Jeûner et performer pendant le Ramadan: La foi et la spiritualité autonome comme ressources d'adaptation psychologique chez les athlètes musulmans – Une réflexion théorique en contexte occidental

Fasting and Performing during Ramadan: Faith and Autonomous Spirituality as Psychological Resources for Adaptation in Muslim Athletes – A Theoretical Reflection within a Western Context

Walid Briki[1], Karim Chamari[2,3]

1. Chercheur Indépendant, Grasse, France
2. Naufar, Wellness and Recovery Center, Doha, Qatar
3. Higher Institute of Sport and Physical Education of Ksar Said, University of Manouba, Manouba, Tunisia

Résumé

Introduction: Cet article propose une réflexion sur la spiritualité et son rôle dans l'adaptation psychologique des athlètes musulmans. Il se focalise sur l'expérience des athlètes observant le jeûne du Ramadan, confrontés aux exigences de la performance sportive, notamment en contexte occidental où le soutien social peut être limité et où des résistances sociétales peuvent émerger.
Méthodes: Nous avons adopté une approche théorique et réflexive, fondée sur une analyse conceptuelle croisant des apports de la psychologie religieuse, de la psychologie motivationnelle et de la psychodynamique. Des témoignages issus de la littérature existante ont été mobilisés à titre illustratif pour éclairer la réflexion. Notre positionnement s'est également inscrit dans l'actualité du sport de haut niveau et dans les débats contemporains sur l'expérience spirituelle dans l'enceinte du sport compétitif.
Résultats: Nous avons proposé que : (a) Le renforcement de la foi pouvait être mobilisé comme une stratégie psychologique soutenant la persévérance et l'adaptation ; (b) Une spiritualité autonome, fondée sur l'intérêt personnel, la cohérence avec le soi ou l'importance pour le soi, favoriserait une adaptation plus souple face aux exigences du jeûne et du sport compétitif ; et (c) Une spiritualité contrôlée, motivée par des pressions externes ou internes, pourrait générer une rigidité psychologique compromettant la gestion des ressources.
Conclusion: Ces éléments appellent à développer des stratégies d'accompagnement contextualisées, visant à encourager des régulations autonomes et à promouvoir une approche inclusive et respectueuse de la diversité spirituelle dans le sport.

Mots clés: Croyances Religieuses ; Culture ; Pouvoir Psychologique ; Santé ; Stratégies de Faire Face

Abstract

Introduction: This article offers a reflection on spirituality and its role in the psychological adaptation in Muslim athletes. It focuses on the experience of athletes fasting during Ramadan, confronted with the demands of athletic performance, particularly within a western context where social support may be limited and societal resistance may emerge.
Methods: We adopted a theoretical and reflective approach, based on a conceptual analysis combining insights from religious psychology, motivational psychology, and psychodynamic approach. Testimonies from existing literature were used illustratively to support the reflection. Our positioning is also situated within the current dynamics of elite sports and contemporary debates on spiritual experience within competitive sports.
Results: We suggested that: (a) Strengthening faith could be mobilized as a psychological strategy to support perseverance and adaptation; (b) An autonomous spirituality, based on personal interest, self-congruence, or personal importance, could foster more flexible adaptation to the demands of fasting and competitive sports; and (c) A controlled spirituality, driven by external or internal pressures, could generate psychological rigidity, compromising resources management.
Conclusion: These elements call for the development of contextualized support strategies aimed at fostering autonomous forms of regulation and promoting an inclusive and respectful approach to spiritual diversity in sports.

Key words: Coping Skills; Culture; Health; Power, Psychological; Religious Beliefs

Correspondance
Walid Briki
Chercheur Indépendant, Grasse, France
Email: briki.w@gmail.com

LA TUNISIE MEDICALE-2025; Vol 103 (07): 936-942 DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.6043

Cet article est distribué selon les termes de la licence internationale Creative commons Attribution-Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International(CC BY-NC-ND 4.0) qui autorise l'utilisation non commerciale, la production, la reproduction et la distribution, à condition que l'auteur original et la source soient mentionnés.

Introduction

La spiritualité occupe une place centrale dans la vie de nombreux athlètes, influençant profondément leur identité, leur comportement et leur pratique sportive [1]. L'étude de l'impact de l'engagement spirituel sur le fonctionnement sportif constitue un domaine de recherche à la fois novateur et nécessaire pour mieux comprendre les relations complexes entre les croyances, la motivation et les comportements des athlètes [2]. En mettant en lumière la signification et la portée de la spiritualité chez les athlètes, ce champ d'étude offre également des perspectives pour mieux les accompagner dans leur quête d'excellence.

Dans cet article, nous avons adopté une démarche théorique et réflexive, fondée sur une analyse conceptuelle croisant des apports issus de la psychologie religieuse [3-7], de la psychologie motivationnelle [8, 9] et de la psychodynamique [10, 11]. Afin d'éclairer notre réflexion, nous avons mobilisé des témoignages secondaires tirés de la littérature existante [12], utilisés à titre illustratif. Cette réflexion s'est également inscrite dans l'actualité du sport de haut niveau ainsi que dans les débats contemporains portant sur l'expérience religieuse dans l'enceinte du sport compétitif [13, 14].

Notre article a poursuivi deux objectifs principaux : (a) Décrire le sens que revêt la spiritualité islamique pour les athlètes musulmans, en particulier dans sa fonction de ressource face aux épreuves personnelles et sportives ; et (b) Mettre en évidence les mécanismes psychologiques d'adaptation mobilisés par ces athlètes pour faire face à une pluralité de contraintes, notamment celles liées à la pratique du jeûne du Ramadan (JdR) et à leur engagement sportif en contexte occidental.

Afin de répondre à ces deux objectifs, nous avons exploré dans un premier temps la manière dont les athlètes musulmans pouvaient vivre leur spiritualité. Nous avons notamment mobilisé le concept de *soi islamique* afin de mieux comprendre l'expérience singulière de la spiritualité dans leur parcours sportif. Dans un second temps, nous nous sommes penchés sur la question du JdR en contexte de compétition, envisagé comme une épreuve spirituelle traversée de contraintes multiples – physiques, psychologiques, sociales et religieuses. Enfin, nous avons évoqué les mécanismes psychologiques d'adaptation mobilisés par ces athlètes pour concilier les exigences de leur spiritualité et celles de la performance sportive.

La spiritualité des athlètes musulmans

Le soi islamique

La spiritualité d'un individu peut être envisagée comme le lien intime et profond qu'il entretient avec une réalité transcendante – qu'elle soit divine, cosmique ou symbolique – un lien qui influence sa manière de penser, de ressentir et d'agir [3]. Lorsqu'elle s'inscrit dans le cadre d'une religion instituée, comme l'Islam, cette spiritualité tend à se confondre avec une identité englobante. Ainsi, un croyant musulman dira plus volontiers « *Je suis musulman* », plutôt que « *J'ai une religion, et c'est l'Islam»*. Cette formulation révèle une intériorisation de la foi qui dépasse l'adhésion à un système de croyances: elle implique un mode d'être, une appartenance existentielle [15]. De même, un individu converti à l'Islam dira souvent « *J'ai embrassé l'Islam* », une expression qui suggère une adhésion affective et une forme de fusion intime avec sa nouvelle foi [4]. Ces formulations ne relèvent pas seulement du langage : elles traduisent une intégration profonde de la spiritualité dans la structure du soi, modifiant la manière dont l'individu se perçoit, se situe dans le monde et entre en relation avec autrui [4].

D'après Cushman [16], le soi peut être défini comme « les compréhensions morales partagées – et incarnées – d'une époque historique ou d'une culture particulière sur ce que signifie être humain ». Contrairement à d'autres activités de l'existence, à l'exemple du sport, du travail ou de la politique, la spiritualité ne se contente pas de façonner l'identité de l'individu : elle transforme en profondeur le soi, en y intégrant des éléments métaphysiques, éthiques et spirituels qui influencent durablement sa vie psychique [3]. Ainsi, chez l'athlète musulman, cette spiritualité se manifeste par l'adhésion à des représentations, croyances, pratiques et rituels codifiés, ainsi que par leur intégration dans un processus identitaire orientant à la fois ses choix personnels et son engagement sportif. Elle lui offre une grille de lecture du monde et une posture psychologique qui l'aident à donner du sens aux épreuves, qu'elles soient personnelles ou sportives, et à les affronter avec une perspective transcendante [3].

En se basant sur les apports des penseurs classiques, tels qu'*Ibn Miskawayh* [941-1030], *Ibn Sina* (ou Avicenne) [980-1037], *Al-Ghazali* [1058-1111], *Al Razi* [1149/50-1209], *Ibn Arabi* [1164-1240], and *Ibn al-Qayyim* [1292-1350] [5-7], Briki et Amara [3] ont proposé une conceptualisation du *soi islamique*. Ils l'ont défini comme « un système psycho-spirituel structuré, auto-régulé et en évolution, reflétant l'expérience spirituelle et l'accomplissement ». Leur approche a permis de dégager plusieurs principes fondamentaux, parmi lesquels :

Principe 1 – La nature humaine et le but de la vie :
Le concept de *soi islamique* repose sur le postulat que l'être humain est, par nature, fondamentalement bon et pur. Cette disposition originelle, appelée *fitrah*, est conçue comme une empreinte divine inscrite en chaque individu – une orientation innée vers le bien, la vérité et le divin [3]. Le soi est ainsi naturellement tourné vers le développement d'un cœur spirituel vertueux, aussi nommé « cœur lumineux ». Cependant, en raison du libre arbitre dont il dispose, l'individu peut aussi s'éloigner de cette trajectoire et développer un « cœur assombri », c'est-à-dire un état intérieur marqué par la négligence spirituelle, l'orgueil ou l'égarement moral [3]. Dans la perspective islamique, le but de la vie consiste à s'efforcer de purifier le cœur et à recouvrer cette lumière intérieure, à travers la guidance de la foi, l'amour de Dieu et la discipline spirituelle.

Commentaire *: Ce principe présente des similitudes avec l'approche organismique de la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan [8], selon laquelle les êtres humains sont naturellement actifs, animés d'une tendance innée à apprendre, à se développer et à évoluer vers une plus grande autonomie [8]. Comme dans la conception de la fitrah, cette perspective met en avant une orientation intrinsèque vers la réalisation de soi, la croissance psychologique et l'accomplissement du potentiel humain.*

Principe 2 – La connexion divine comme source de réalisation de soi :
Le développement d'un cœur spirituel lumineux s'accomplit à travers le rapprochement avec Dieu (*taqarrub*) et l'adoration sincère (*ibadah*), perçus comme des sources inépuisables d'énergie intérieure, de paix et d'épanouissement personnel [3]. Dans cette perspective, la réalisation de soi n'est pas centrée sur l'affirmation de l'individualité, mais sur la reconnexion avec la source transcendante de l'existence.

Commentaire *: Cette conception du fonctionnement adaptatif se distingue clairement des grandes théories humanistes de la psychologie occidentale, telles que la hiérarchie des besoins de Maslow [9] ou la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan [8]. Ces théories postulent que l'épanouissement humain résulte principalement de la satisfaction de besoins fondamentaux – physiologiques, psychologiques ou sociaux – tels que la sécurité, l'appartenance, l'estime de soi, la compétence, l'autonomie ou la réalisation de soi. A l'inverse, dans la perspective islamique, le bien-être et la réalisation de soi découlent avant tout de la relation verticale à Dieu, perçue comme la finalité première de l'existence humaine, et non d'un processus centré sur l'environnement physique et socio-affectif.*

Principe 3 – La lutte intérieure et la transformation de soi:
Le développement du cœur spirituel lumineux implique un engagement actif dans une lutte intérieure contre les faiblesses personnelles (e.g., les tentations, les impulsions destructrices) et les épreuves extérieures (e.g., l'échec, la perte, le rejet). Cette démarche passe par le développement de vertus – ou d'habiletés psychosociales – telles que la maîtrise de soi, la patience, l'empathie, l'altruisme et la compassion [3]. Dans la tradition islamique, cette lutte intérieure est désignée par l'expression *jihad al-nafs* (« combat de l'ego ») et repose sur l'idée que la vie constitue une épreuve en soi (*ibtilaa*), marquée par une succession de situations éprouvantes. Elle vise à amener l'individu à se rapprocher de sa nature spirituelle authentique [3].

Commentaire *: Ce principe peut être mis en parallèle avec le processus d'individuation décrit par Jung [10], selon lequel l'accomplissement du « vrai soi » suppose une confrontation consciente avec les aspects lumineux et sombres de la psyché. Ce processus implique une traversée des conflits intérieurs afin d'atteindre une forme d'unité, d'harmonie et de vitalité intérieure. On peut également établir une analogie avec la perspective freudienne [11], pour laquelle le moi se construit dans une tension permanente entre le « ça » (pôle pulsionnel) et le « surmoi » (pôle normatif). Dans ce cadre, la santé psychique repose sur la capacité du moi à instaurer un équilibre dynamique entre ces forces contradictoires. Ainsi, tout comme dans la lutte intérieure, le développement de soi passe par la reconnaissance et la maîtrise des tensions internes, en vue d'une transformation plus profonde du sujet.*

L'expérience de la spiritualité

Pour les musulmans, la spiritualité s'inscrit dans une dynamique de lutte constante : d'abord contre leurs propres impulsions (e.g., les tentations, la colère, l'orgueil), ensuite contre les épreuves extérieures imposées par la vie [3]. Cette double confrontation, intérieure et extérieure, façonne inévitablement la personnalité, induisant des changements importants dans les cognitions, émotions et comportements [3]. Ces ajustements psychiques contribuent au développement de la maturité psychologique, perçue par les croyants comme des signes tangibles de leur cheminement spirituel et de leur dévotion [3].
Dans ce cadre, le parcours sportif peut être investi d'une signification spirituelle profonde : il devient une quête existentielle cohérente avec le but ultime de la vie en Islam, à savoir tendre vers un « cœur lumineux », en harmonie avec la *fitrah* [3]. Les nombreuses épreuves rencontrées au cours d'une carrière athlétique – blessures, échecs ou pertes personnelles – sont alors reconfigurées comme autant d'épreuves à surmonter, contribuant à forger une version plus authentique et éclairée de soi.
De même, les obligations religieuses, telles que le JdR, peuvent être interprétées comme des épreuves spirituelles à part entière, invitant l'athlète musulman à repousser ses limites physiques et mentales tout en renforçant son lien avec Dieu. C'est ce que révèlent, par exemple, les témoignages d'étudiants-athlètes musulmans installés aux États-Unis, recueillis par Amjad et al. [12] :

« On en retire beaucoup [du jeûne] pendant tout ce mois. Et si tu as jeûné tout ce mois et que tu es capable de produire un niveau élevé de performance, alors imagine ce que tu peux accomplir quand tu peux manger et boire et être à 100% de ton potentiel. (Zacharia, prénom fictif – comme tous les autres prénoms attribués par les auteurs afin de préserver l'anonymat des participants) »

Le jeûne du ramadan en période de compétition sportive : une épreuve spirituelle aux multiples contraintes

Le JdR constitue l'un des cinq piliers fondamentaux de l'Islam. Il impose aux croyants, durant un mois lunaire, de s'abstenir de toute consommation alimentaire et hydrique, de relations sexuelles, de tabac, et plus largement de comportements jugés nuisibles à la pureté spirituelle, depuis l'aube jusqu'au coucher du soleil [17, 18]. Pour

les athlètes musulmans, cette pratique représente un défi supplémentaire, car elle entre en tension directe avec les exigences physiologiques et psychologiques du haut niveau sportif : hydratation, nutrition, récupération, concentration et disponibilité énergétique [19]. Le jeûne agit alors comme une contrainte qui peut altérer temporairement la performance, notamment en période de compétitions sportives, comme le souligne *Zacharia*:

« Le sport peut parfois être extrêmement difficile. Et tu te donnes toujours à fond. Tu as tendance à te fatiguer, ce qui est tout à fait normal. Mais quand tu le pratiques pendant le Ramadan, tu n'as pas les mêmes capacités de récupération. Tu ne peux pas boire […]. Tu ne peux pas prendre de collations rapides comme les autres. »[12].

Outre ces limites physiques, les athlètes musulmans évoluant dans des contextes non majoritairement musulmans – notamment en Occident – peuvent vivre le JdR comme une source de tension psychique. Ils peuvent parfois faire l'expérience d'états de détresse émotionnelle (e.g., frustration, tristesse, culpabilité, colère), en réponse à une diversité de situations générant des sentiments de solitude, d'incompréhension, de dénigrement ou de rejet, comme en témoignent les déclarations suivantes :
Asiya évoque la solitude ressentie en jeûnant seule, loin de chez elle pour la première fois :

« C'est vraiment difficile de jeûner tout en faisant du sport quand tes coéquipières ne partagent pas la même religion. C'était ma première année loin de chez moi et je jeûnais toute seule. » [12].

Khadija évoque son sentiment d'être incomprise par ses coéquipières qui ne saisissent pas la signification spirituelle que revêt le jeûne pour elle :

« J'ai souvent entendu des commentaires du genre : "Ne t'inquiète pas. Tu peux rompre ton jeûne. Je ne le dirai à personne" ou encore des gens qui disaient : "Si tu rompais ton jeûne ici, tes parents ne le sauraient pas." Mais je pense que le problème principal est que les gens ne comprennent pas vraiment. Oui, je pourrais rompre mon jeûne n'importe où sans que mes parents ne le sachent, mais c'est comme une promesse que tu fais à toi-même et à Dieu que tu vas jeûner, et tu le fais pour Lui. » [12].

Yusuf décrit le mépris ressenti dans ses interactions avec ses entraîneurs et les autres athlètes à l'égard de son jeûne, considérant son comportement comme stupide et néfaste pour lui :

« Tout le monde, des entraîneurs aux athlètes, a presque instinctivement tendance à dénigrer le concept. "Pourquoi ferais-tu cela ? C'est tellement stupide. C'est tellement mauvais pour toi," et ainsi de suite. J'essaie de rester calme car c'est évidemment un territoire peu exploré pour tout le monde. » [12].

Aisha va jusqu'à exprimer le sentiment d'être perçue comme une menace pour la cohésion et le bon fonctionnement de l'équipe :

« [L'équipe] attend beaucoup de toi […]. Ils veulent que tu sois en bonne santé, que tu manges bien et que tu sois prête. S'ils ne comprennent pas, ils pourraient penser que tu ne fais pas de ton mieux et que tu ne te soucies pas vraiment de l'équipe. […] Et cela a un impact sur toute l'équipe. » [12].

Ce type d'expérience, répété et intériorisé, contribue souvent à renforcer un sentiment de marginalisation [12]. Par ailleurs, les athlètes sont parfois confrontés à des contraintes d'ordre réglementaire qui rendent la pratique du jeûne encore plus complexe à concilier avec leur carrière sportive [13]. En 2023, par exemple, la Fédération Française de Football a interdit les pauses permettant de rompre le jeûne lors des matchs officiels, une décision qui a suscité une vive polémique [13]. Cette position contraste avec celle adoptée dans d'autres pays, tels que l'Angleterre, l'Allemagne, la Belgique ou les Pays-Bas, où des pauses ont été officiellement autorisées pendant les matchs afin de permettre aux joueurs musulmans de rompre le jeûne au moment du coucher du soleil [13].
En France, cette interdiction a été justifiée par certaines instances sportives et responsables politiques au nom du principe de neutralité dans le sport de compétition [13, 14]. Cette décision s'inscrit dans une conception élargie de la laïcité. En droit français, la laïcité implique non seulement la séparation entre l'État et les religions, mais aussi une stricte neutralité des agents de l'Etat dans l'exercice de leurs fonctions, notamment vis-à-vis des convictions religieuses, politiques et philosophiques [20]. Cependant, dans le contexte français contemporain, le principe de neutralité – l'une des implications de la laïcité – tend à s'étendre aux institutions investies d'une mission d'intérêt général, telles que les fédérations sportives [14]. C'est dans cette dynamique qu'une proposition de loi, adoptée par le Sénat le 18 février 2025 (et encore en attente de vote à l'Assemblée nationale au moment où nous rédigeons cet article), vise à interdire toute manifestation visible de convictions religieuses dans le sport de compétition [14].
Cette extension du principe de neutralité a été vivement critiquée par de nombreux acteurs du monde sportif, ainsi que par des responsables politiques, des intellectuels et des observateurs du sport. Selon eux, elle constitue une mesure stigmatisante, voire discriminatoire, à l'égard des musulmans, dans la mesure où elle empêche toute *conciliation raisonnable* entre pratiques spirituelles et exigences sportives [14]. Ces critiques soulignent également que de telles restrictions vont à l'encontre des principes d'inclusion, d'égalité des chances et de respect de la diversité culturelle, pourtant érigés en piliers du sport contemporain [14].
Cependant, une telle dynamique sociétale, réglementaire et juridique est caractéristique du contexte français et ne saurait, dès lors, être généralisée à l'ensemble du monde occidental. Cependant, de manière générale, les athlètes musulmans évoluant en Occident expriment le besoin d'être accompagnés dans leur volonté de concilier leur spiritualité et leur activité sportive compétitive, sans avoir à renoncer à l'un au profit de l'autre [12]. L'absence de ce soutien peut affecter leur motivation et leur bien-

être, comme en témoigne *Aisha* :

> *« Si ton entraîneur n'est pas vraiment compréhensif, c'est dix fois plus difficile de trouver l'énergie nécessaire pour persévérer. »* [12].

Ainsi, le JdR en période de compétition sportive génère un ensemble de contraintes, souvent plus prononcées en contexte occidental, et susceptibles d'avoir un impact direct sur les performances des athlètes. Cette situation rend d'autant plus nécessaire la mise en place d'un soutien adapté [21]. Il devient alors essentiel d'analyser la manière dont les athlètes musulmans s'adaptent à ces défis et mobilisent des ressources pour y faire face.

Les mécanismes psychologiques d'adaptation mobilisés par les athlètes

Le renforcement de la foi : Une stratégie d'adaptation

L'objectif d'une préparation sportive adaptée au JdR n'est pas d'atteindre un niveau de performance supérieur à celui habituellement visé, mais plutôt de préserver la capacité à produire des performances élevées malgré les contraintes physiologiques et psychologiques imposées par le jeûne [17, 22, 23]. Un tel objectif est déjà perçu par les athlètes comme un défi de taille, mais néanmoins accessible, à condition d'adopter des stratégies adaptées, comme l'exprime *Zacharia* :

> *« [le] plus difficile est de maintenir le même niveau de performance, d'être satisfait de ce que tu produis tout en jeûnant »* [12].

Dans la spiritualité islamique, toute épreuve ou contrainte rencontrée est perçue comme une occasion de renouer avec Dieu, et appelle à une réponse spirituelle fondée sur la patience, la foi et l'endurance [3, 5-7]. Pour un athlète musulman, chercher à maintenir un haut niveau de performance dans un contexte perçu comme défavorable – notamment en raison des exigences du JdR – peut entraîner une frustration des besoins psychologiques fondamentaux, tels que le sentiment de compétence et la perception de contrôle sur sa pratique sportive [24, 25]. Selon la théorie de l'autodétermination [8, 24, 25], une telle frustration peut engendrer une diminution de la motivation autodéterminée, accompagnée de manifestations émotionnelles négatives, telles que la tristesse, l'anxiété ou le doute [8, 24, 25]. Ce processus, associé au développement de la détresse psychique, concerne tout individu confronté à des conditions de vie perturbantes, y compris dans un contexte sportif de haute exigence.

Cependant, cette phase de détresse peut être transitoire, dans la mesure où la spiritualité détient le pouvoir de reconfigurer la perception des événements et d'instaurer une nouvelle dynamique psychique [3, 5-7]. A travers le prisme de la foi, les états émotionnels négatifs liés à la perturbation des conditions de vie habituelles peuvent être réinterprétés comme des occasions de croissance spirituelle, plutôt que comme de simples obstacles [3, 5-7]. Ce processus de transformation, au cœur de la lutte intérieure (*jihad al-nafs*), consiste à accueillir l'épreuve à la fois comme un test de foi et comme une opportunité de renforcer son engagement dans l'adoration de Dieu [3, 5-7]. Cette capacité à transformer la détresse en force intérieure est illustrée par les propos de *Zacharia* :

> *« J'étais inquiet de savoir si je pouvais faire face à tout cela. Mais une fois le Ramadan commencé, mon état d'esprit a complètement changé. Tous les doutes que j'avais dans ma tête ont disparu. Je savais que j'en étais capable, alors pourquoi avais-je douté de moi-même ? »* [12].

Ainsi, la réponse adoptée par les athlètes musulmans, observant le JdR lors des compétitions sportives, consiste à s'ancrer plus profondément dans leur foi [3, 12]. Cette intensification du lien spirituel permettrait de mobiliser l'énergie nécessaire pour se surpasser, en consolidant à la fois leurs compétences physiques et psychosociales, et en renforçant leur engagement dans la préparation sportive [12]. Le jeûne devient alors un levier de discipline intérieure, d'adaptation et de dépassement de soi. Ce processus de transformation spirituelle et psychologique, en réponse au défi du jeûne, est illustré par le témoignage suivant :

> *« Le jeûne est difficile. Ce n'est pas facile. Mais en le faisant, j'ai l'impression que ça te fait réaliser à quel point tu es fort. Cela te fait réaliser que tu es plus fort que ce que tu penses être. (Musa) »* [12].

Ainsi, face aux contraintes du jeûne, les athlètes musulmans mobilisent leur foi comme une force intérieure, transformant l'épreuve en opportunité de dépassement. Cette dynamique d'adaptation peut néanmoins varier selon le type de spiritualité développé.

La spiritualité autonome : Une disposition adaptative

Des travaux se sont intéressés à l'influence des types de régulation motivationnelle – « autonome » et « contrôlée » – sur les performances cognitives. La régulation autonome renvoie aux états motivationnels régulés par la perception que les comportements sont : (a) Déterminés par l'intérêt personnel (i.e., motivation intrinsèque) ; (b) Cohérents ou compatibles avec des aspects du soi (i.e., motivation intégrée) ; ou (c) Importants pour le soi (i.e., motivation identifiée) [25]. La régulation contrôlée, quant à elle, renvoie à des états motivationnels régulés par la perception que les comportements sont déterminés par : (a) L'évitement de la culpabilité et de la honte (i.e., motivation introjectée) ; ou (b) L'obtention de récompenses et/ou l'évitement de punitions (i.e., motivation externe) [25].

Des recherches ont révélé que la réalisation d'une tâche motivée par des raisons autonomes (e.g., « *Je fais du sport parce que j'aime me surpasser* ») s'avérait psychologiquement moins coûteuse que lorsqu'elle reposait sur des motivations contrôlées (e.g., « *Je fais du sport pour satisfaire le souhait de mes parents* ») [26-28]. Autrement dit, dans les situations favorisant l'autonomie, les individus préservaient davantage de ressources attentionnelles et autorégulatrices, leur permettant ainsi

d'être plus performants lors d'une tâche subséquente. Ces résultats suggèrent que, comparativement à la régulation contrôlée, la régulation autonome contribue à une meilleure conservation des ressources psychologiques, favorisant ainsi le maintien de performances élevées dans des contextes exigeants.

Des études complémentaires ont également montré que la régulation autonome à l'égard d'activités données, telles que la pratique religieuse [29], l'exercice physique [30] ou toute activité vécue comme une passion [31], pouvait prédire positivement les capacités d'autorégulation. A l'inverse, une régulation de type contrôlé était associée à une diminution de ces mêmes capacités [30]. Ce lien positif entre régulation autonome et fonctionnement cognitif s'explique par le fait que l'autorégulation repose, par essence, sur des valeurs, des intérêts et des préoccupations significatifs pour le soi, mobilisant ainsi moins d'effort compensatoire [30].

En définitive, ces travaux suggèrent que la spiritualité autonome chez les athlètes – signature typique d'un cœur spirituel vertueux [3] – peut favoriser une meilleure préservation de leurs ressources psychologiques, contribuant ainsi au maintien de performances sportives élevées. En ce sens, une telle spiritualité constitue une disposition adaptative importante pour les athlètes musulmans observant le jeûne, en les aidant à préserver leur engagement et leur efficacité malgré les contraintes liées au JdR. Ces travaux suggèrent également que la spiritualité contrôlée, fondée sur des pressions internes et/ou externes, peut réduire la capacité d'adaptation des athlètes, en générant des tensions internes ou une surcharge psychique.

Cela souligne l'importance du rôle des membres de l'encadrement (entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes, psychologues, préparateurs mentaux, etc.), appelés à soutenir les athlètes confrontés aux exigences de la performance, notamment dans des contextes spécifiques tels que la pratique sportive compétitive en période de jeûne.

Conclusion

Dans cet article, nous avons exploré la spiritualité islamique et la manière dont elle pouvait se traduire dans l'expérience vécue des athlètes musulmans, en particulier lors de l'observance du JdR dans un contexte de compétition sportive, notamment en Occident. Nous avons mis en lumière le rôle central de la foi dans l'adaptation de l'athlète, en soulignant qu'elle constituerait une ressource psychologique et motivationnelle permettant de faire face aux épreuves physiques, émotionnelles et sociales liées à la pratique du sport compétitif. Nous avons également proposé l'idée que la spiritualité vécue de manière autonome – c'est-à-dire en cohérence avec les valeurs profondes du soi – favoriserait une meilleure régulation des ressources psychiques, un engagement durable, ainsi qu'un équilibre plus harmonieux entre exigences spirituelles et sportives. Cette réflexion théorique gagnerait désormais à être prolongée par des études empiriques, employant des méthodes qualitatives, quantitatives ou mixtes, afin d'explorer de manière approfondie l'expérience subjective des athlètes et de tester les hypothèses que nous avons avancées.

Par ailleurs, il apparaît essentiel de promouvoir la mise en place de stratégies d'accompagnement contextualisées et individualisées, visant à favoriser le développement d'une spiritualité autonome chez les athlètes musulmans. Plus largement, cela invite les institutions sportives à adopter une posture de conciliation bienveillante entre les aspirations spirituelles des sportifs et leurs ambitions de performance, dans une perspective inclusive et respectueuse de la pluralité des trajectoires personnelles.

Références

1. Sarkar M, Hill DM, Parker A. Reprint of: Working with religious and spiritual athletes: Ethical considerations for sport psychologists. Psychol Sport Exerc. 2015;17:48-55.
2. Schroeder P, Scribner JP. 'To honor and glorify God': the role of religion in one intercollegiate athletics culture. Sport Educ Soc. 2006;11(1):39.
3. Briki W, Amara M. Perspective of Islamic self: Rethinking Ibn al-Qayyim's three-heart model from the scope of dynamical social psychology. J Relig Health. 2018;57(3):836-48.
4. Krotofil J, Górak-Sosnowska K, Piela A, Pertek SI, Abdallah-Krzepkowska B. Religious conversion as a dialogical transformation of the self – The case of Polish female converts to Islam. J Construct Psychol. 2022;36(3):382-400.
5. Haque A. Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. J Relig Health. 2004;43:357-77.
6. Abu-Raiya H. Toward a systematic Qur'anic theory of personality. Ment Health Relig Cult. 2012;15(3):217-33.
7. Abu-Raiya H. Western psychology and Muslim psychology in dialogue: Comparisons between a Qur'anic theory of personality and Freud's and Jung's ideas. J Relig Health. 2014;53:326-38.
8. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000;55(1):68-78.
9. Maslow AH. Motivation and personality. New York: Harper & Row; 1970.
10. Jung CG. Memories, dreams, reflections. New York: Vintage Books; 1961.
11. Freud S. Ego and the id. In: Strachey J, editor. Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Vol. 19. London: Hogarth; 1961. (Original work published 1923).
12. Amjad M, Cavallario JM, Harris NA, Welch Bacon CE. Muslim collegiate student-athletes' experience with fasting during Ramadan while participating in sport. J Athl Train. 2024;59(5):474-86.
13. Ouest-France. Football. Pourquoi la FFF ne veut pas des «pauses Ramadan» pour rompre le jeûne en plein match. 2024. Lien: https://www.ouest-france.fr/sport/football/football-pourquoi-la-fff-ne-veut-pas-des-pauses-ramadan-pour-rompre-le-jeune-en-plein-match-a8cc4bb4-e04b-11ee-b500-8385a3b868c8 (Dernière visite: 21 Avril 2025).
14. Le Monde avec AFP. Le Sénat adopte une proposition de loi pour interdire le port de signes religieux dans les compétitions sportives. 2025. Lien: https://www.lemonde.fr/sport/article/2025/02/18/le-senat-adopte-une-proposition-de-loi-pour-interdire-le-port-de-signes-religieux-dans-les-competitions-sportives_6553088_3242.html (Dernière visite: 21 Avril 2025).
15. Tomkins MM, Neighbors C, Steers MLN. Contrasting the effects of harmonious and obsessive passion for religion on stress and drinking: Give me that old time religion … and a beer. Alcohol. 2019;77:41-8.

16. Cushman P. How psychology erodes personhood. J Theor Philos Psychol. 2002;22(2):103-13.
17. Aloui A, Briki W, Chalabi H, Chamari K. Understanding Ramadan fasting and its challenges for athletes: A general overview. Tunis Med. 2025; 103(7):859-861. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5766.
18. Chamari K, Roussi M, Bragazzi NL, Chaouachi A, Abdul RA. Optimizing training and competition during the month of Ramadan: Recommendations for a holistic and personalized approach for the fasting athletes. Tunis Med. 2019;97(10):1095-103.
19. Chamari K, Kamal R, Mohamed-Ali V, Al-Maadheed M. Psychological impact of Ramadan fasting: Insights for general population and athletes. N Asian J Med. 2024;2(1):27-31.
20. Marliac C. La laïcité et la religion dans l'espace public: la difficile conciliation opérée par le juge. In: Grosclaude J, editor. L'État et la religion dans l'espace public. Rouen: Presses universitaires de Rouen et du Havre; 2021.
21. DeLang MD, Salamh PA, Chtourou H, Saad HB, Chamari K. The effects of Ramadan intermittent fasting on football players and implications for domestic football leagues over the next decade: A systematic review. Sports Med. 2022;52(3):585-600.
22. Aloui A, Abaïdia AE, Chtourou H, Chaouachi A. Impact of the month of Ramadan on sport performance. Tunis Med. 2025; 103(7):862-867. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5767.
23. Chamari K, Briki W. Training and competing during Ramadan–Practical recommendations for athletes and coaches. Tunis Med. 2025; 103(7):868-876. DOI: 10.62438/tunismed.v103i7.5757
24. Standage M, Ryan RM. Self-determination theory in sport and exercise. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. Handbook of sport psychology. Hoboken (NJ): John Wiley & Sons; 2020. Chapter 3.
25. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Can Psychol. 2008;49(3):182-5.
26. Muraven M. Autonomous self-control is less depleting. J Res Pers. 2008;42(3):763-70.
27. Muraven M, Gagné M, Rosman H. Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. J Exp Soc Psychol. 2008;44(3):573-85.
28. Muraven M, Rosman H, Gagné M. Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. Mot Emot. 2007;31:322-30.
29. Briki W, Aloui A, Bragazzi NL, Chaouachi A, Patrick T, Chamari K. Trait self-control, identified-introjected religiosity and health-related-feelings in healthy Muslims: A structural equation model analysis. Plos One. 2015;10(5).
30. Briki W. Motivation toward physical exercise and subjective wellbeing: The mediating role of trait self-control. Front Psychol. 2016;7:1546.
31. Briki W. Passion, trait self-control, and wellbeing: Comparing two mediation models predicting wellbeing. Front Psychol. 2017;8:841.