



# « Tous à l'eau en addicto! »



La médiation surf dans le traitement des addictions



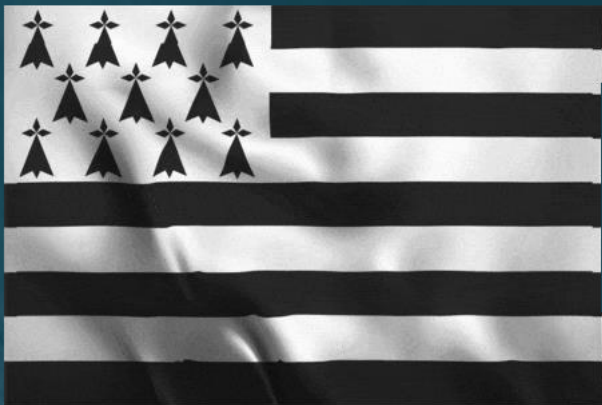
Dr Stéphane BILLARD  
PH de psychiatrie et d'addictologie  
EPSM du Finistère Sud





Pas de conflit d'intérêts...

Ou alors...



Pas de conflits d'intérêts

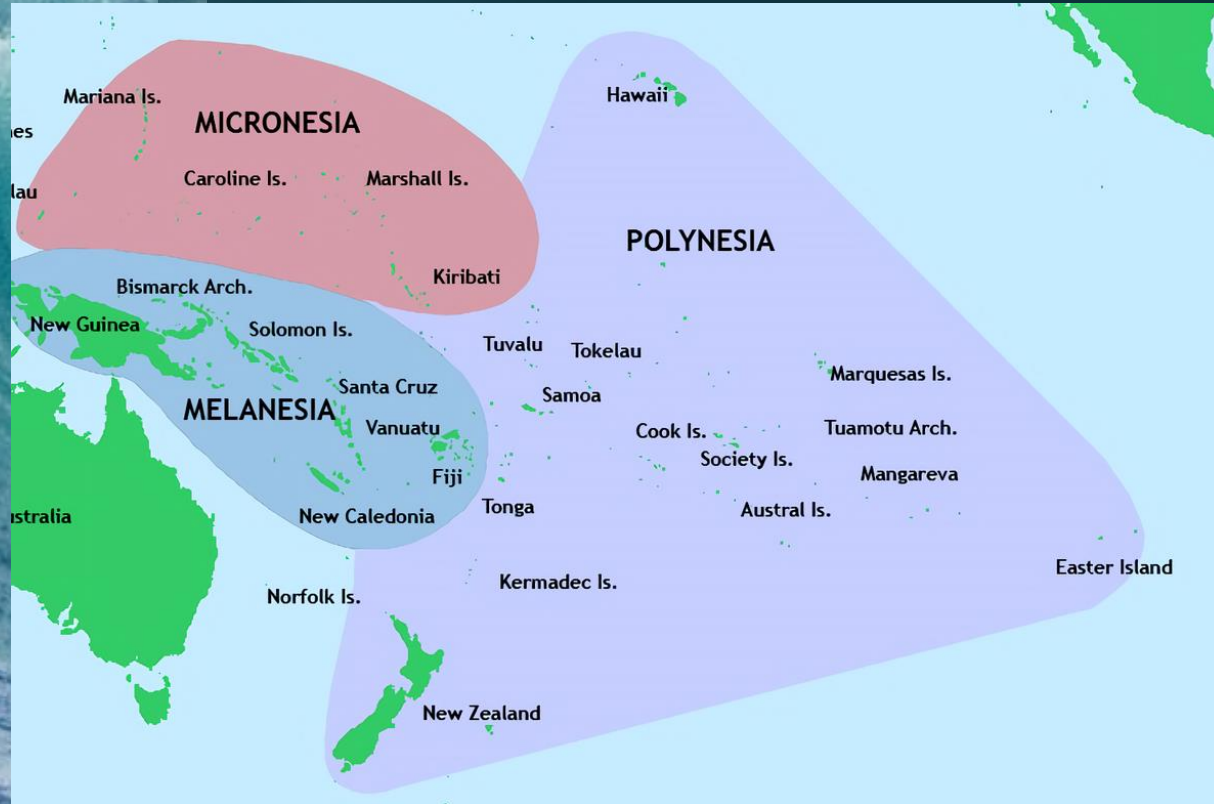




Pour comprendre  
l'intérêt  
thérapeutique du  
surf, revenons aux  
origines...



# Un acte mystique: le He'e nalu



- Praticqué dans toute la Polynésie
- La pratique du surf est alors un moyen d'honorer les principes divins de la mer

**=>Tenter de se placer au sommet de ces vagues c'était alors dominer la vie...**





# Mais une activité prohibée par les colonisateurs au 18<sup>ème</sup> siècle



- Symbole de paresse et d'oisiveté
- Le He'e nalu est interdit par les missionnaires blancs (calvinistes) car:
  - se pratique nu (hommes et femmes)
  - constitue une forme hédonistique intolérable selon la morale utilitariste

# Sauf pour quelques hygiénistes français du 19<sup>ème</sup> siècle

- Voient en cette pratique un moyen de lutter contre:
  - les problèmes d'hygiène
  - La surconsommation d'alcool par les autochtones polynésiens
- Les vertus du « bain à la planchette » ou « à la lame » selon Maret (1769):

« Le bain à la lame était un remède efficace pour régler toute sorte de maladies telles que la stérilité, la nymphomanie, l'hypochondrie, l'anxiété et la régulation du cycle menstruel. »



*Des femmes sur une planche nommée paba  
(Arago, 1868, p. 221)*





## Projet ADDICTOSURF

TOUS à  
l'eau en  
addicto!

2 réunions  
6 séances  
de surf sur  
5 semaines

Encadré par un  
moniteur de surf de  
29HOOD et des  
soignants de la  
clinique de l'ODET

# Pourquoi ne pas voir le surf comme un outil thérapeutique?



# Le contexte...

- Entre la première et la 2<sup>ème</sup> vague de COVID
- Un 1<sup>er</sup> confinement difficile à vivre pour les patients du service
- Une demande d'accès à l'océan par les patients « surfeurs »
- Une expérience de médiation par l'escalade pas complètement satisfaisante





# Les bienfaits du surf:

- Les bienfaits de l'exercice physique
- L'immersion dans l'eau
- Être en pleine nature
- Diminution des ruminations
- Expérience de dépassement de soi
- Développement des interactions sociales



**Moreton & al(2021). Exploring potential mechanisms underpinning the therapeutic effects of surfing. Journal of Adventure Education & Outdoor Learning.**



# LES BIENFAITS DE L'EXERCICE PHYSIQUE

- Un effet neuromodulateur mis en évidence:
  - Sur le BDNF (Szuhani, 2015)
  - Sur le système endocannabinoïde (Sparling, 2003)
- Entraînant une diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs
- L'exercice physique pendant le surf:
  - Nage: 50% du temps
  - Attente: 35 à 40% du temps
  - Prise de vague: 5 à 10% du temps

Where you see surfers,  
we see a reduced risk  
of Alzheimer's disease.

*UCI's fresh approach to the study of Alzheimer's disease suggests there are many contributing factors to the reduction and severity of the disease such as lifestyle, environment and genetics.*

*At the Institute for Memory Impairments and Neurological Disorders (UCI MIND), our cross-discipline approach to the study of Alzheimer's is showing great promise in preventing memory loss associated with this debilitating disease. As Orange County's only federally funded Alzheimer's disease research and clinical center, and 1 of only 27 nationwide, we bring together stem cell scientists, exercise physiologists, gerontologists, psychologists, pathologists, and other specialists to study Alzheimer's from every angle. And it's working. From successful therapeutic intervention techniques to promising drug trial results, UCI is saving memories.*

*At UCI, making a difference starts with understanding the power of different. A different perspective, a different approach, a different way of thinking. Our breakthrough research is leading innovations of every scale and making a difference in every corner of the world. Find out what's possible with UCI. Visit [uci.edu/innovation](http://uci.edu/innovation)*

**University of California, Irvine**  
Shine brighter.

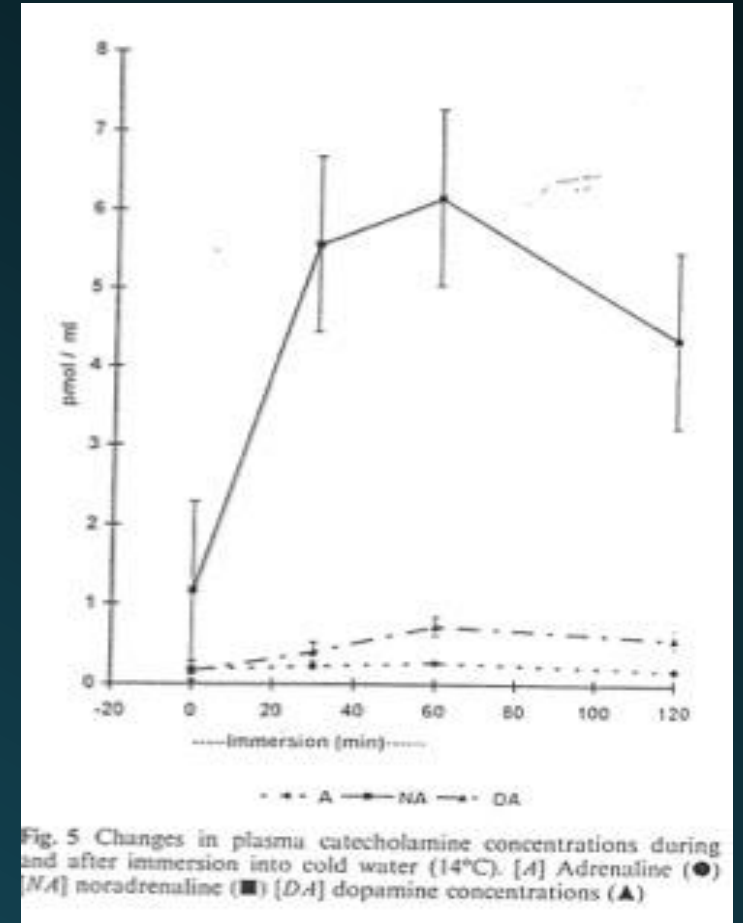


**UCI.edu**



# L'immersion dans l'eau froide

- Effets sur la sécrétion de Catécholamines non retrouvées à 20°C
- Effet relaxant du bercement par la houle
- "Effet cryothérapie"
- Hypothèse de la stimulation du nerf vague par l'immersion de la tête dans l'eau chez les mammifères (Bonaz et al., 2016)



# L'exposition à la lumière naturelle

- Reconnue comme bénéfique sur le rythme circadien (synchronisateur)





# L'immersion dans la nature



- L'environnement marin (Blue space) peut avoir des avantages directs pour la santé, en particulier la santé mentale et le bien-être psychosocial (Britton, 2018)

# Blue Space

## L'océan: outil thérapeutique en santé mentale

- Espace hypnotique, bruit des vagues, odeur de l'océan, nature

### => **STIMULATION MULTISENSORIELLE**

- Baisse le niveau de stress
- Augmente le sentiment de bien-être
- Favorise la pleine conscience
- Effet de détente musculaire



En fin de séance...



# Diminution des ruminations

Pendant la session:

Attention centrée sur  
l'environnement et non  
plus sur les  
préoccupations  
internes

=> sinon...



# L'expérience de dépassement de soi

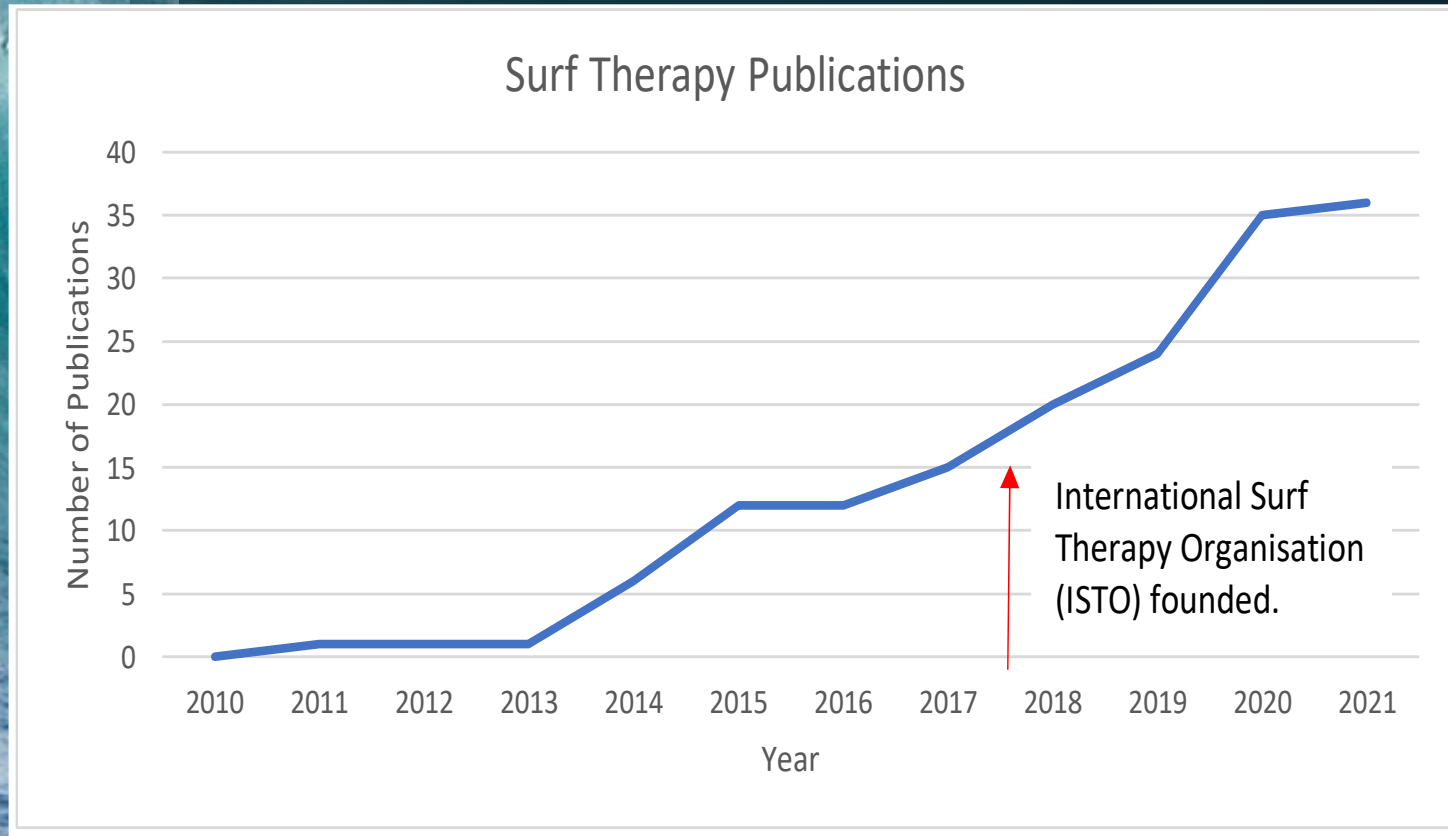
- Chez des personnes avec une estime de soi basse
- Amélioration:
  - Du sentiment d'efficacité personnelle
  - De ses capacités à croire au changement
  - De l'image de soi
  - De sa capacité à ne pas renoncer







# Un soin qui se structure, des publications scientifiques...





# Le project Surfthérapie et addiction

Un lieu...





# Une rencontre...

- Les IDE surfeurs
- Un prof de surf sans addiction...







# Le programme de soins

# Le BRIEFING



- Groupe de 8 patients maximum
- Expliquer le déroulement de l'activité afin de créer un cadre secure
- Travailler l'engagement sur toute le durée de la médiation (6 semaines)
- Renforcer l'esprit de groupe
- Écoute des craintes/peurs
- Evaluer la ligne de base



# Tous à l'eau



- 6 séances sur 1 mois
- Travail avec le moniteur sport santé sur l'individualisation et suivi de chaque patient.
- Accompagnement infirmier(e)
- Suivi quotidien avec l'EVA de craving
- Prise de vidéo première et dernière séance
- Photographe professionnel à la dernière séance



# Débriefing

- Pour clôturer positivement le groupe surf therapie
- Retour de chaque patient
- Renforcement positif sur leur implication
- visionnage de la vidéo et des photos
- Evaluations de fin de session



# 1ère session



Wondershare  
Filmora

Créé avec  
Plan gratuit de Wondershare Filmora

# Des retours encourageants...

- **Des patients:**

- David: « On se dit, tiens ça on n'est plus capable de le faire et puis finalement si. On se sent mieux et tout est lié, le sommeil, l'esprit et on se rend compte que l'on a un corps et qu'il faut l'entretenir »
- Virginie: « les démons sont restés de côté pendant quelque temps et j'espère qu'ils vont y rester encore »

- **Des soignants:**

- Un cadre de soins différent
- Une plus grande proximité aux patients
- Une activité que le patient peut continuer ensuite

- **Du prof de surf: (Thomas Joncour)**

- « c'est finalement plus facile qu'avec les groupes de jeunes, moins disciplinés »
- L'appréhension d'être avec des patients passe vite  
=> Normalisation du regard sur les patients



# Bilan 2023

- 25 patients (1/3 de femmes, en augmentation)
- Addictions :
  - 21 à l'alcool
  - 4 à la cocaïne
  - 4 au cannabis
  - 5 polyaddictions
- Moyenne d'âge de **42 ans**, de 22 à 60 ans
- 1 mois après la fin de la session :
  - **4 patients avaient rechuté (16%)**
- A 6 mois :
  - 23 des 25 patients maintiennent les soins en addictologie
  - 16 patients sont toujours abstinents ou dans le contrôle des consommations (**64%**)
- Bilan des évaluations psychométriques :
  - Échelle d'estime de soi :
    - **+4 points en moyenne (+25%)**
  - EMAPS :
    - Score de motivation interne à l'activité physique augmenté chez tous les patients,
    - HAD : Amélioration moyenne de la composante Dépression (-3,5 points en moyenne) et Anxiété (-2,4 points)
  - Échelle de bien-être psychique OMS :
    - **augmentation de 32% en moyenne**
- 5 patients continuent à pratiquer le surf depuis (20%)
- **2/3 patients** ont poursuivi une activité physique régulière

# CONCLUSION

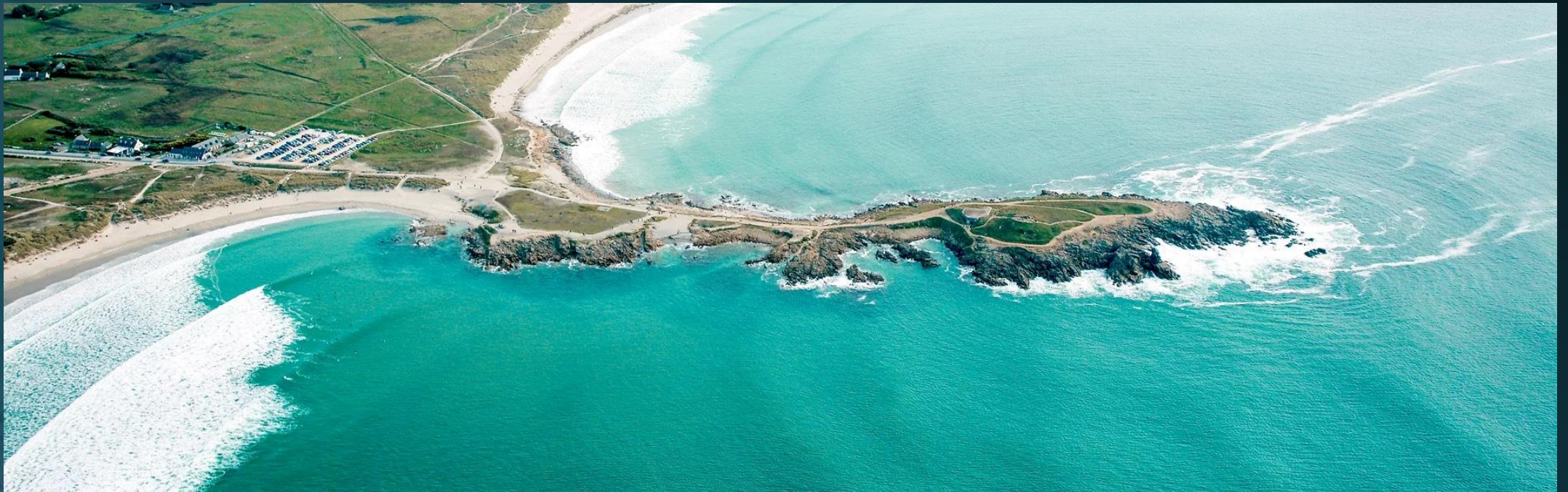
- Le surf est:
  - un complément à la prise en charge « classique »
  - Un mode d'entrée dans les soins classiques pour certains
  - Un moyen de reprendre possession de son corps et de son environnement
  - Un booster pour l'estime de soi



La Torche, off-shore



Merci de votre attention



[sbillard@epsm-quimper.fr](mailto:sbillard@epsm-quimper.fr)