

DR XAVIER DE LONGUEVILLE

PSYCHIATRE - PSYCHOLOGUE DU
SPORT

LA DÉPENDANCE AU
SPORT, LA DÉPENDANCE
DANS LE SPORT, QUELLE
APPROCHE ?

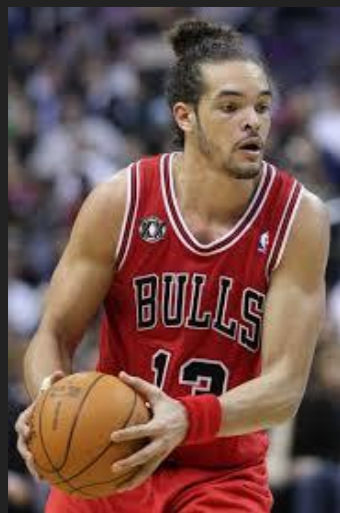
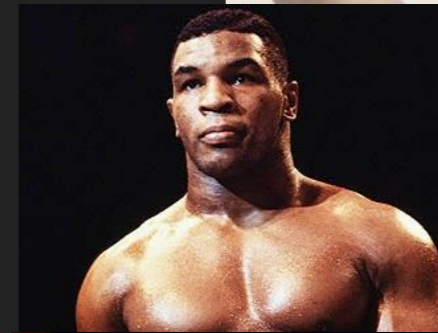
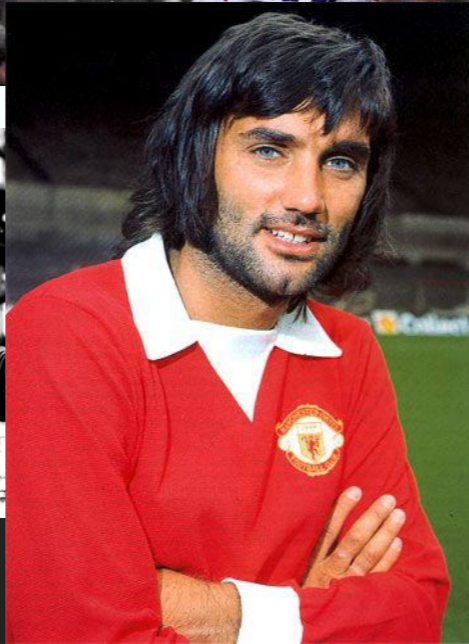
LA DÉPENDANCE DANS LE SPORT

- ▶ La dépendance au sport est surtout un problème pour les sportifs amateurs
- ▶ Les sportifs de haut niveau ont des taux d'addiction élevé
- ▶ En général, la pratique intensive du sport est corrélée à des taux importants d'addiction
- ▶ La fin de carrière est un moment particulièrement propice au développement d'addictions
- ▶ Le mécanisme de la dépendance est toujours identique

INTRODUCTION



Alcool

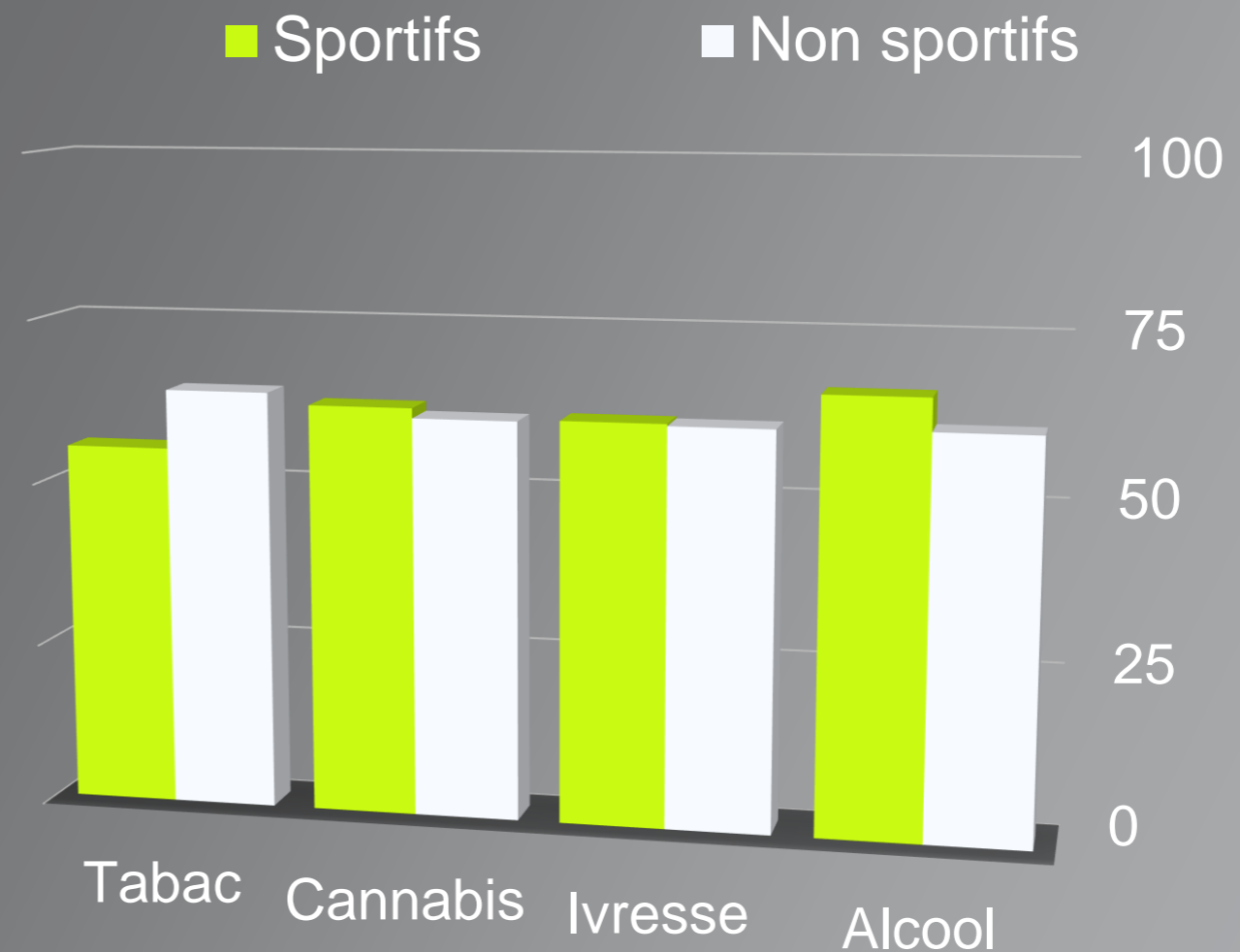


Cannabis

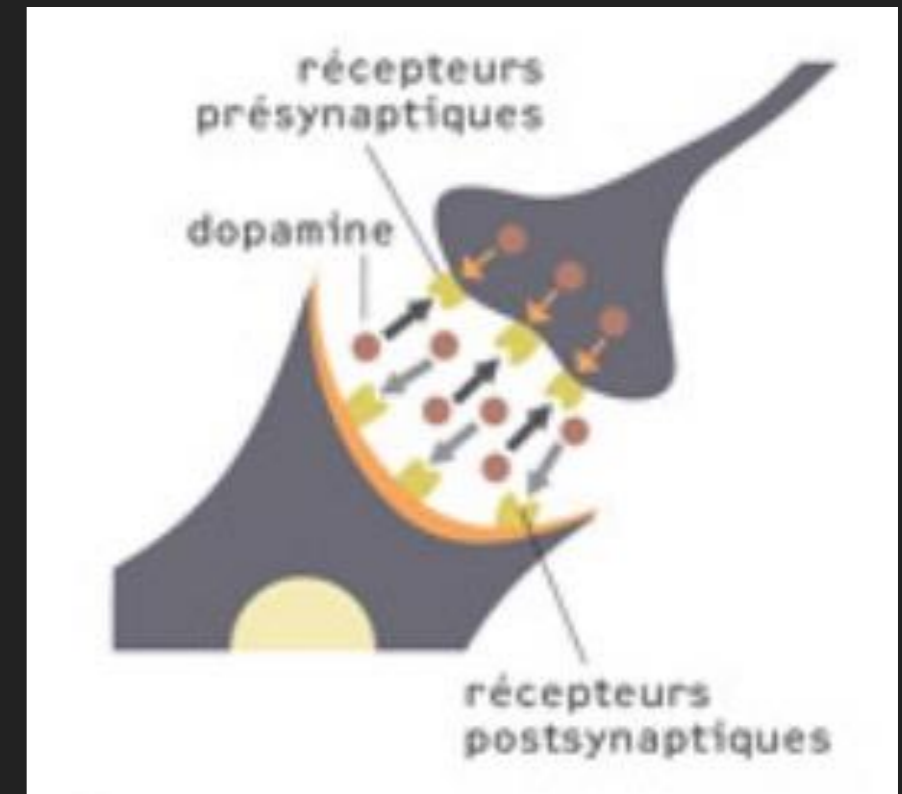
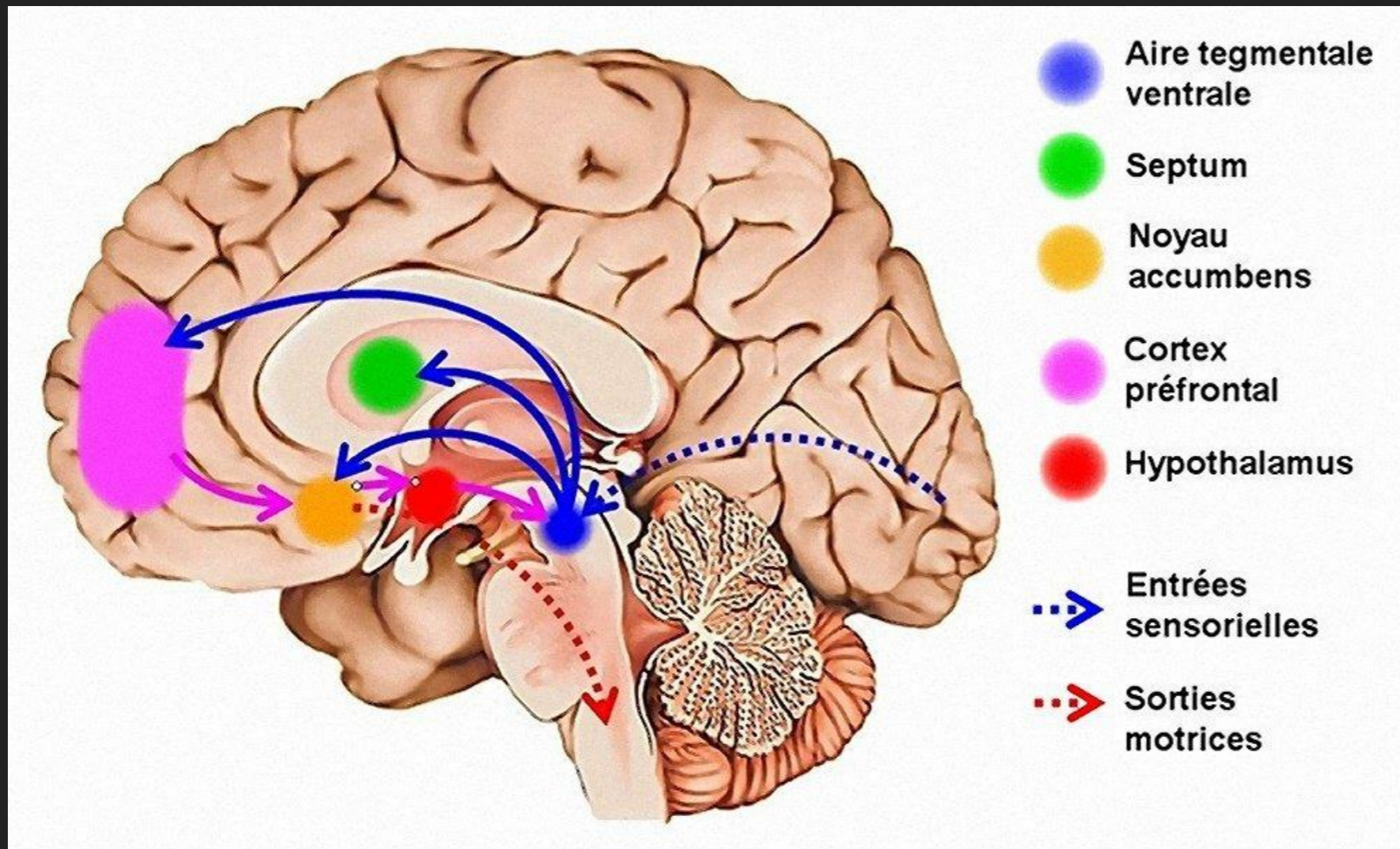
Cocaine

Etude européenne ESPAD

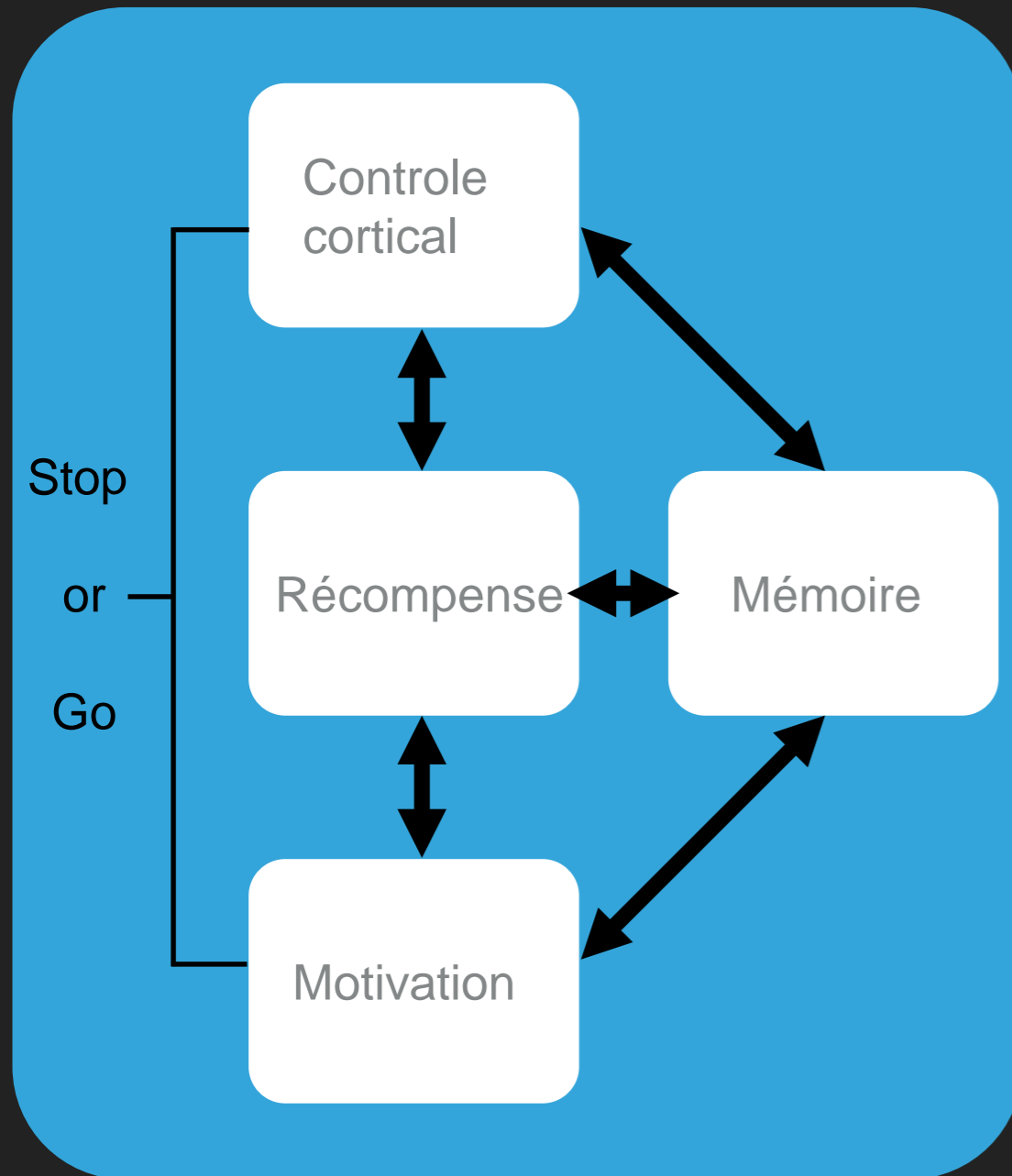
- Plus de tabac chez les non-sportifs, plus d'alcool chez les sportifs
- Variation selon intensité de pratique : rapport en U sauf pour le tabac
- Variation selon discipline : plus de consommateurs d'alcool et de cannabis dans les sports collectifs mais moindre consommation - plus de tout dans les sports de combat.



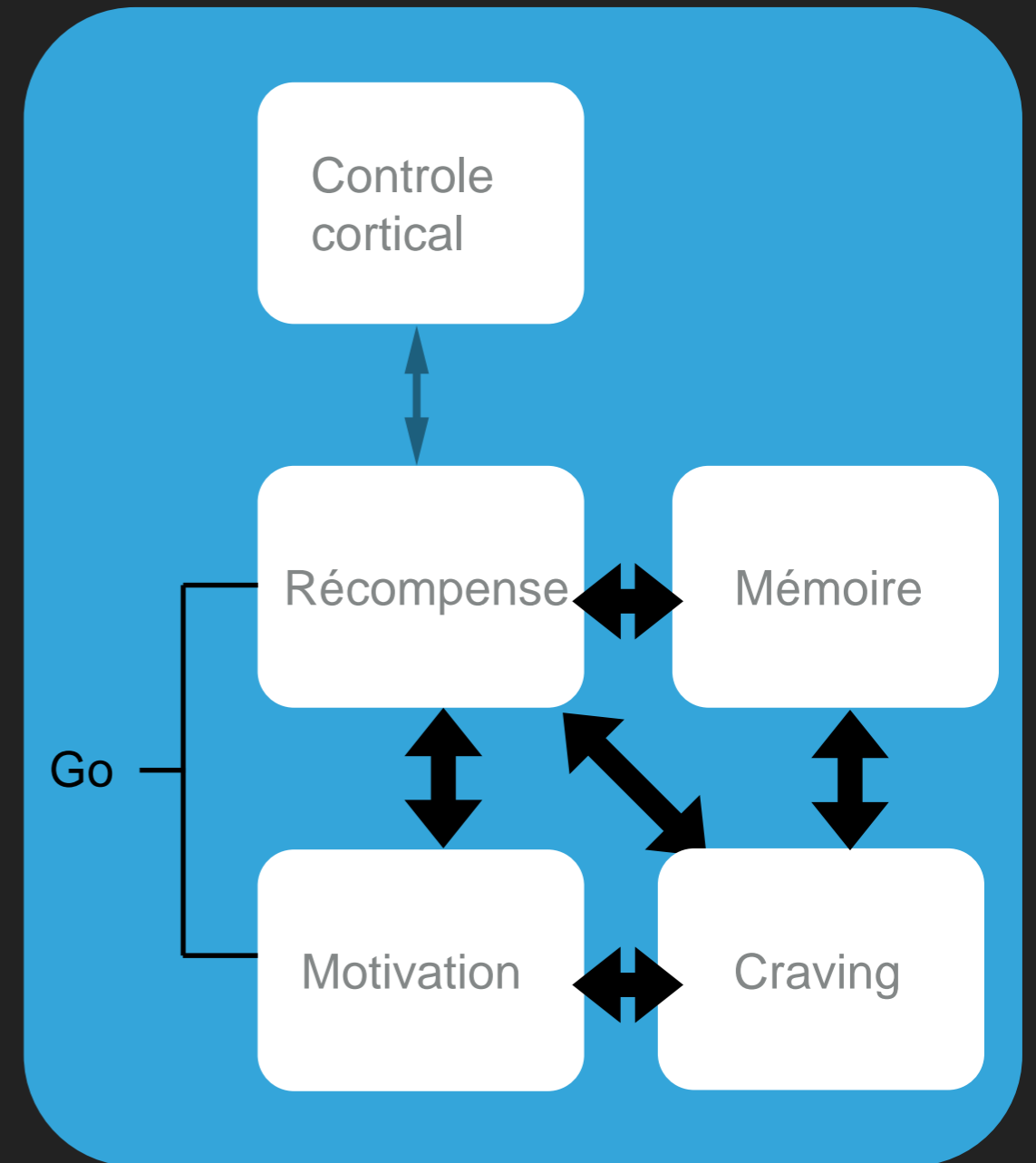
MÉCANISMES DE LA DÉPENDANCE



MÉCANISMES DE LA DÉPENDANCE



Non dépendant



Dépendant

CRITÈRES DSM V DE LA DÉPENDANCE

- ▶ Un besoin irrépressible et impérieux de consommer la substance ou d'adopter le comportement ;
- ▶ Une perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au comportement ;
- ▶ Beaucoup de temps consacré à la recherche de substance ou au comportement ;
- ▶ La présence d'un syndrome de sevrage (ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du comportement) ;
- ▶ Une incapacité à remplir des obligations importantes ;
- ▶ Un usage même lorsqu'il y a un risque physique ;
- ▶ Des problèmes personnels et sociaux ;
- ▶ Un désir ou des efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité ;
- ▶ Des activités réduites au profit de la consommation ou du comportement ;
- ▶ Une poursuite de la consommation ou du comportement malgré les dégâts physiques ou psychologiques.

POURQUOI L'ADDICTION AU SPORT ?

- ▶ L'addiction comme moyen de gestion du stress social
- ▶ Complexe d'Adonis (dysmorphophobie) et culte de la performance (lien avec l'anorexie)
- ▶ Dimension compulsive du geste sportif répétitif
- ▶ Remède à la souffrance physique ou psychique
- ▶ Liens avec le système neuro-biologiques cérébraux du sujet (génétique) : ex Sensation Seekers

CRITÈRES DE DÉPENDANCE À L'EXERCICE (VAELE, 1991)

- ▶ Réduction du répertoire des exercices physiques conduisant à une activité physique stéréotypée, pratiquée une fois par jour
- ▶ L'activité physique est plus investie que tout autre
- ▶ Augmentation de la tolérance de l'intensité de l'exercice, d'année en année
- ▶ Atténuation ou disparition des symptômes de sevrage à la reprise de l'exercice
- ▶ Perception subjective d'un besoin compulsif d'exercice
- ▶ Réinstallation rapide de l'activité compulsive après une période d'interruption
- ▶ Poursuite de l'exercice physique intense en dépit de maladies physiques graves causées, aggravées ou prolongées. Négligence des avis contraires données par les médecins ou les entraîneurs
- ▶ Difficultés ou conflits avec la famille, les amis ou l'employeur liés à l'activité sportive
- ▶ Le sujet s'oblige à perdre du poids en faisant un régime, pour améliorer ses performances

RUNNING ADDICTION SCALE (CHAMPAN ET CASTRO, 1990)

- ▶ 1. Je cours très souvent et régulièrement. (+1)
- ▶ 2. Si le temps est froid, trop chaud, s'il y a du vent, je ne cours pas. (-1)
- ▶ 3. Je n'annule pas mes activités avec les amis pour courir. (-1)
- ▶ 4. J'ai arrêté de courir pendant au moins une semaine pour des raisons autres que des blessures. (-1)
- ▶ 5. Je cours même quand j'ai très mal. (+1)
- ▶ 6. Je n'ai jamais dépensé d'argent pour courir, pour acheter des livres sur la course, pour m'équiper. (-1)
- ▶ 7. Si je trouvais une autre façon de rester en forme physique je ne courrais pas. (-1)
- ▶ 8. Après une course je me sens mieux. (+1)
- ▶ 9. Je continuerais de courir même si j'étais blessé. (-1)
- ▶ 10. Certains jours, même si je n'ai pas le temps, je vais courir. (+1)
- ▶ 11. J'ai besoin de courir au moins une fois par jour. (+1)

LES SIGNES DE SEVRAGE

- ▶ Anxiété
- ▶ Irritabilité
- ▶ Culpabilité
- ▶ Sentiment de dévalorisation
- ▶ Refuge dans la nourriture

APPROCHE DE L'ADDICTION AU SPORT

- ▶ Repérage des facteurs déclenchants
- ▶ Encouragement des stratégies réduisant fréquence et sévérité du comportement
- ▶ Utilisation des techniques comportementales
- ▶ Intérêt des thérapies de groupe

APPROCHE DE L'ADDICTION AU SPORT

▶ Objectifs

- ▶ acquérir des moyens de contrôle
- ▶ amélioration de l'image de soi
- ▶ amélioration des compétences sociales

▶ Moyens

- ▶ analyse fonctionnelle du comportement
- ▶ restructuration cognitive
- ▶ entraînement aux habiletés sociales

UN PROBLÈME PAS SI PEU FRÉQUENT...

- ▶ Intérêt à interroger le sportif sur l'aspect addictif de sa pratique du sport, surtout si facteur de risque
- ▶ Intérêt à interroger le sportif sur les autres possibles conduites addictives (anorexie, jeu, produits, médicaments,...)
- ▶ Plus on attend, plus cela s'enracine !
- ▶ Approche basée sur les mécanismes neuro-biologiques en présence

DR XAVIER DE LONGUEVILLE

PSYCHIATRE - PSYCHOLOGUE DU
SPORT

LA DÉPENDANCE AU
SPORT, LA DÉPENDANCE
DANS LE SPORT, QUELLE
APPROCHE ?