

Addictions

Durée de cycle : Annuel

Fréquence : 2 à 5 séances hebdomadaires

Informations générales

L'addiction est une pathologie cérébrale définie par une dépendance à une substance ou une activité. Cette dernière va devenir rapidement la seule source de plaisir possible. Le patient est dans une optique de recherche du plaisir mais aussi de soulagement. Le plaisir ressenti va s'atténuer et conduire à une augmentation des doses et le besoin de ressentir du plaisir va devenir permanent.

Les personnes les plus vulnérables sont les 15/25 ans, les hommes, les personnes dépressives, anxieuses et/ou introverties

Symptômes :

- Perte de contrôle de soi-même (agressivité, douleurs, fatigue, troubles de la concentration, de la perception et de la mémoire, crampes, vertiges) ;
- Interférence de la consommation avec les activités personnelles et professionnelles (désintérêt, difficultés relationnelles) ;
- Poursuite de la consommation malgré la connaissance des troubles associés et réduction des activités au profit de la consommation (isolement) ;
- Tolérance plus forte à la consommation.

Traitements possibles :

Une prise en charge médicamenteuse, psychologique et sociale, couplée à un sevrage de la substance ou activité. Ils peuvent être réalisés par une thérapie, ou nécessite une hospitalisation en cas d'addiction sévère. La motivation du patient est un élément déterminant.

Les traitements sont longs et présentent des risques de rechute importants pendant les soins.

Mise en pratique

Séances de 45 minutes à 1 heure

Intensité modérée

Jeux en coopération (relation sociale)

Exercice individuel (Contrôle, utilisation de son corps et valorisation de ses performances personnelles)

Donner des objectifs globaux précis, simples et réalisables rapidement

Temps remise au calme et relaxation

Retour sur la séance à la fin

Habilités recommandées

Souplesse articulaire

Amplitude des mouvements

Endurance

Travail musculaire et respiratoire

Objectifs

Reprendre conscience et contrôle de son corps

Améliorer l'auto-efficacité

Favoriser le contact social

Evacuation du stress et de l'anxiété

Recommandations

Nouer une réelle relation avec les participants

Pas de compétition

Encourager la prise d'initiatives

Valoriser ce qui est réussi

En cas d'échec être plus proche du joueur et minimiser le résultat - réadapter l'objectif

Groupe d'une dizaine de personnes

Hydratation