

Les sports extrêmes et la prise de risque chez les adolescents : approche biopsychosociale



D^{re} Linda Paquette
Psychologue

La D^{re} Linda Paquette est psychologue et professeure en psychologie à l'Université du Québec à Chicoutimi.

Les pratiques sportives risquées occupent une place importante dans les préoccupations des parents et des intervenants œuvrant auprès de la jeunesse, de même que dans les médias. Par exemple, une simple recherche réalisée en 2014 dans le site de vidéos amateurs YouTube avec les mots clés *extreme* et *sport* a permis de retracer 375 000 capsules vidéo illustrant des cascades ou des pratiques sportives risquées exécutées par des professionnels ou des amateurs, le plus souvent des adolescents ou de jeunes adultes (Paquette, 2014). L'accès de plus en plus facile aux technologies médiatiques comme les téléphones cellulaires équipés de caméra, les tablettes, la caméra tout-terrain (GoPro) et les réseaux sociaux sur Internet permettant la diffusion des vidéos produites par les jeunes donne une image surdimensionnée de leurs conduites à risque. Bien que la surmédiatisation du risque soit nouvelle à l'échelle de l'humanité, le risque a toujours suivi les adolescents de près. Selon Statistique Canada, les décès par accident constituent la première cause de mortalité chez les adolescents et les 15-24 ans sont surreprésentés dans les statistiques de blessures liées aux activités récréatives et sportives. Mais pour quelles raisons les adolescents sont-ils plus susceptibles de prendre des risques ? Dans une perspective biopsychosociale, ce texte se veut une synthèse non exhaustive des études théoriques et empiriques permettant d'expliquer la plus grande propension des adolescents à prendre des risques et à adopter des pratiques sportives risquées.

Sur le plan social et anthropologique, les sports extrêmes feraient partie des manifestations d'une nouvelle culture appelée *postmoderne* ou *hypermoderne*. À l'image de la société postmoderne, ces sports se caractérisent par l'individualisme, l'éclectisme, la consommation des technologies avancées et la primauté des dimensions ludique et artistique sur les impératifs pragmatiques de la productivité et de la compétitivité des sports traditionnels (Laberge et Albert, 1996). Cette culture valorisant l'individualisme et rejetant les systèmes symboliques traditionnels comme la religion entraînerait une perte de repères, notamment la disparition des rites initiatiques traditionnels. Le manque d'intégration à une société qui n'offre

pas de passage défini entre l'adolescence et l'âge adulte serait ainsi à l'origine de conduites risquées hasardeuses, de rites initiatiques informels, dans une quête de limites que la société n'offre pas (Le Breton, 2002; Valleur et Matysiak, 2003).

Or, à une période de la vie au cours de laquelle l'adolescent doit développer une identité distincte de celle de ses parents et se faire une place parmi ses pairs à l'extérieur du foyer familial, la réalisation d'exploits sportifs ou de cascades pourrait servir à impressionner les autres et à gagner leur respect, voire à faciliter l'accès à une partenaire sexuelle. À ce titre, un autre modèle sociologique s'est imposé comme théorie explicative du goût du risque : le *edgework* (Lyng, 1990). Selon

ce modèle, ce serait plutôt la surdétermination sociale qui encouragerait la prise de risques et la quête d'accomplissement en serait la motivation fondamentale. Les *edgeworkers* seraient à la recherche d'un sentiment d'autodétermination, de plénitude et de toute-puissance procuré par la maîtrise d'épreuves de plus en plus dangereuses. Loin de s'en remettre au destin de façon impulsive, les preneurs de risque seraient plutôt enclins à exercer un pouvoir maximal sur les risques auxquels les expose la pratique de leur sport.

Ces positions anthropologiques et sociologiques contradictoires laissent entrevoir deux fonctions éventuelles de la prise de risques sur le plan psychologique. D'une part, un comportement éventuellement pathologique, impulsif, un passage à l'acte mettant à l'épreuve de façon hasardeuse la limite ultime entre la vie et la mort sous forme de rite de passage improvisé. D'autre part, un *edgework*, une recherche d'accomplissement et de maîtrise de la peur surdéterminée par un environnement social érigeant en héros les conquérants des plus hauts sommets. Ces deux positions théoriques trouvent leurs parents dans les modèles psychobiologiques de la recherche de sensations et de l'autorégulation, ainsi que dans les données les plus récentes issues des études portant sur le développement du cerveau des adolescents.

Dans le domaine de la psychologie, la plupart des études sur les pratiques sportives risquées ont suivi le modèle psychobiologique de la recherche de sensations de Zuckerman (2006), selon lequel il existe un trait de personnalité caractérisant certains individus prêts à prendre des risques physiques, financiers et sociaux afin de vivre des stimulations intenses et variées. La prise de risque constituerait un reliquat génétiquement héritable des traits ayant permis à l'espèce de survivre à la pression de la sélection naturelle exercée sur nos ancêtres, surtout masculins, qui devaient prendre des risques pour chasser et survivre aux attaques des prédateurs. Lorsque des échelles autorapportées sont utilisées pour évaluer la recherche de sensations, les scores sont plus élevés chez les jeunes et tendent à diminuer avec le vieillissement. Les hommes ont aussi des scores en moyenne plus élevés que les femmes et des études menées auprès de jumeaux indiquent que le pourcentage de variance des échelles de recherche de sensation expliqué par des particularités génétiques avoisine les 60 % (Hur et Bouchard, 1997).

En plus des variations génétiques individuelles associées à la recherche de sensations, la séquence du développement du cerveau des adolescents serait associée à une plus grande susceptibilité de prendre des risques. L'adolescence donne lieu à de nombreux changements dynamiques sur le plan des sous-composantes du cerveau. Un réaménagement des connexions synaptiques et une croissance des structures corticales (substance blanche) et sous-corticales surviennent dans un ordre différent, les structures sous-corticales ayant un pic de croissance avant les structures corticales. Cet ordre de développement entraînerait une activité plus grande du système limbique et des noyaux gris centraux associés

aux réactions émotionnelles impulsives (l'amygdale dans le système limbique) et au sentiment de récompense (le striatum dans les noyaux gris centraux). Les garçons seraient plus sensibles à l'activité de l'amygdale, qui contient plus de récepteurs androgènes. Le développement plus tardif des structures corticales serait associé à une activité moins importante des structures préfrontales associées aux fonctions exécutives qui permettent entre autres l'inhibition des réactions impulsives et la planification à long terme tenant compte des conséquences négatives dans la prise de décision. Les adolescents seraient donc biologiquement plus enclins à faire des choix comportant un risque important de blessures en vue d'obtenir une récompense sociale, mais aussi lors de situations émotionnelles impulsives (Ansado, Chiasson et Beauchamp, 2014).

La recherche de sensations pourrait aussi servir une fonction adaptative ou défensive, ce que les études basées uniquement sur des conceptions psychobiologiques n'ont pas permis de démontrer. Selon la théorie de l'autorégulation de Carver et Scheier (2008), le comportement humain est orienté vers des buts qui servent deux fonctions fondamentales. La première consiste en l'approche d'un besoin, d'une situation idéale ou d'une image de soi convoitée, de manière à satisfaire un besoin physiologique ou psychologique. La deuxième consiste en l'évitement d'une situation ou d'un objet perçu comme désagréable, d'un danger pour l'intégrité physique ou psychologique de l'individu. Dans cette perspective, la recherche de sensations pourrait servir les fonctions de compensation ou d'évitement et la distinction entre ces deux dimensions se manifesterait par différentes façons de prendre des risques. La fonction de compensation (approche) serait associée à une prise de risque mieux structurée et liée à des mesures de précautions visant les besoins d'accomplissement, alors que la fonction de fuite serait associée à des risques plus hasardeux, impulsifs, visant l'évitement des émotions négatives (Taylor et Hamilton, 1997). Cette approche duelle de la motivation à prendre des risques permettrait ainsi de lier de façon complémentaire les modèles des conduites impulsives et celui du *edgework*.

Une étude menée par notre équipe de recherche a été réalisée sur les mécanismes de régulation émotionnelle reliés aux pratiques sportives chez des adolescents et des adolescentes adeptes de sports de glisse comme le surf des neiges et le ski alpin. Les résultats de l'étude indiquent que les garçons sont plus téméraires et adoptent moins de comportements sécuritaires. Avoir des besoins de compensation élevés est associé à plus de témérité et à plus de comportements sécuritaires. Avoir un besoin de fuite élevé est associé à plus de témérité, mais à moins de comportements sécuritaires. Ainsi, les jeunes qui pratiquent leur sport pour des besoins d'accomplissement prennent plus de risques, mais sont également plus portés à adopter des mesures de précaution visant à réduire les blessures. Ceux qui sont plutôt motivés par la fuite sont moins

susceptibles de se protéger et présentent donc plus de risque de se blesser. De plus, la fuite est modérée par la compensation, surtout chez les filles (Paquette, Bergeron et Lacourse, 2012).

Bien que plusieurs études suggèrent que des dimensions biologiques puissent expliquer la plus grande propension des garçons à prendre des risques et à négliger la prévention des blessures, cette différence pourrait également s'expliquer par des facteurs psychosociaux. En effet, les parents socialisent leurs garçons et leurs filles très différemment, surtout les pères. Lorsqu'on leur demande d'aider leur bambin de 2 ans à exécuter une tâche risquée dans un module de jeu, les pères sont en effet moins protecteurs avec leurs garçons et encouragent leurs fillettes à plus de prudence, même si les enfants des deux sexes ont les mêmes compétences physiques à cet âge (Morrongiello et Dawber, 1999). Cette différence dans la façon de socialiser les enfants pourrait en partie expliquer pourquoi les filles accordent une plus grande importance à la sécurité à l'adolescence, mais peut-être aussi pourquoi les garçons sont plus susceptibles de prendre des risques et de s'autoréguler par la recherche de sensations.

À cet effet, la difficulté à identifier et à exprimer les émotions de façon verbale, l'alexithymie, est aussi associée à une plus grande propension à prendre des risques et cette situation se manifeste plus fréquemment chez les garçons (Barlow et coll., 2015). Ce lien entre la difficulté à mentaliser les émotions et l'adoption de conduites à risque chez certains adolescents pourrait en partie s'expliquer par des susceptibilités génétiques et par la séquence de développement des structures cérébrales. Cependant, il y a aussi lieu de considérer l'impact de la façon dont les garçons sont éduqués en regard non seulement de la prise de risque, mais également sur la façon dont ils apprennent à ressentir et à exprimer leurs émotions. Malgré la prépondérance des données issues des études

génétiques et neuroscientifiques sur la propension des adolescents à prendre des risques, les dimensions psychologiques associées à la régulation émotionnelle et les mécanismes de socialisation des jeunes nichés dans des enjeux sociétaux et culturels plus larges, voire évolutionnistes, semblent favoriser les épisodes transitoires de prise de risque. La prise de risque, lorsque liée aux besoins d'accomplissement, s'inscrit donc très probablement dans une démarche développementale qu'il serait inapproprié de qualifier d'intrinsèquement pathologique. ■

Bibliographie

- Ansado, J., Chiasson, V. et Beauchamp, M. H. (2014). Croissance cérébrale et neurodéveloppement à l'adolescence. Dans M. Claes et Lannegrand-Willems (dir.), *La psychologie de l'adolescence*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Barlow, M., Woodman, T., Chapman, C., Milton, M., Stone, D., Dodds, T. et Allen, B. (2015). Who takes risks in high-risk sports? The role of alexithymia. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(1), 83-96.
- Carver, C. et Scheier, M. F. (2008). *On the Self-regulation of Behavior*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Hur, Y. M. et Bouchard, T. R. Jr. (1997). The genetic correlation between impulsivity and sensation seeking traits. *Behavior genetics*, 27, 455-463.
- Laberge, S. et Albert, M. (1996). Sports à risque, rapports à la mort et culture postmoderne. Dans Volant, Lévy et Jeffrey (dir.), *Les risques et la mort*. Montréal : Méridien.
- Le Breton, D. (2002). *Conduites à risque*. Paris : PUF, 2002.
- Lyng, S. (1990). Edgework : A social analysis of voluntary risk-taking. *American Journal of Sociology*, 95, 851-856.
- Morrongiello, B. et Dawber, T. (1999). Parental influences on toddlers' injury-risk behaviors: are sons and daughters socialized differently? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(2), 227-251.
- Paquette, L. (2014). Les sports extrêmes et la prise de risques chez les jeunes : conceptions théoriques et applications pratiques. Dans J. Monzée (dir.), *Neurosciences, psychothérapie et développement affectif de l'enfant*. Montréal : Éditions Liber.
- Paquette, L., Bergeron, J. et Lacourse, É. (2012). Autorégulation, pratiques sportives risquées et consommation de psychotropes chez des adolescents adeptes de sports de glisse. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 44(4), 308-318.
- Taylor, R. L. et Hamilton, J. C. (1997). Preliminary evidence for the role of self-regulatory process in sensation seeking. *Anxiety, Stress and Coping*, 10, 351-375.
- Valleur, M. et Matysiak, J. C. (2003). *Sexe, passion et jeux vidéo : les nouvelles formes d'addiction*, Paris : Flammarion.
- Zuckerman, M. (2006). *Sensation Seeking and Risky Behavior*. Washington : American Psychological Association.

Programme
de formation
continue*



L'Institut de Psychologie Projective

Mieux comprendre pour mieux intervenir:
« *Évaluation structurale de
la personnalité
(Rorschach, TAT)* »

Odile Husain, Ph.D.,
en partenariat avec le Centre de
Psychologie Gouin, assure le
Niveau I (40h) qui se donnera en 4
blocs de 10h.

18-19 mars 2016
27-28 mai 2016
21-22 octobre 2016
11-12 novembre 2016

Inscription tardive avant le 31 janvier 2016
*formation reconnue par l'OPQ

www.psychologieprojective.org
info@psychologieprojective.org