



Combat contre la boulimie en dehors des courts: Les entraîneurs doivent faire partie de la solution et non du problème.

Janet Young.

Victoria University, Australie.

RÉSUMÉ

La nourriture était le seul moyen de faire taire mes démons. J'allais dans la cuisine, je prenais un paquet de chips et un pot de glace au chocolat, puis j'allais m'installer sur mon canapé pour manger devant la télévision » (Monica Seles, 1999) Dans cet article, nous aborderons le problème de la boulimie au travers des récentes révélations de Monica Seles qui a avoué avoir dû lutter contre ce trouble de l'alimentation en dehors des courts. Nous évoquerons les implications de ce phénomène pour les entraîneurs tout en formulant diverses recommandations à leur intention.

Mots clés: Boulimie, Trouble de l'alimentation, Entraîneur.

Article reçu: 20 Avril 2014.

Article accepté: 14 Juin 2014.

Auteur correspondant: Janet Young, Victoria University, Australie.

Email: janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

Dans son autobiographie intitulée *Getting a Grip*, la légende du tennis Monica Seles nous livre un témoignage intime dans lequel elle revient en détail sur le combat qu'elle a mené pendant 9 années contre la boulimie. Cette maladie, devenue une véritable obsession au quotidien, a totalement bouleversé sa vie. Dans un entretien qu'elle a accordé récemment, elle a en quelques mots résumé le traumatisme par lequel elle est passée: « J'ai toujours aimé manger, mais à un moment donné la nourriture a pris le dessus sur moi et sur ma vie. Je pouvais contrôler un match de tennis. Mais ça, je ne pouvais absolument pas le contrôler » (McNeil, 1999, p. 9). Dans cet article, nous évoquerons les raisons qui ont conduit l'ancienne numéro 1 mondiale des plus hauts sommets du tennis jusqu'à l'enfer de la boulimie, et nous découvrirons comment elle est parvenue à retrouver le chemin vers la santé et le bien-être. Nous nous attarderons ensuite sur les implications que peut avoir ce phénomène, aussi fascinant que terrifiant, pour les entraîneurs. Mais avant d'aborder ces sujets, commençons par définir la notion de « boulimie ».

Qu'est-ce que la boulimie?

La boulimie est un trouble du comportement alimentaire qui consiste à ingérer de manière récurrente (au moins deux fois par semaine) et persistante (au moins pendant une période de six mois) des quantités massives de nourriture (American Psychiatric Association [APA], 1994). Ce trouble est associé à un manque de contrôle, à un état de détresse émotionnelle et à une obsession par rapport à son poids et à son apparence physique. Les personnes souffrant de boulimie sont souvent atteintes de troubles multiples concomitants, tels que l'obésité et d'autres affections, un manque d'estime de soi et de faibles

performances athlétiques (Sundgot- Borgen et Torstveit, 2010; Wilson, Grilo et Vitousek, 2007). À cet égard, la boulimie est semblable à une forme de dépendance, caractérisée par une obsession de la nourriture et par un désir irrésistible de manger, suivi d'un sentiment de culpabilité et de regret intense. Vous pourrez trouver au tableau 1 une liste des signes avant-coureurs de la boulimie.

Signes avant-coureurs de la boulimie (adaptation de: Garner et Rosen, 1991; Sherman et Thompson, 2001)
-Préoccupation par rapport à la nourriture, à son poids et aux kilojoules
-Prise des repas à l'écart des autres et jamais en public
-Décision de se mettre au régime sans cesse reportée au « lendemain »
-Prise de poids considérable en un laps de temps relativement court
-Sauts d'humeur
-Pensées négatives à son égard ou culpabilité, en particulier après un épisode de frénésie alimentaire

Tableau 1. Signes avant-coureurs de la boulimie.

Prévalence de la boulimie

L'incidence de la boulimie dans le sport est difficile à déterminer en raison du nombre limité d'études menées sur ce sujet auprès des joueurs et des joueuses de tennis (Martin et Love, 2010). La difficulté d'obtenir des statistiques sur ce phénomène s'explique en partie par la discrétion dont font preuve les personnes boulimiques. En effet, celles-ci cherchent à cacher leurs habitudes alimentaires; leurs crises de boulimie se produisent donc souvent en privé, à l'abri des regards (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010). Malgré le manque de données corroborées par des études, on peut raisonnablement

penser que Monica Seles n'est pas un cas isolé et qu'il existe d'autres joueurs ou joueuses de tennis souffrant de boulimie.

Causes de la boulimie

Il ressort des différents ouvrages traitant de la boulimie que les causes de ce trouble de l'alimentation chez les athlètes sont aussi nombreuses que variées. Selon Sundgot-Borgen et Torstveit (2010), les sportifs de haut niveau se sentent souvent contraints d'atteindre un état physique « idéal » et d'améliorer leurs performances. Ces deux auteurs affirment que de nombreux sportifs de haut niveau ont le sentiment que leur poids, leur apparence physique et leur taille sont constamment passés au crible par les entraîneurs. Il arrive en effet que des entraîneurs aient une influence directe sur les troubles alimentaires d'un sportif en le mettant sous pression ou en lui demandant de perdre du poids, car ils pensent que cela va lui permettre d'améliorer ses performances. En outre, on pense que des facteurs de stress importants (comme le décès d'un proche ou l'apparition d'une maladie grave) sont souvent susceptibles de déclencher un comportement boulimique (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010). Quel éclairage Monica Seles apporte-elle sur les facteurs à l'origine de sa boulimie?

Ainsi qu'elle l'explique, Monica Seles a « plongé dans l'enfer de la dépression » à la suite de cette terrible et tristement célèbre journée du 30 avril 1993 où elle a été poignardée à Hambourg au cours d'un match qui l'opposait à Magdalena Maleeva. Alors qu'elle menait 6-4 et 4-3 et qu'elle s'épongeait pendant un changement de côté, un homme l'a sauvagement agressée en plantant un couteau de cuisine dans son épaule gauche. Si les cicatrices physiques de cet événement ont guéri après quelques mois, les cicatrices psychologiques ont elles davantage marqué la championne: cet événement tragique l'a fait plonger dans un état de dépression, qui n'a fait que s'aggraver alors qu'elle s'inquiétait pour son père atteint du cancer tout en étant confrontée à ses propres doutes quant à sa capacité et à sa volonté de poursuivre sa carrière. Déjà fragilisée par cet incident, Monica Seles a subi un autre traumatisme puisqu'elle craignait que son agresseur, Gunter Parche, ne soit jamais emprisonné. Une crainte qui est devenue réalité, l'homme ayant en effet été reconnu coupable de blessures graves, mais condamné à seulement deux ans de prison avec sursis, assortis de l'obligation de suivre des soins psychiatriques. Les poursuites engagées par Monica Seles contre la fédération allemande de tennis, à laquelle elle reprochait des mesures de sécurité inappropriées, se sont finalement avérées un processus coûteux qui s'est soldé par un résultat injuste à son égard. Monica Seles fait également allusion au fait qu'elle s'ennuyait et qu'elle ressentait de la pression de la part d'entraîneurs, de préparateurs physiques et de nutritionnistes bien intentionnés qui voulaient l'aider à retrouver son rang de numéro 1 du tennis. Elle a alors commencé à se réfugier dans la nourriture pour trouver le confort dont elle avait besoin pendant les périodes les plus difficiles, tant sur le plan professionnel que personnel.

Les stratégies de Monica Seles pour lutter contre la boulimie

Dans son livre, Monica Seles décrit différentes stratégies qu'elle a adoptées pour surmonter son problème de boulimie.

Elle nous livre ainsi des enseignements fascinants, puisqu'on découvre qu'elle a décidé de ne plus seulement compter sur les autres pour l'aider à résoudre ses problèmes, mais de faire un travail de réflexion sur elle-même.

« J'ai apporté quelques changements radicaux à ma façon de penser, ce qui a eu des répercussions sur des comportements fortement ancrés en moi... J'ai arrêté de chercher des réponses à mes problèmes chez les autres et j'ai commencé à écouter cette petite voix au fond de moi. Soudainement, j'ai compris que le problème n'était pas ce que je dévorais. C'était ce qui me dévorait moi » (Seles, 1999, p. 259).

Vous trouverez au tableau 2 une liste des stratégies clés que Monica Seles a adoptées pour retrouver le chemin de la santé. En voici un aperçu:

Stratégies clés adoptées par Monica Seles pour lutter contre la boulimie (Seles, 1999)
<ul style="list-style-type: none"> • Remplacer les mots « régime », « permis » et « interdit » par « modération » • Adopter le principe selon lequel « moins, c'est plus » • Adopter la « règle des 20 secondes » • S'accepter et se donner les moyens de faire des choix sensés au moment des repas • Intégrer la marche à pied à ses habitudes quotidiennes • Trouver de nouveaux centres d'intérêt • S'autoriser à faire le deuil de son père • Acheter « la petite robe noire » • Prendre le contrôle lorsque c'est possible • Consulter son journal alimentaire

Tableau 2. Stratégies clés adoptées par Monica Seles pour lutter contre la boulimie.

Remplacer les mots « régime », « permis » et « interdit » par « modération »

Monica Seles n'était plus « au régime », cette période pendant laquelle les aliments sont classés en deux catégories: « permis » ou « interdits ». À la place, elle a adopté un nouveau mode de vie où elle se permettait de manger toute une variété d'aliments (y compris des gâteaux, des biscuits et des pâtes), mais avec modération et en prenant le temps de savourer chaque bouchée. Comme l'a expliqué Monica Seles, elle refusait de dire qu'elle était au régime et a appris à vivre « dans cette zone intermédiaire de la modération, à la fois libératrice et apaisante » (Seles, 1999, p. 260).

Adopter le principe selon lequel « moins, c'est plus »

Monica Seles s'est rendu compte que le principe du « moins, c'est plus » pouvait s'appliquer à la consommation d'aliments et à l'exercice. Ayant toujours cru qu'elle devait s'entraîner plus pour réussir dans le tennis, Monica a appris à abandonner les comportements excessifs ou extrêmes. Comme elle l'explique,

elle a appris à « vivre sa vie pleinement en choisissant d'en faire moins » (Seles, 1999, p. 260).

Adopter la « règle des 20 secondes »

Monica Seles a pris conscience qu'elle se servait de la nourriture comme d'un moyen pour gérer ses émotions. C'est pourquoi elle a adopté la « règle des 20 secondes ». Plutôt que de se réfugier dans la nourriture lorsqu'elle était confrontée à un problème, elle s'est mise à compter lentement jusqu'à 20 pour se donner le temps de penser à la meilleure façon de résoudre son problème. La plupart du temps, elle trouvait une solution avant même d'arriver à 20!

Intégrer la marche à pied à ses habitudes quotidiennes

Une marche à pied quotidienne de 45 minutes, voilà ce qui a permis à Monica Seles de s'en sortir. La marche était un moment de réflexion, qui lui permettait de faire de l'exercice tout en se ressourçant. C'était en quelque sorte sa thérapie, une pause dans sa journée, qui lui permettait de prendre du recul lorsque l'envie de manger devenait irrésistible ou lorsqu'elle se sentait angoissée par quelque problème que ce soit. Mais surtout, la marche a été pour Monica Seles l'occasion d'explorer son for intérieur et d'apprendre à mieux se connaître, chose qu'il était difficile de faire lorsqu'elle jouait sur le circuit et qu'elle devait sans cesse voyager, participer à des conférences de presse, remplir ses obligations envers ses sponsors, se préparer physiquement, s'entraîner et disputer des tournois. Comme elle l'explique si bien elle-même :

« Mes marches quotidiennes m'ont aidée à guérir la cicatrice qui tirait mon esprit et mon corps. Ces marches apaisantes m'ont permis de faire taire mes démons intérieurs et, à cet égard, elles se sont avérées bien plus salvatrices que n'importe lequel des entraînements infernaux que je m'infligeais » (Seles, 1999, p. 261).

S'accepter et se donner les moyens de faire des choix sensés au moment des repas

En se donnant le temps d'apprendre à connaître sa vraie personnalité, Monica Seles a pris conscience que, même si elle avait un caractère perfectionniste (elle se fixait par exemple des objectifs très élevés en ne s'autorisant que très peu d'erreurs), elle méritait malgré tout d'être aimée et respectée. Les repas sont ainsi devenus un moment de la journée dont elle se servait pour renforcer l'image positive qu'elle avait d'elle-même : les repas lui offraient en effet une occasion régulière de prendre des décisions sensées et libératrices en faisant le choix d'une alimentation saine et équilibrée (par exemple des portions raisonnables) plutôt que de chercher à s'autodétruire (par exemple en ingérant des quantités massives de nourriture).

Trouver de nouveaux centres d'intérêt

Monica Seles s'est lancée dans de nouvelles activités : elle a notamment effectué un saut en parachute, elle a pris le temps de flâner dans les rues de Paris et elle a organisé toutes les photos que son père avait prises pendant ses 20 années de carrière pour en faire des albums. Au travers de ces nouveaux

passes-temps qui lui permettaient d'occuper ses journées tout en lui procurant plaisir et satisfaction, Monica a réussi à s'épanouir et à surmonter ce sentiment d'ennui qui s'était installé depuis qu'elle était éloignée du circuit.

S'autoriser à faire le deuil de son père

Il ne fait aucun doute que le décès du père de Monica Seles a été un véritable drame dans la vie de la championne de tennis. Avant qu'il ne soit emporté par le cancer, il avait été son « roc », sa source d'inspiration, son entraîneur, son mentor et son ami. Monica Seles s'est donné du temps pour faire le deuil de son père et, ce faisant, elle a peu à peu accepté le fait qu'elle pourrait réussir à poursuivre sa vie sans lui et qu'elle ne gagnerait peut-être jamais plus un autre titre du Grand Chelem. Elle a compris qu'il était possible de redonner un sens à sa vie, même sans ce père qu'elle chérissait tant et aussi sans le tennis.

Acheter « la petite robe noire »

De passage à New York pour soigner une blessure au pied, Monica Seles a acheté la robe noire de ses rêves. De taille quatre, cette robe était bien trop petite pour Monica au moment de l'achat, mais elle devint une source d'inspiration. Comme l'a expliqué Monica, « cette petite robe noire est devenue un symbole pour me motiver à retrouver celle que j'étais vraiment, mon moi profond » (Seles, 1999, p. 259).



Prendre le contrôle lorsque c'est possible

Monica Seles a adopté une nouvelle philosophie : contrôler ce qu'elle pouvait et lâcher prise pour les choses qu'elle n'était pas en mesure de contrôler. Si elle ne pouvait pas contrôler le décès de son père ni l'agression dont elle avait été victime à Hambourg par exemple, elle s'est rendu compte qu'elle pouvait

contrôler la manière dont elle gérait son corps et sa vie. Dorénavant, elle allait faire preuve de « bienveillance » à son égard (au lieu de s'infliger sans cesse des critiques) et adopter des habitudes alimentaires saines, et ce, par choix et non par obligation ou par contrainte. S'alimenter de manière sensée apparaissait maintenant comme une décision personnelle dont elle était responsable et qu'elle pouvait contrôler.

Recommandations à l'intention des entraîneurs (adaptation de: Arthur-Cameselle et Baltzell, 2011; Garner et Rosen, 1991; Sherman et Thompson, 2001; Sundgot-Borgen et Korstveit, 2010).
<ul style="list-style-type: none"> • S'informer sur la boulimie pour être davantage sensibilisé à ce problème • Mettre l'accent sur une alimentation saine et équilibrée ainsi que sur les exercices physiques (plutôt que sur le poids et l'apparence physique) • Choisir des modèles à suivre qui ont un poids corporel normal • Mettre l'accent sur le développement des compétences plutôt que sur le poids corporel comme stratégie pour atteindre des objectifs sportifs • Choisir ses mots avec soin (p. ex., poids, régime) • Éviter d'isoler des joueurs en raison de leur poids ou de leur morphologie • Éliminer les pesées individuelles et en groupe • Mettre fin au mythe selon lequel les plus minces sont les meilleurs • Se montrer compatissant envers les joueurs et les joueuses, en particulier par rapport à des événements traumatisants qu'ils ont vécus ou à des commentaires qui sont faits sur leur apparence physique • Acquérir une connaissance plus approfondie du rapport entre le poids et la performance, et avoir conscience que la perte de poids n'est pas la garantie de meilleurs résultats • Montrer l'exemple en adoptant un régime alimentaire sain et équilibré • Adopter une approche individuelle pour définir un programme d'entraînement et de compétition optimal pour chaque joueur et chaque joueuse • Discuter avec le joueur ou la joueuse si vous avez remarqué ou soupçonnez que votre élève souffre de boulimie. Cette initiative doit être prise de manière précoce, en abordant le sujet de manière directe et confidentielle, en particulier par rapport aux autres joueurs et joueuses. Obtenir le consentement du joueur ou de la joueuse avant de l'orienter vers un spécialiste (diététicien/nutritionniste, psychologue) • Jouer un rôle positif au sein de l'équipe qui entoure le joueur ou la joueuse (composée des parents, du psychologue, du préparateur physique et du nutritionniste) pour lui apporter le soutien nécessaire dans sa lutte contre la boulimie • Envisager la possibilité de remettre à plus tard votre collaboration avec un joueur ou une joueuse si sa santé est clairement à risque

Tableau 3. Recommandations à l'intention des entraîneurs pour minimiser les risques d'apparition de troubles alimentaires.

Consulter son journal alimentaire

Monica Seles tenait un journal alimentaire dans lequel elle notait sa consommation d'aliments, son régime d'entraînement, ses résolutions et d'autres réflexions personnelles. Elle le lisait quand elle avait besoin de trouver une nouvelle source d'inspiration ou de motivation. « Je lisais certains de mes

anciens journaux et cela me rappelait à quel point je ne voulais pas revivre ça » (Wertheim, 1999, p. 98).

Conséquences pour les entraîneurs

Quels enseignements les entraîneurs peuvent-ils tirer des révélations de Monica Seles sur son combat contre la boulimie? Nous vous proposons ici d'analyser plus en détail les recommandations clés parmi toutes celles qui sont énumérées au tableau 3.

Prévention de la boulimie

- La sensibilisation à la boulimie passe par une meilleure compréhension de ce trouble alimentaire. Il peut donc s'avérer nécessaire pour les entraîneurs de s'informer davantage sur les causes et les symptômes de cette maladie. De nombreux renseignements sur la boulimie, ainsi que des ressources sur les principes d'une alimentation optimale et équilibrée, sont disponibles auprès des associations nationales d'entraîneurs ou encore sur le site Web de la Fédération internationale de tennis (<http://www.itftennis.com/scienceandmedicine/health/eating-disorders.aspx>).

- Sachant que les pressions incitant à la minceur constituent un facteur de risque majeur de la boulimie (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010), on conseille aux entraîneurs d'éviter d'exercer de telles pressions sur un athlète en l'obligeant à perdre du poids. L'un des meilleurs moyens de relativiser l'importance du poids est d'éviter de faire des commentaires à ce sujet: il est préférable de se concentrer sur l'amélioration des performances grâce au développement de nouvelles compétences sur les plans psychologique, technique et physique. Les mots ont un impact extrêmement important, c'est pourquoi les entraîneurs doivent les choisir avec la plus grande circonspection. Il ne faut jamais isoler un joueur ou une joueuse en raison de son apparence physique ou de son poids!

- Il est important que les entraîneurs adoptent une approche « holistique » lorsqu'ils travaillent avec des joueurs ou des joueuses. Ils doivent garder à l'esprit que le jeu d'un joueur ou d'une joueuse peut être grandement affecté par les difficultés et les pressions de la vie. Chaque athlète est unique, c'est pourquoi il faut veiller à considérer l'individu en tant que personne et non pas seulement en tant que joueur ou joueuse de tennis. La meilleure façon d'y parvenir est d'essayer de voir les choses à travers les yeux du joueur ou de la joueuse. Il est conseillé d'éviter toute comparaison avec les autres joueurs ou joueuses et de placer constamment au cœur de ses préoccupations les intérêts de l'individu et ce qui est le mieux pour lui. La compréhension, l'empathie et le soutien sont primordiaux lorsqu'un joueur ou une joueuse est confronté(e) à un bouleversement ou à une perte dans sa vie quotidienne.

- Il peut être intéressant pour un entraîneur de réfléchir à sa propre philosophie de l'entraînement. Pense-t-il que la perte de poids ou que la réduction du taux de graisse corporelle permettra d'améliorer les performances de son élève bien que les résultats des études menées dans ce domaine ne soient pas clairs (Sherman et Thompson, 2001)? Plutôt que de défendre l'idée selon laquelle le poids ou la graisse corporelle sont des

facteurs déterminants pour réussir, l'entraîneur peut donner à son joueur ou à sa joueuse l'assurance que l'adoption d'une alimentation plus saine se traduira par un meilleur état de forme et, par conséquent, par de meilleurs résultats. Un joueur ou une joueuse qui respecte les principes d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation aura de fortes chances de réaliser de meilleures performances qu'un joueur ou une joueuse qui ne les respecte pas; il en va de même pour un joueur ou une joueuse qui n'est pas dans un état dépressif et qui n'a pas d'obsession par rapport à son alimentation ou à son poids. Dans ce contexte, les entraîneurs peuvent mettre l'accent sur le développement des compétences plutôt que sur le poids corporel comme stratégie pour réussir dans le tennis.

- Les entraîneurs peuvent montrer l'exemple en adoptant des habitudes alimentaires saines et équilibrées. Sachant que les entraîneurs sont souvent perçus comme des modèles par les joueurs et les joueuses, cette méthode peut être la plus efficace pour insister sur l'importance d'une alimentation appropriée.

Détection de la boulimie

- Les entraîneurs sont aux premières loges pour surveiller les comportements et les réactions de leurs joueurs ou de leurs joueuses (Sundgot-Borgen et Torstveit, 2010). Ils doivent donc être aux aguets, de manière à déceler les signes avant-coureurs de la boulimie, comme une prise de poids importante, des sautes d'humeur ou de brusques changements de l'état émotionnel (voir tableau 1). L'apparition combinée de tels changements peut être le signe d'un problème de boulimie, auquel cas les entraîneurs doivent envisager la possibilité d'organiser une réunion privée avec leur joueur ou leur joueuse afin de discuter des problèmes auxquels il ou elle fait face. Il est alors important pour les entraîneurs d'aller droit au but, mais tout en se montrant compatissants. Il est aussi essentiel d'expliquer au joueur ou à la joueuse que cette discussion restera confidentielle et que vous ne l'orienterez vers un spécialiste qu'avec son consentement. Dans une certaine mesure, l'entraîneur a une marge de manœuvre limitée si le joueur ou la joueuse refuse d'admettre les faits ou de consulter un spécialiste (comme un nutritionniste, un diététicien ou un psychologue). Dans de tels cas, l'entraîneur peut demeurer sur ses gardes et continuer de soutenir le joueur ou la joueuse jusqu'à ce qu'il ou elle soit prêt(e) à demander l'aide d'un professionnel. Il arrive que les joueurs soient parfaitement capables de trouver eux-mêmes la solution à leur problème de boulimie. Les entraîneurs peuvent alors offrir leurs conseils, leur soutien et leur aide, de façon à amener le joueur ou la joueuse à découvrir par lui-même ou par elle-même les remèdes à ses maux (plutôt que de lui « dire », de lui « demander » ou de lui « ordonner » de se faire aider). Il demeure néanmoins primordial que les joueurs comprennent qu'ils peuvent obtenir de l'aide s'ils en ont besoin et que la recherche de soutien est peut-être le meilleur des moyens pour réussir ou pour continuer de réussir (Garner et Rosen, 1991).

- Si des indices amènent un entraîneur à penser que son joueur ou sa joueuse souffre de boulimie et que ce joueur ou cette joueuse a moins de 18 ans, l'entraîneur devrait faire part de ses inquiétudes aux parents. Comme nous l'avons précisé plus haut, il est important que l'entraîneur informe les parents que

ces discussions sont confidentielles et qu'il se préoccupe avant toute chose du bien-être et de la santé de leur enfant.

Gestion de la boulimie

- Les entraîneurs peuvent jouer un rôle de soutien très important au sein d'une équipe composée d'un préparateur physique, d'un nutritionniste, d'un psychologue et des parents (Sherman et Thompson, 2001). En prêtant une oreille attentive à leurs joueurs ou à leurs joueuses, en leur montrant qu'ils se soucient de leur bien-être et en faisant preuve d'empathie et de compréhension, sans jamais porter de jugement par rapport à leurs troubles alimentaires, les entraîneurs peuvent devenir la « planche de salut » de leurs élèves. Pour un joueur ou une joueuse en proie à des problèmes de boulimie, le fait de mettre l'accent sur son avenir et sur les performances qu'il ou elle pourra atteindre grâce à ses compétences tennistiques peut constituer une réelle motivation à s'en sortir.

CONCLUSIONS

Le cas de Monica Seles nous montre que la boulimie est un mal bien plus profond et complexe que ce que l'on pense : ce n'est pas seulement le résultat d'une volonté de trouver du réconfort pendant des moments difficiles. La boulimie est un trouble fondamentalement destructeur qui est la manifestation d'un comportement totalement dysfonctionnel qui a failli détruire la vie de Monica Seles, son bonheur, sa santé et ses ambitions tennistiques. Heureusement, Monica est parvenue à trouver en elle les ressources nécessaires pour adopter un nouvel état d'esprit et venir à bout d'une maladie qui l'avait plongée dans la dépression en plus de lui faire perdre le contrôle sur son poids. Durant cette épreuve, elle a dû se battre de toutes ses forces pour redécouvrir le goût de vivre et retrouver un sentiment de bien-être.

Il est important que les entraîneurs prennent conscience que le combat de Monica Seles contre la boulimie n'est sans doute pas un cas isolé et qu'il est fort possible que d'autres joueurs ou joueuses soient confrontés à ce trouble alimentaire ou qu'ils risquent de l'être. Tout entraîneur responsable se devrait de connaître les signes avant-coureurs de la boulimie et savoir comment aborder ce problème avec un joueur ou une joueuse et comment lui venir en aide. Sachant que les pressions exercées sur les joueurs pour les inciter à perdre du poids et que les événements traumatiques constituent les principaux facteurs de risque susceptibles de favoriser l'apparition de la boulimie, les entraîneurs doivent comprendre qu'ils peuvent jouer un rôle essentiel et positif dans la prévention, la détection et la gestion de ce trouble alimentaire. Mais surtout, les entraîneurs ont un devoir de vigilance afin de minimiser les risques de contribuer (sans le savoir) à l'apparition de la boulimie chez un joueur ou une joueuse en donnant trop d'importance au poids, à l'apparence physique et à la minceur. Il est primordial que les entraîneurs fassent partie de la solution pour lutter contre la boulimie, et non pas qu'ils en soient l'un des facteurs déclencheurs. Il est fort possible que la santé, le bien-être, le bonheur et la réussite tennistique d'un joueur ou d'une joueuse reposent entre leurs mains.

RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edn). Washington, DC: American Psychiatric Association, 539-550.
- Arthur-Cameselle, J.N. & Baltzell, A. (2011). Learning from collegiate athletes who have recovered from eating disorders: advice to coaches, parents and other athletes with eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 1-9. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.572949>
- Garner, D.M., & Rosen, L.W. (1991). Eating disorders among athletes: Research and recommendations. *Journal of Applied Sport Science Research*, 5(2), 100-107. <https://doi.org/10.1519/00124278-199105000-00009>
[https://doi.org/10.1519/1533-4287\(1991\)005<0100:EDAARA>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(1991)005<0100:EDAARA>2.3.CO;2)
- Martin, K. & Love, P. (2010). Managing athletes with eating issues: the WTA Tour approach. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 15(2), 6-11.
- McNeil, E. (1999). Happy at last. *People*, 71(19), 91-92. <https://doi.org/10.1088/0952-4746/19/2/601>
- Seles, M. (2009). *Getting a Grip on my game, my body, my mind ... my self*. London, UK: JR Books.
- Sherman, R.T & Thompson, R.A. (2001). Athletes and disordered eating: Four major issues for the professional psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 27-33. <https://doi.org/10.1080/10640260127718>
- Sundgot-Borgen, J. & Korstveit, M.K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20 (Supplement 2), 112-121. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x>
- Wertheim, L.J. (2009). Monica Seles. *Sports Illustrated*, 111(2), 98.

- Wilson, G.T., Grilo, C.M., & Vitousek KM. (2007). Psychological treatment of eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 199-216. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.199>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Janet Young.

Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)