Docteur Marc GENESTE
Docteur en Médecine
Chirurgien Orthopédiste

Docteur Frédéric BONNET
Pharmacien

Docteur Jean Louis PONTACQ
Psychiatre

Les troubles psychiques-psychiatriques / dopage

Dans la construction de la personnalité de l'individu, en particulier durant son enfance et son adolescence, le discours environnant est primordial ; on peut dire qu'il façonnera le futur adulte en intervenant sur son psychisme. Le discours est avant tout familial, mais aussi éducatif ; **l'éducateur de rugby, souvent proche et aimé du jeune joueur, aura une fenêtre formative importante.**

Je fais ainsi **le rapport entre éducation, développement psychique et dopage**. Je ne dis surtout pas que le sujet dopé présente une anomalie de son psychisme.
La science médicale nous apprend qu'il existe des facteurs extérieurs, tels que l'éducation, le ressenti personnel par rapport à la transgression des règles (tricherie)… qui modifient notre psychisme et ainsi modifient notre comportement vis à vis des produits dopants. Mais aussi, qu'il existe des produits, en particulier dopants, qui modifient le psychisme de l'individu.

Il est fondamental et il est de notre devoir, afin de lutter contre la pratique dopante et ses effets nocifs, d'en connaître les mécanismes et les causes afin de cibler notre prévention.

Les éléments déterminants (+++) :

- ***le contexte familial*** est déterminant. Nous incluons dans le « cadre familial », les différents éducateurs (PES : Personnel d'Encadrement du Sportif)) qui prendront en charge l'athlète.
Comme pour le tabagisme, le positionnement des parents et de la «famille» du rugby par rapport au dopage est primordial.
Ce positionnement va se traduire par la façon de vivre et le discours. La manière de vivre c'est prendre et croire en des compléments alimentaires, médicaments ou autres aides providentiels qui ne sont pas éprouvés scientifiquement. C'est aussi et surtout le discours que l'adolescent entendra régulièrement chez lui : il n'évoluera psychiquement pas du tout de la même manière s'il entend un discours totalement opposé au dopage ou s'il entend l'autre discours lui accordant que des effets bénéfiques, voire indispensables et sans danger.
C'est pourquoi nous pensons indispensable de structurer le discours des éducateurs, quel que soient le moment et le temps ou ils interviennent auprès des joueurs ; cela fait partie de la Formation et de l'Education des jeunes joueurs.

- ***le contexte social*** est le deuxième élément déterminant. Dans ce lien social, « les amis plus souvent appelés copains» tiennent une place importante. Et c'est par leur intermédiaire que l'on rentre souvent dans le dopage. Le « grand frère » nous rassure, nous ne voulons pas le décevoir, nous voulons lui ressembler.

- ***le profil psychologique individuel*** intervient aussi de manière importante dans le risque de consommer une substance interdite ; les profils le plus fréquemment retrouvés sont des personnes anxieuses et / ou à faible estime de soi.
En particulier, nous retrouvons souvent les caractéristiques psychiques suivantes chez les personnes attirées par le dopage :

- le manque de confiance en soi
- le besoin de prendre quelque chose pour se sentir plus fort
- la dimension perverse du comportement du tricheur attiré par la transgression
- l'attirance vers la dépendance au produit

- le manque d'affirmation de soi et la soumission à un conseilleur malfaisant

D'autres traits de personnalité, qui conduisent vers la recherche de sensations fortes voire extrêmes facilitent le recours au dopage. Mais aussi l'hyperactivité, l'appétence pour la compétition, le goût de vaincre…

Ces éléments déterminants étant individualisés, le travail d'approche du joueur peut et doit alors être adapté.

Mécanismes du dopage : l'effet recherché

D'un point de vue psychologique, les mécanismes qui expliquent les conduites dopantes, voire d'addiction, sont nombreux. En premier lieu, il faut analyser **l'effet initial recherché** au moyen de cette conduite.

L'amélioration des performances sportives représente l'objectif général de l'utilisation des substances dopantes. D'autres objectifs peuvent être recherchés :
- souvent il s'agit d'avoir un effet positif sur l'image de soi : être plus fort, plus musclé, être invincible …
- parfois on recherche un effet anxiogène (lever le stress de la compétition, avoir confiance en soi, ..),
- faciliter la récupération
- les autres effets recherchés peuvent être la diminution des douleurs (pour les marathoniens…), le bien être, l'aspect récréatif ou plaisir.

On peut très bien avoir un comportement associant douleur / plaisir (plaisir d'aller au bout de soi-même…), qui est une véritable addiction. Le sportif, en particulier l'adolescent, peut être à la recherche de sensations extrêmes ou avoir un besoin de curiosité.

Les effets secondaires psychiques du dopage :

La dépendance : c'est la sensation de mal-être ou la sensation de diminution des performances sportives en l'absence de prise du produit interdit qui contraint l'athlète à le prendre et à le reprendre.

La tolérance : à doses d'utilisation identiques, c'est la diminution des effets recherchés du produit ; cela amène l'athlète à augmenter les doses d'utilisation.

Les effets secondaires :
- modifications psychiques (irritabilité et agressivité, voir passage à l'acte des stéroïdes), modifications des relations sociales (anabolisants, amphétamines,…)
- syndrome dépressif (anabolisants, cocaine, amphétamines)
- syndrome de manque, particulièrement important avec les amphétamines et la cocaïne : on retrouve un sportif anxieux, dépressif, impatient, irritable, agressif et parfois violent. Il peut exister des crises de délires, d'hallucinations et / ou de paranoia.
- anorexie (amphétamines)
- troubles de la vigilance, apathie.

Les dérives
- l'addiction (alcool, tabac, jeu,…)
- la toxicomanie secondaire : 15 % d'anciens sportifs seraient toxicomanes. La cocaïne prend une place de choix dans la toxicomanie post-carrière. Le dopage est de l'ordre de la toxicomanie spécifique du sport, nous disent Anne Carrier et Frédéric Normann. C'est la porte d'entrée à la toxicomanie qui pourra être remplacée, au fil des années de pratiques addictives, par une dépendance à l'alcool.
- le suicide (ex : Marco Pantani)

Des solutions

Elles sont avant tout préventives.

- L'élément fondamental est d'organiser **le discours des familles et des PES** entourant le jeune sportif. De nombreuses études mettent en avant ce rôle efficace de ces PES ; mais aussi, parfois, voire souvent, leur niveau insuffisant de préparation (+++).
En pratique, le meilleur moyen de lutter efficacement contre l'entrée d'un adolescent dans l'utilisation de substances dopantes c'est d'éduquer parents et PES en leur adressant un discours simple, univoque et convainquant contre leurs prises. Après avoir donné les informations utiles aux PES, ceux-ci doivent ouvrir la discussion avec les jeunes joueurs.

- la prévention va passer aussi par le professionnel ; un psychologue va pouvoir retrouver dans la population de jeunes joueurs ceux qui ont un profil psychologique à risque et ainsi débuté un travail personnel de prévention. Il y a donc un intérêt certain que ce type de professionnel intervienne régulièrement dans ce type de communauté sportive.

- globalement, au sein du groupe sportif, nous savons qu'il faut débattre du dopage et ne pas laisser le champ libre « aux grands-frères ». Ces derniers, ignorants sur le sujet, sur la dangerosité de ces substances et incompétents dans la prévention ont souvent un discours rassurant pour le jeune sportif. A l'inverse, l'éducateur doit être formé et informé ; il doit initier et poursuivre la discussion à propos du dopage durant tout l'apprentissage.

- individuellement, après les avoir précisément recherchés, il faudra prendre en compte les facteurs favorisants. Le psychologue, le médecin traitant, le psychiatre sont des interlocuteurs de choix pour aider le sportif à stopper sa conduite déviante : écouter le sportif, l'aider, lui faire confiance.

Conclusion

Il existe un lien évident entre la psychologie et le dopage. Le dopage se développe davantage sur certains terrains psychologiques ; mais le dopage favorise aussi les troubles psychologiques.

La lutte contre le dopage passe avant tout par la prévention. Il est certainement possible d'intervenir en détectant les adolescents à risque (terrain psychologique particulier, voire contexte social difficile,…). Il est certainement fondamental d'agir sur le discours qu'entend, en permanence, l'adolescent ou le jeune joueur de la part de sa famille et de ses éducateurs.

Nous, Médecins de fédération, devons structurer ce discours. Sur les deux pents de prévention sus-cités, le psychologue formé devrait un aide de choix.