

# Quand les psychiatres s'inspirent des sportifs



Les sujets qui souffrent d'un trouble bipolaire présentent souvent des symptômes persistants, y compris certaines comorbidités psychiatriques ou somatiques. Des auteurs exerçant dans plusieurs pays (États-Unis, Brésil et Canada) proposent d'appliquer à la gestion thérapeutique de la maladie bipolaire la **méthode des « petits pas »**, ou plus précisément des « *gains marginaux* » ayant montré son efficacité dans le domaine sportif.

Consistant à fixer des objectifs de progrès modestes, mais réguliers, cette technique a suscité en particulier une progression rapide (en 3 ans) chez l'équipe cycliste de Grande-Bretagne (Team Sky)[1] permettant

notamment au coureur Christopher Froome, leader de cette équipe, de remporter à deux reprises (2013 et 2015) le Tour de France.

## Coaching pour bipolaire

En s'inspirant de cette méthode de « *coaching athlétique* », les auteurs se proposent de provoquer, de façon analogue, une **progression « modeste mais positive »** dans l'évolution de la maladie bipolaire, pour améliorer le bien-être des patients. Il serait possible d'accroître cette qualité de vie par petites touches successives, comme on optimise les performances d'un sportif avec la pratique des « *gains marginaux* » promue par Sir David Brailsford, le directeur de l'équipe britannique Sky[2]. Cette technique consiste à opérer une infime progression, sur chaque détail repéré, comme l'hygiène et la diététique du cycliste (et, par transposition, du sujet bipolaire). On analyse les paramètres susceptibles d'influer sur le cours d'une compétition sportive (ou d'une maladie bipolaire) et on s'efforce de les améliorer de façon réaliste, comme faire baisser de 1% le poids d'un sujet obèse, ou réduire de 1% la consommation de tabac.

Examinant l'application de ce « *concept de coaching athlétique* » des gains marginaux dans le domaine médical, les auteurs rappellent qu'elle y recèle un « *grand potentiel* », par exemple pour améliorer l'issue des interventions chirurgicales et ainsi, en psychiatrie, le bien-être des sujets bipolaires.

[1] [https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89quipe\\_cycliste\\_Sky](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89quipe_cycliste_Sky)

[2] [http://www.liberation.fr/sports/2013/07/20/tour-de-france-les-recettes-de-la-maison-sky\\_919681](http://www.liberation.fr/sports/2013/07/20/tour-de-france-les-recettes-de-la-maison-sky_919681)

**Dr Alain Cohen**

## RÉFÉRENCE

Nierenberg AA et coll.: Getting to wellness: The potential of athletic model of marginal gains for the treatment of bipolar disorder. Aust N Z J Psychiatry, 2015 ; 49 : 1207-1214.

Copyright © <http://www.jim.fr>