

# Freins et facilitateurs à la pratique d'une activité physique dans la schizophrénie, en contexte de réhabilitation psychosociale

## Introduction

- Les personnes souffrant de schizophrénie (PZ) adhèrent peu à l'activité physique (AP) et présentent un faible niveau d'AP. Pourtant, la pratique d'une AP régulière a des effets bénéfiques sur les symptômes de la schizophrénie et les comorbidités associées.
- À ce jour, on ne retrouve pas d'études portant sur les freins et facilitateurs à l'AP spécifiques aux PZ dans un contexte de réhabilitation psychosociale. Cette dernière constitue une philosophie de soin qui se poursuit tout au long de la vie, et permet d'encourager les changements d'habitudes, comme la pratique d'une AP régulière.
- L'objectif de cette étude quali-quantitative était d'identifier les freins et facilitateurs spécifiques à la pratique d'AP dans la schizophrénie, en contexte de réhabilitation psychosociale.

## Matériels et méthode

Quarante-et-une PZ accompagnées dans une clinique de réhabilitation psychosociale française ont réalisé des entretiens portant sur les perceptions des freins et facilitateurs à l'AP. Afin de limiter l'influence de la symptomatologie négative, la cotation d'items préalablement identifiés comme facteurs de la pratique d'AP à l'aide d'une échelle de Likert en 5 points était demandée lors des entretiens.

Participants : PZ sans signe de décompensation psychiatrique



Méthode d'entrevue :  
Entretiens semi-structurés

Âge : 32 ± 9 ans

## Résultats

- L'analyse qualitative des entretiens identifie la fatigue, le manque de motivation, le manque de temps, la consommation de substances addictives (tabac principalement) et les difficultés sociales comme freins majeurs à la pratique d'AP. La perte de poids, la prise de plaisir, l'amélioration du bien-être et le sentiment d'auto-efficacité en sont les principaux facilitateurs.
- Sur le plan quantitatif, les freins avec les scores les plus élevés sont la fatigue, le niveau de stress/dépression et un mauvais état de santé général, le manque de temps, et le manque de motivation. L'amélioration de la santé générale, du bien-être, la perte de poids, le gain d'énergie et la prise de plaisir constituent les leviers majeurs à la pratique.

## Discussion

- L'approche mixte identifie des chevauchements entre les facteurs de notre échantillon et ceux préalablement identifiés dans la littérature, comme la perte de poids et la prise de plaisir pour les facilitateurs, ou la fatigue et le manque de motivation pour les freins à la pratique d'AP.
- Le sentiment d'auto-efficacité, les difficultés sociales et la consommation de substances addictives sont quant à eux des facteurs spécifiques à notre contexte, dont l'importance doit donc également être prise en compte.
- Certains facteurs relèvent de la motivation intrinsèque (ex : prise de plaisir), et sont à favoriser à ceux relevant de la motivation extrinsèque pour encourager une adhésion durable à l'AP.

## Conclusion

Les éléments identifiés représentent des pistes à envisager lors de l'accompagnement dans des projets de réhabilitation psychosociale individualisés et favoriser la mise en place d'un environnement propice à la pratique d'AP. La mise en place d'activités collectives ayant pour cible des objectifs personnalisés tels que la prise de plaisir et l'amélioration du bien-être, tout en proposant un accompagnement sur l'identification de moyens de compensation aux freins comme la fatigue, la gestion du temps ou encore la consommation de substances addictives pourraient permettre de favoriser l'adhésion à la pratique d'une AP régulière.