

■ SOCIÉTÉ / RENCONTRE

BORIS CYRULNIK

« Le sport est un puissant facteur de résilience »

Après avoir fait connaître le principe de résilience, à travers son parcours de vie et ses travaux scientifiques, le neuropsychiatre Boris Cyrulnik en révèle toute la pertinence dans le cadre de l'activité physique, à l'occasion de la sortie d'un ouvrage collectif Sport et Résilience.

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE VIGUIER-VINSON

Avant de devenir un scientifique, vous avez été sportif, plus précisément rugbyman. Que vous a apporté cette pratique ?

Boris Cyrulnik. Je l'ai découverte grâce au tuteur qui m'a été désigné quand j'étais enfant, après avoir perdu ma famille pendant la guerre. C'était un scientifique brillant, qui voyageait partout dans le monde et pratiquait le rugby au niveau international. Il a été pour moi un modèle que j'ai voulu suivre en tout point et je me suis donc lancé dans ce sport vers 16 ans, avant d'intégrer des équipes universitaires parallèlement à mes études de médecine. Cela m'a permis de tisser des liens d'amitié et de vivre des moments de partage essentiels toute ma vie, qui m'ont certainement aidé à traverser des caps, à me relever en cas de difficulté, et simplement à rester en bonne santé. C'est dans ce sens que l'on peut parler du sport comme d'un apprentissage de la résilience, que l'on définit comme la capacité à réussir, à vivre, à grandir en dépit de l'adversité, et par la reprise d'un nouveau développement après un traumatisme. Encore aujourd'hui en tant que spectateur, regarder un match ranime cette passion que j'aime partager avec mes amis, mes enfants et petits-enfants. Nous poussons tous des cris devant une belle action sur le terrain et ça fait du bien !

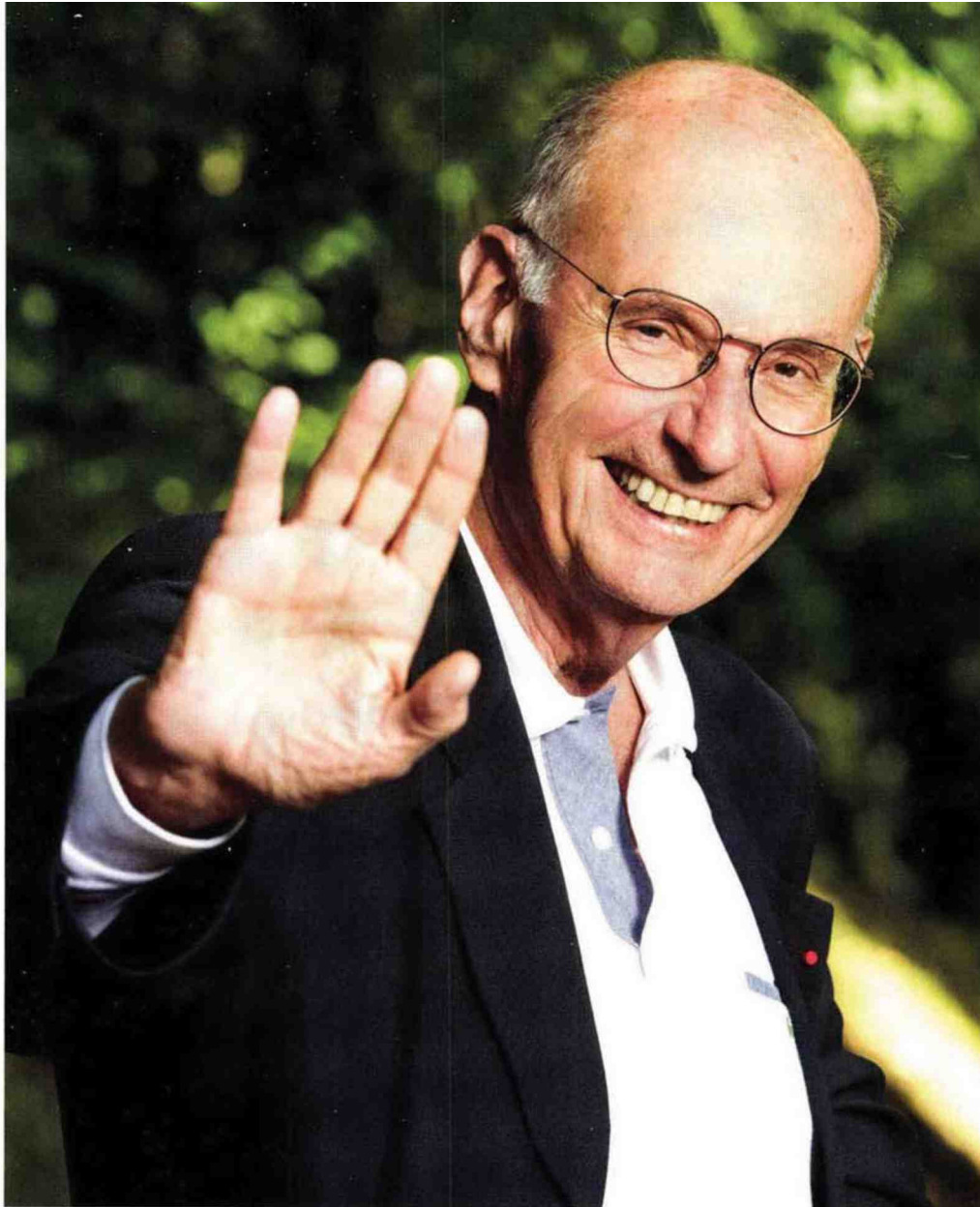
Comment devient-on résilient par le sport ?

Cela se passe généralement comme pour tous les événements qui ponctuent le développement d'un enfant et se vivent comme une transaction entre lui et le monde envi-

ronnant. La famille manifeste sa joie devant les premiers pas, les premiers mots, le premier tour à vélo sans roulettes... Ces réactions positives donnent de la valeur aux performances physiques dès le plus jeune âge et ce sont les mêmes qui, plus tard, assurent une pratique harmonieuse du sport, en encourageant sans trop mettre de pression, et avec une bienveillance qui donne confiance. Bien sûr, tous ne bénéficient pas de cet accompagnement parental optimal, d'un parcours de vie harmonieux, d'un contexte social favorable, ou même d'une pleine santé mentale. Le sport peut alors devenir en lui-même une source de résilience, souvent quand un animateur sportif ou un thérapeute accompagnant parvient à s'imposer comme un repère structurant, c'est-à-dire comme un tuteur de résilience qui sait poser des règles et tracer un chemin valorisant pouvant compenser les blessures familiales ou scolaires.

Pour les plus en difficulté, comment ça se passe concrètement ?

J'ai eu l'occasion de faire des expériences concluantes, par exemple en emmenant des patients schizophrènes naviguer en mer. Ils revenaient transformés et cela en a même aidé certains à sortir d'une prise en charge hospitalière. Dans notre ouvrage (*voir encadré page suivante*), le sociologue David Le Breton décrit des bénéfices comparables avec des jeunes en souffrance, également transfigurés à l'issue de longues marches, leur permettant une reconquête de soi. Par la pratique sportive, les jeunes les plus chanceux



**LE MOT DE
LA JOURNALISTE**

« Boris Cyrulnik nous offre toujours une belle leçon d'humanité. Pas de propos qui ne s'inspirent pleinement de son histoire, de son expérience de chercheur et de médecin, au plus près de ses patients. »
Sophie Viguier-Vinson

« Le rugby m'a permis de vivre des moments de partage essentiels, qui m'ont certainement aidé à traverser des caps et à rester en bonne santé. »

comme les plus en difficulté apprennent à se confronter à leurs limites comme à l'effort pour les dépasser, et découvrent une nouvelle sensorialité heureuse, en rupture avec la sédentarité tristement encouragée par les écrans. Ils développent des valeurs positives comme l'esprit d'équipe, l'altruisme, le sentiment d'appartenance, la connaissance de soi qui vient d'être reconnue comme une compétence sportive, au même titre que les qualités physiques dans le milieu du foot, par exemple.

Le sport peut-il être une occasion de résilience toute la vie, même quand on s'y met tard et qu'on est moins en forme ?

Il offre la meilleure réponse possible à une société toxiquement sédentaire, à tous les âges de la vie. Cette séden-



QUELQUES PISTES POUR S'Y METTRE

Pour devenir résilient par le sport, il faudrait pratiquer au moins 30 minutes d'activité dynamique par jour, et deux fois une heure de renforcement musculaire et/ou d'endurance. En choisissant quelle activité physique ?

Pour développer l'endurance :

marche rapide, course à pied, randonnée, cyclisme, raquettes à neige, ski de fond, sports collectifs (basket, volley...), tennis, marche nordique

Pour développer le renforcement musculaire :

Pilate, abdo-fessiers, exercices ciblés avec poids et haltères, aquagym

Pour développer la coordination et l'équilibre :

danse, tai-chi, qi gong

Pour en savoir plus, à lire :

le « Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes » sur le site has-sante.fr ; le document « Expertise collective » sur inserm.fr ; ou les « Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité » sur invs.santepubliquefrance.fr

tarité s'imposant comme un facteur de risque majeur pour les troubles métaboliques, cardio-vasculaires, mais aussi pour la santé mentale, le sport est bien sûr à encourager à tout moment. C'est évident chez les jeunes et les adultes en pleine santé, à titre de prévention. Cela devient parfois plus complexe en cas de pathologie déclarée, ou après 60, 70, 80 ans, mais il suffit d'adapter la pratique pour obtenir un bénéfice global égal. Il ne s'agit pas de se lancer dans un marathon, de faire du rugby ou de la danse acrobatique, la simple marche quotidienne est déjà protectrice. La pratique d'une activité physique, quelle qu'elle soit, est indispensable contre l'hypertension artérielle, le diabète, le surpoids, les troubles du sommeil et de l'humeur, les effets secondaires de traitements cancéreux lourds... Il s'agit donc bien plus que d'une activité musculaire en assurant bien-être, santé, estime de soi et socialisation. On sort complètement d'une logique de performance, de compétition et j'observe que les femmes ont pu être pionnières dans cette démarche. Sans complexe, elles ont été plus nombreuses que les hommes à se reconnaître dans ce que l'on pourrait appeler un « sport de bas niveau », sans bien sûr porter de jugement de valeur sur ce mode de pratique. Il est au moins aussi bénéfique qu'une activité plus inten-

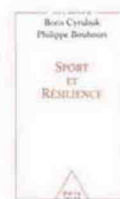
sive, qui peut d'ailleurs s'avérer antirésiliente, paradoxalement, quand elle désocialise et tend à vivre toute relation sur le mode offensif, stresse, épuise, pousse au dopage... Il faut vouloir se faire du bien.

Se reconstruire par le sport après un traumatisme majeur, est-ce aussi possible ?

Ça l'est physiquement et mentalement, comme bien des personnes confrontées au handicap l'ont montré en se relevant grâce à une pratique sportive et en brillant, parfois même, dans une discipline de handisport. Le psychologue du sport Hubert Ripoll a d'ailleurs observé que ces sportifs non valides échappaient plus facilement au surinvestissement de l'égo par le sport - souvent cause d'antirésilience -, en étant davantage dans une démarche d'accomplissement et de progrès après un traumatisme psychique causé par un handicap moteur. À condition de bénéficier de bons tuteurs de résilience, c'est-à-dire d'un accompagnement sécurisant de l'entourage, basé sur un lien affectif, la reconnaissance de la personne et l'acceptation de son handicap.

Et collectivement, le sport n'est-il pas aussi une source de résilience ?

Elle peut tout à fait être collective grâce au sport et l'Afrique du Sud nous en a donné la meilleure illustration en 1995 avec la victoire des Springboks pour laquelle le nouveau président de l'époque, Nelson Mandela, s'est beaucoup investi, alors que la page de l'apartheid se tournait. Il fallait recoller les morceaux d'une nation arc-en-ciel divisée et le rugby a été l'une des ressources salutaires pour engager le processus de réconciliation. Ce n'était plus seulement un sport de Blancs mais un espace collectif de communion, une pratique enfin ouverte à tous et des occasions de fêtes. J'aimerais d'ailleurs citer Mandela pour conclure cet échange : « Le sport a le pouvoir de changer le monde. Il a le pouvoir d'unir les gens d'une manière quasi unique. Le sport peut créer de l'espoir là où il n'y avait que du désespoir. Il est plus puissant que les gouvernements pour briser les barrières raciales. » ■



Sport et Résilience, codirigé par Boris Cyrulnik et Philippe Bouhours, avec les interventions d'Hubert Ripoll, Mark Milton, Carl Blasco, Otto J. Schantz, David Le Breton, Makis Chamalidis, Aurélie Navel-Girard et Caroline François, Laurent-Éric Le Lay, éd. Odile Jacob 2019.



NOS EXPERTS

Dans chaque numéro, Tempo Santé sollicite les meilleurs spécialistes pour vous donner les informations essentielles en matière de santé. Ils garantissent des contenus proches de vos préoccupations.



Boris Cyrulnik
Neuropsychiatre, codirecteur de l'ouvrage collectif *Sport et Résilience*, éd. Odile Jacob, 2019



Dr Danielle Hassoun
Gynécologue obstétricienne



Dr Pierre Souvet
Cardiologue, président et cofondateur de l'Association santé environnement France (www.asef-asso.fr). Auteur de *200 alertes santé environnement*, éd Trédaniel



Caroline Gayet
Phytothérapeute



Dr Jean-Michel Lecerf
Médecin nutritionniste, directeur du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, auteur de *Le Surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette*, éd. Quae



Dr Florence Trémollières
Gynécologue et endocrinologue, secrétaire générale du GEMVI (Groupement d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal)

Cécile Adant
Docteure en pharmacie et directrice formation chez Pranarôm et Herbalgem

Marie-Laure André
Diététicienne-nutritionniste

Dr Catherine Baubri
Pharmacienne

Dr Didier Bouccara
Médecin ORL et secrétaire général adjoint de l'association JNA (Journée nationale de l'audition)

Christine Cieur
Docteure en pharmacie, experte en phyto-aromathérapie et auteure du *Guide Terre vivante de la santé au naturel*, éd Terre vivante

Dr Marie-Laure Colombier
Praticien hospitalier, hôpital Louis-Mourier, GHU Val-de-Seine Nord

Benoît Copodie
Naturopathe

Florence Foucaut
Diététicienne-nutritionniste

Dr Jean-Jérôme Guex
Médecin vasculaire et secrétaire général de la Société française de phlébologie

Philippe Hérisson
Kinésithérapeute du sport et fondateur de Xrun, concept de remise en forme par le running-santé, www.xrun.fr

Daniel Kieffer
Créateur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique et auteur de *La Détox holistique*, éd. Jouvence

Sylvie Lefranc
Auteur de *Yoga du visage*, éd. Leduc.s Pratique

Michel Le Van Quyen
Chercheur en neurosciences à l'Inserm, auteur de *Cerveau et Silence, les clés de la créativité et de la sérénité*, éd. Flammarion

Véronique Liesse
Diététicienne, nutritionniste et micronutritionniste

Dr David Malka
Cancérologue digestif à l'Institut Gustave-Roussy de Villejuif

Dr Sarah Merran et Thierry Thomas
Auteurs de *Ma bible du jeûne*

Dr Pierre Nys
Endocrinologue-nutritionniste

Dr Pascale Ogrizeck
Spécialiste du sommeil

Pr Antoine Pelissolo
Psychiatre, chef du service de psychiatrie à l'hôpital de Créteil, Auteur de *Vous êtes votre meilleur psy !*, éd. Flammarion

Laurine Pineau
Naturopathe et auteur du *Grand Livre de la gemmothérapie*, éd. Leduc.s.

Maud Poule
Hypnothérapeute et nutrithérapeute

Dr Henry Puget
Spécialiste des médecines douces

Julie Pujols-Benoit
Coach sportif

Dr Monique Quillard
Médecin généraliste

Dr Vincent Renaud
Médecin nutritionniste

Dr Patrick Ruffin
Allergologue Membre du Conseil d'administration de l'association Asthme et allergie

Dr Nina Roos
Dermatologue

Laurence Vico
Directrice UMR Inserm, UFR de Médecine Campus Santé Innovation