



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 4 |
| | |
| Partie 1 - La bigorexie : sous l'emprise du sport | 13 |
| La bigorexie : une addiction d'un autre genre | 16 |
| Qui sont les sport-addicts ? | 18 |
| Pourquoi le sport peut-il devenir une drogue ? | 20 |
| <i>Le sport, un palliatif à tous les maux</i> | 20 |
| <i>Les hormones : un cocktail explosif</i> | 21 |
| Comment en rester à une pratique sportive raisonnable ? | 24 |
| Quand faut-il tirer la sonnette d'alarme ? | 25 |
| Comment se sevrer d'une addiction au sport ? | 29 |
| <i>Suivre une thérapie par la parole ou comportementale et cognitive</i> | 30 |
| <i>Pratiquer la relaxation</i> | 31 |
| <i>Se fixer des objectifs d'entraînement</i> | 32 |
| | |
| Partie 2 - Du plaisir à l'addiction : une dérive insidieuse | 35 |
| De l'enfant sportive à l'adulte bigorexique | 38 |
| <i>Une enfant choyée, mais désemparée</i> | 39 |
| <i>Une adolescente sur la défensive</i> | 44 |
| <i>Une étudiante déterminée et énergique</i> | 50 |
| <i>Une adulte discrète, mais investie</i> | 60 |
| Bigorexie mon amie | 74 |
| <i>Ivre de vie</i> | 74 |
| <i>Mon indéfectible bouée de sauvetage</i> | 77 |
| <i>Mon joint psychologique</i> | 81 |
| <i>Bien dans mon corps</i> | 89 |
| <i>Une absinthe de premier choix pour mon activité professionnelle</i> | 94 |
| <i>Mon placebo social</i> | 96 |
| <i>Libre comme l'air</i> | 99 |
| <i>La nature en intraveineuse</i> | 100 |

Table des matières

| | |
|--|------------|
| Ma vie sous emprise | 104 |
| <i>Une addiction devenue diktat</i> | 105 |
| <i>Un quotidien planifié autour du sport</i> | 110 |
| <i>Ma famille sacrifiée sur l'autel du sport</i> | 116 |
| <i>Une socialisation déviante</i> | 120 |
| <i>Aux frontières de la folie</i> | 121 |
| <i>Enfermée dans un cercle vicieux</i> | 127 |
| | |
| Partie 3 - L'indispensable électrochoc de l'accident | 135 |
| | |
| Cela devait arriver | 138 |
| Tout mon monde s'effondre | 141 |
| <i>Le couperet du diagnostic</i> | 142 |
| <i>Une déferlante emporte tous mes repères</i> | 147 |
| <i>Enfermée dans un corps qui me répulse</i> | 150 |
| <i>Moral au moche fixe</i> | 151 |
| <i>Cerveau en surchauffe</i> | 155 |
| Pas question de flancher ! | 163 |
| <i>Positiver, encore et toujours !</i> | 164 |
| <i>Un schéma immuable</i> | 165 |
| <i>Ne pas céder au découragement</i> | 167 |
| <i>Puiser dans toutes mes ressources</i> | 172 |
| <i>Sortir des griffes de l'angoisse</i> | 175 |
| | |
| Partie 4 - De l'addiction au plaisir : retour à la raison et à la passion | 179 |
| | |
| Un mal pour tant de bien | 181 |
| <i>Enfin un comportement intelligent !</i> | 182 |
| <i>Des cassures pour de nouveaux liens amicaux</i> | 187 |
| <i>Des leçons pour l'avenir</i> | 190 |
| <i>Le goût retrouvé du plaisir</i> | 193 |
| Inversez la tendance : plus de plaisir, moins d'addiction | 194 |
| <i>Ne faites pas les mêmes erreurs que moi</i> | 195 |
| <i>Desserrez l'étau de la bigorexie</i> | 199 |
| <i>Donnez le déclic salvateur à vos proches sport-addicts</i> | 207 |



PARTIE 2

Du plaisir à l'addiction : une dérive insidieuse