « ouais des fois c'est short mais ça le fais »	

Titre/Title

L'addiction à l'activité physique et sportive : quel impact sur l'équilibre occupationnel des sportifs amateurs ?

Exercise addiction: what impact on the occupational balance of amateur sportsmen?

Auteur/Author: Maëva DROUET

Mots-clés

Addiction à l'activité physique et sportive, équilibre occupationnel, sportif amateur

Key words

Exercise addiction, occupational balance, amateur sportsman

Résumé

Contexte : La pratique d'une activité physique et sportive est au cœur de notre société actuelle. Mais son exercice intensif amène parfois à des conséquences néfastes. En effet, l'addiction à l'activité physique et sportive, une addiction comportementale méconnue, est source de changement dans le quotidien des sportifs amateurs. Cependant, l'état occupationnel et les difficultés rencontrées dans les autres activités de la vie quotidienne sont aujourd'hui peu étudiés et compris. Objectif: Cette étude cherche alors à savoir, de quelle manière cette addiction à l'activité physique et sportive impacte l'équilibre occupationnel d'un sportif amateur qui en est atteint. Méthode: Une étude qualitative a été réalisée par la passation de trois entretiens compréhensifs, de type semi-directifs, et l'appui du MCREO. Un questionnaire avec une cotation de l'addiction a permis le recrutement des participants. La méthode d'analyse thématique de Bardin a été utilisée pour analyser les données recueillies. Résultats: L'étude montre la présence d'un répertoire occupationnel varié pour notre population cible. Cependant l'équilibre est modifié entre les activités signifiantes et significatives, avec davantage d'activités centrées sur le sport. Nous retrouvons également des difficultés et une insatisfaction pour les activités de la vie quotidienne, et notamment de loisirs. A cela s'ajoute à un sentiment de manque de temps et un changement des déterminants de santé, dont la fatique venant perturber les occupations. Or, l'ensemble de ces éléments est relié aux indicateurs de l'équilibre occupationnel identifiés au préalable de l'étude. Conclusion : Dès lors, il est possible de statuer sur l'influence de cette addiction sur l'équilibre occupationnel, notamment dans la réalisation des activités de loisirs. Toutefois, ce travail n'est pas généralisable, une étude complémentaire pour prouver et compléter les difficultés occupationnelles rencontrées dans les loisirs serait nécessaire. A la suite de ces recherches, le rôle de l'ergothérapeute dans l'accompagnement des personnes souffrant d'addiction à l'activité physique et sportive serait à envisager pour favoriser leur équilibre occupationnel.

Abstract

Context: The practice of physical and sporting activities is in the heart of our today's society. But sometimes, its intensive exercise leads to adverse consequences. Indeed, the exercise addiction, an unrecognized behavioural addiction, is a source of change in the daily life of amateur sportsmen. However, the occupational state and the difficulties experienced in other activities of daily life are little studied and understood until today. Objective: This study seeks to understand, how this exercise addiction impacts the occupational balance of an amateur sportsman affected. Method: A qualitative study was conducted with three comprehensive and semi-structured interviews and the support of the CMOP-E. A questionnaire with an addiction rating allowed the recruitment of participants. Bardin's thematic analysis method was used to analyse the collected data. **Results**: The study shows the presence of a varied occupational repertoire for our target population. However, the balance is changed between meaningful activities for the individual and them for socio-cultural context, with more activities focused on sport. We also find difficulties and dissatisfaction for activities of daily life, in particular leisure's. In addition, a feeling of lack of time and a change in heath determinants whose fatigue, disrupt occupations. Then, all of those elements are linked to occupational balance indicators identified beforehand a study's. Conclusion: Therefore, it's possible to rule on the influence of this exercise addiction on the occupational balance, especially in the realization of leisure activities. However, this work is not generalizable, a complementary study to prove and complete the occupational difficulties in the leisure activities would be necessary. As a result of these researches, the role of the occupational therapist in supporting people with exercise addiction should be considered to promote their occupational balance.