

TDAH, Agressivité et Cyberaddiction au milieu scolaire : L'activité sportive en guise de traitement.

BOUROUBA AMEL 1

**¹Affiliation professionnelle complète: Université Med Lamine
Debaghine Setif2**

a.bourouba@univ-setif2.dz

YOUSFI HASSINA 2*

**² Affiliation professionnelle complète Université Med Lamine
Debaghine Setif2**

h.yousfi@univ-setif2.dz

Reçu le :28/05/2024

Accepté :06/07/2024

Résumé:

Une population importante d'enfants et d'adolescents fréquente le milieu scolaire, ou ils peuvent accéder non seulement à l'apprentissage Académiques (La lecture, l'écriture, les mathématiques...) mais aussi à d'autres acquisitions qui permettent de développer leurs connaissances et leurs réflexions voire même à la contribution à améliorer l'état de santé physique et mentale des élèves pendant toute la scolarité.

Sur cette base il est nécessaire de recourir qu'aux méthodes d'enseignement qui contribuent à promouvoir la santé des élèves à travers différentes activités tel que la pratique du sport dans les meilleures conditions possibles.

Le milieu scolaire est donc aussi un lieu idéal pour former, informer et éduquer cette population à travers cette activité sportive sur les questions concernant la santé et la promotion de comportements sains pour la préserver. Le médecin de santé scolaire de son côté joue un rôle prépondérant lors des visites de dépistages et à travers un examen clinique pluridisciplinaire non seulement à repérer et dépister les pathologies, or aider ceux qui présentent des troubles de comportements et du caractère ainsi qu'à déclarer l'aptitude de l'élève à la pratique de l'éducation physique et sportive...

A partir de cette réflexion l'objectif de cette recherche clinique est de déterminer l'impact de l'activité sportive auprès des enfants et adolescents scolarisés qui présentent des troubles déficitaire de l'attention et hyperactivité (TDAH), problème d'agressivité et Cyberaddictione. Par contre les questions

***Auteur correspondant: hassina yousfi. E-mail: h.yousfi@univ-setif2.dz**

sous-jacentes à cette étude : Est-ce qu'il y a une conciliation entre le sport et la santé mentale de l'élève ? Quelle activité sportive pour quelle pathologie mentale en milieu scolaire ?

Mots clés: L'activité sportive ; La santé mentale ; Le milieu scolaire ; TDAH ; l'agressivité ; la Cyberaddiction ; l'autorégulation.

Introduction :

Il est nécessaire de considérer l'activité sportive au milieu scolaire comme une stratégie propre à notre temps pour promouvoir la santé mentale des élèves, une période à laquelle une tranche d'âge scolarisé doit faire face à un monde où les facteurs de risques se conjuguent pour la marginalisation de cette population et la destruction de cet environnement vulnérable.

L'élaboration du programme national de santé mentale s'est inscrit dans le cadre de la stratégie 2000 -2001 développés par L'OMS pour la santé mentale et la prévention de la lutte notamment contre les addictions et les troubles des comportements, ainsi que le renforcement de la psychologie scolaire figure parmi les préoccupations du plan national de santé mentale en milieu scolaire. Donc la mission de l'école est d'assurer la transmission des connaissances, de même, elle contribue à maintenir et à améliorer l'état de santé des élèves en milieu scolaire pendant toute la scolarité.

I. L'activité sportive au milieu scolaire :

Le sport, mot d'usage récent (XIXe siècle).L'origine du mot se trouve dans le vieux français «desport» qui signifie amusement, divertissement, il est associé au plaisir physique ou au plaisir de l'esprit, il peut alors aisément recouvrir la catégorie sémantique du mot « jeu ». Roger Caillois (1958) incluait les sports dans la catégorie de l'agôn (compétition), c'est-à-dire celle du combat et de la rivalité à condition que l'égalité des chances entre les antagonistes soit scrupuleusement respectée afin de garantir le principe d'incertitude du résultat.(Sarremejone, 2016, p.09).

Fabrice Louis (2019) propose une définition essentialiste de l'activité sportive, à ce propos conteste deux conceptions :

CRS : Conception socio-historique, le sport apparait comme un phénomène historique déterminé, donc transitoire puisqu'il n'y a pas de traits permanents de la nature humaine impliqués dans sa définition.

CRE : Conception réaliste et essentialiste du sport, consiste à s'engager physiquement, émotionnellement, de manière intense, dans le cadre d'une

compétition éphémère qui résulte d'une action conjointe paradoxale et produit une œuvre unique.

Donc l'activité sportive reflète un trait de la nature humaine, celui d'une capacité à coopérer d'une manière nouvelle, à la manière dont nous avons appris à coopérer pour élaborer des actes de langage nouveaux et spécifiquement humain. (Fabrice, 2019).

Terret (2023) cite que l'activité sportive est celle qui englobe tout type d'activité physique réalisée dans un but récréatif, hygiénique ou compétitif, dans un cadre réglementaire minimal. (Terret, 2023, p. 10).

On retient que l'activité sportive tout d'abord est une pratique humaine, qu'elle soit organisée ou non, se manifeste par des exercices physiques corporelles, d'une grande majorité d'influence psychologique, ont des objectifs bien définis: de loisir, de compétition ou de santé.

Traditionnellement, le système éducatif en Algérie accorde une attention particulière à l'éducation physique et sportive, intégrant des programmes structurés pour encourager la participation des élèves dans divers sports et activités physiques. Les activités sportives courantes sont: le football, le handball, le basketball, l'athlétisme, ainsi que des sports traditionnels et des jeux populaires locaux. (Yahiaoui, 2013).

Donc l'éducation physique et sportive EPS citée dans le programme (1981) est un système éducatif profondément intégré au système global d'éducation, obéissant à des objectifs suivis.

Une définition donnée par M. Piéron (1985) L'EPS comme domaine d'études des effets de l'activité motrice sur les caractéristiques physiques et psychologiques des individus considéré dans leur environnement social. Il rajoute aussi qu'elle est une discipline d'enseignement obligatoire qui permet la pratique scolaire des activités physiques sportives et artistiques (APSA) pour tous adaptés aux élèves et aux enjeux de formation. Son rôle est d'acquérir des compétences propres à L'EPS aussi permettre le développement moteur, culturel et social à tous les élèves. (Bourouba & Kettaf, 2021).

D'autre part il faut reconnaître en toute objectivité que l'éducation physique et sportive (l'EPS) scolaire ne va pas bien à l'établissement scolaire Algérien : ils sont pratiquement inexistant à l'école primaire et encore même si elle existe est encadrée par les instituteurs eux-mêmes, la participation des élèves scolarisés est en grande régression, le nombre

d'activités sportives scolaires réelles est réduit, la formation continue de l'encadrement est presque inexistante...

Malgré les effets bénéfiques de l'activité sportive sur la santé mentale et leurs effets thérapeutiques démontrés dans certains troubles mentaux, très peu de recherches (d'après nos connaissances) ont utilisé cette activité comme moyen principal d'intervention thérapeutique dans certains troubles très fréquents en milieu scolaire suite aux bilans des unités de dépistages et de suivis (UDS) : TDAH, L'agressivité et la cyber addiction.

En effet, il serait logique de suggérer que, dans une condition où ces troubles sont essentiellement des dérégulations physiques et psychologiques sous-tendues de pathologie, les effets des exercices sportifs qui puissent améliorer le fonctionnement métabolique ainsi jouer un rôle dans le traitement de ces troubles.

II. Entre Activité physique et Activité sportive :

L'activité sportive se distingue de l'activité physique...

Caspersen et al (1985) ont défini l'activité physique que c'est tout mouvement corporel produit par des muscles squelettiques et se traduisant par une dépense énergétique... Cette définition est largement reprise dans la littérature et en santé publique, et malgré ce consensus, des confusions persistent encore entre les termes « Sport » et « Activité Sportive »... (Grenier Johanne et autres, 2010, p.p. 13- 14).

Le professeur Martine Duclos, chef du service de Médecine du Sport et des Explorations Fonctionnelles au CHU de Clermont – Ferraud, dénombre trois types d'activité physique :

a- L'activité physique liée aux déplacements (aller au travail, faire des courses à pied ou en vélo...).

b- L'activité physique effectuée dans le cadre de la vie domestique (faire le ménage, la cuisine et le bricolage...).

c- L'activité physique effectuée lors des activités de loisirs dont le sport qui est une activité physique structurée. (Pereira Didier, 2013, p. 11).

L'activité physique donc apparaît au cours de la pratique professionnelle, la vie domestique et les loisirs... C'est chacun de nous peut la faire dans sa vie quotidienne bien qu'elle est effectuée sans méthodes, et elle est un impératif de santé... Notons que L'OMS a adopté une stratégie mondiale pour l'activité ou l'exercice physique.

On peut retenir que l'activité sportive est une activité physique qui se réalise de manière organisée avec un cadre, des règles et un système de compétition.

Le schéma qui se suit clarifier la différence entre L'activité physique et l'activité sportive :

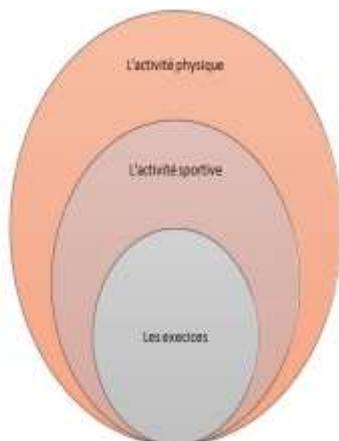


Schéma N° 1 – Représentation de l'activité physique et l'activité sportive .

III. -TDAH et activité sportive :

On parle d'enfants hyperactifs dans le langage commun, cependant les classifications internationales en Psychiatrie et en Psychologie clinique ne reconnaissent pas cette dénomination le terme scientifique est : «TDAH » est l'acronyme du Trouble Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité,, il s'agit en fait de la traduction de l'Anglais «ADHD» Attention Deficit Hyperactivity Disorder, apparu officiellement dans le quatrième édition du DSM IV (1994).

Le TDAH se définit par «une triade symptomatique », c'est-à-dire qu'il existe trois grands groupes de symptômes qui constituent le trouble : L'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité.

1-L'inattention est au cœur du trouble et en détermine la base neuropsychologie : elle se traduit par la difficulté de l'enfant ou de l'adolescent à rester posé par une tâche, à engager et maintenir un effort cognitif. Elle peut être variable en fonction des circonstances : ainsi certains enfants peuvent rester très concentrés sur des activités qui leur plaisent, et souffrir de leur TDAH seulement lors d'activités plus coûteuses pour eux (en particuliers le travail scolaire). (Franc, 2020, p.05).

2-L'impulsivité se traduit dans la vie quotidienne par une tendance irrépressible et récurrente à « agir d'abord, réfléchir après » : lorsque un

TDAH est stimulé par un facteur extérieur, comme une envie ou une émotion, cette impulsivité le poussera à réagir sans songer aux éventuelles conséquences des actes...

Ce symptôme peut par exemple s'exprimer par des coupures de paroles intempestives, à des moments inadaptés, et pour dire des choses parfois déplacées... (Cognard, 2023, p.25).

Donc l'impulsivité est un défaut de contrôle, qui peut être motrice (Prendre des affaires de l'autre sans demander sa permission) ou cognitive (Coupure de la parole).

3-L'hyperactivité est facultative et se manifeste par une forme d'instabilité motrice avec un mouvement permanent qui peut être léger (se tortiller les mains) ou plus important (courir, sauter) ainsi qu'une difficulté à régler le degré d'un mouvement (réaliser des gestes amplis, prendre des risques physiques, parler fort... (Franc, 2020, p.05).

Beaucoup d'études ont évalué l'effet de la pratique prolongée de l'activité sportive sur les symptômes liées au TDAH.

A ce propos Simard Laurie de l'Université du Québec en Outaouais et son équipe de recherche dans leurs études : Les bienfaits de l'activité physique sur le développement des enfants ayants un TDAH : Une revue systématique de la littérature (Octobre, 2023) ont démontré à travers plusieurs études cités que l'activité sportive rapporte une diminution significative des symptômes d'inattention, d'hyperactivité et/ou d'impulsivité : Ahmed et Mohamed (2011), Verret et al (2012), Choi et al (2015), Hoza et al (2015), Mebler et al (2018), Marraya et al (2019), Maussion et al (2019) et Taylor et al (2019).

Nicole Chevalier et Marie-Claude Guay dans leurs ouvrage : « Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité :soigner, Eduquer surtout valoriser » (2006) ont cité que de plus en plus d'études démontrent que l'activité sportive individuelle adaptée et structurée (Natation, Tennis, Judo, Karaté ...) ne fait pas disparaître complètement les symptômes du TDAH, mais elle peut aider les enfants et les adolescents à mieux gérer leurs émotions, libérer leurs énergies, diriger leurs habiletés motrices et sociales, réguler leurs concentrations et l'endurance, apprendre la discipline et aider à développer la confiance en soi.

Par contre s'engager à des activités sportives collectives pourrait être lié aux comportements négatifs comme la violence, l'agressivité et aux blessures plus fréquentes.

Notons que Le choix de l'activité devrait tenir compte les intérêts de l'enfant et l'adolescent, ses compétences et ses limitations individuelles.

IV. Agressivité et activité sportive :

Dérivant du latin *adgredi*, l'agressivité traduirait un mouvement, un « aller vers » offensif, l'idée d'être « enclin à attaquer ». Lexicalement, l'agressivité caractériserait un comportement, ou du moins un effet issu d'une mise en relation d'où émergerait, sinon l'intention, du moins le sentiment d'une certaine violence. Elle manifesterait quelque chose qui serait reçu comme une hostilité, dont il est malaisé de savoir, à ce stade, si elle augure d'un passage à l'acte qui serait alors une agression, c'est-à-dire une atteinte avérée à l'intégrité physique ou psychologique des personnes. (Nal, 2016).

En outre l'agressivité est un comportement hostile, est liée aux sentiments de détresse et de frustration et peut mener à des actes de violence physique et verbale.

Emmanuel Nal dans son article « Une forme particulière de violence : L'agressivité » (2016) identifie trois formes d'agressivité : La destructivité, la combativité et entre les deux ce qu'il appelle l'agressivité courante.

1-La destructivité : commune à tous les êtres humains, son intensité varierait en fonction des individus. Elle s'appuierait sur une forme de mémoire émotionnelle qui associe aux amertumes et autres rancunes des énergies destructrices sur le mode de ce qu'il appelle le « Tout-ça-se-paiera-un-jour ».

2-La combativité : c'est pour Reitzman une autre « énergie » qui manifeste un tenir-à-soi, permet de faire des projets et de les mener à bien. Il reprend ici l'expression d'Anthony Storr, la décrivant comme une forme 'd'agressivité nécessaire » (entendue comme « l'agressivité qu'il faut ») pour prendre part aux compétitions professionnelles, amoureuses, ludiques... : en somme ce serait l'énergie d'un « vouloir vivre », d'un « vouloir-réussir ».

3-L'agressivité : courante elle ne mettrait en jeu ni destruction de l'autre, ni affirmation de soi, se composant estime Reitzman « des impatiences, des agacements, des bouderies, des colères épidermiques, des mouvements d'humeur. (Nal, 2016).

4-Sport et agressivité : c'est une relation controversée. À l'inverse, plusieurs études ont montré que le sport pouvait stimuler l'agressivité, d'une part, l'exercice sportif permet de diminuer l'agressivité...

Les sports modernes possèdent pour Norbert Elias une triple fonction, ils sont d'abord un lieu d'apprentissage de l'autocontrôle des pulsions dans lequel s'apprennent des règles, le respect de l'adversaire, de l'arbitre à partir d'un affrontement codifié. Ils sont aussi un espace de « controlling-decontrolling

». A cet apprentissage du contrôle des émotions les sports offrent, dans le même temps, une forme d'exutoire. (Robène & Bodin, 2018, p.32) .

Les sports collectifs, en particulier, ont donné lieu à plusieurs études sur les bénéfices qu'ils pouvaient apporter aux joueurs. En mai 2013, une étude publiée dans la revue American Academy of Pediatrics a ainsi montré que la pratique de ce type de sport réduisait la violence et le harcèlement dans les écoles chez les adolescents, filles comme garçons.(Lorenzo,2017).

V. Cyberaddiction et activité sportive :

Pour bien parler des cyberaddictions, il nous semble essentiel de définir l'addiction.

L'addiction est le degré supérieur à la dépendance, il s'agit d'une incapacité pour l'individu à ne pas consommer la substance ou le produit sans substance malgré la connaissance des effets négatifs et/ ou morbides qui s'ensuivront. La personne est vulnérable face aux signaux de plaisir envoyés par les neurotransmetteurs dans son cerveau qui génèrent chez elle des comportements compulsifs incontrôlés et irrationnels . Au fur et à mesure, le plaisir de l'individu n'est plus la priorité, il tente de calmer ses anxiétés et instabilités émotionnelles par la consommation immédiate. (Schirtzinger&Del Fondo, 2024,p.p.24-25).

Donc l'addiction est toujours consécutive à une dépendance. Avec l'addiction, le cerveau subit des perturbations complexes de ses mécanismes entraînant une perte de contrôle du comportement. On la classe dans les maladies neurologiques.

Schirtzinger Karine de Leusse &Del Fondo Elvire Daudigny (2024) distinguent deux types d'addiction:

- Addiction liée à une substance.
- Addiction liée à des produits sans substance. (Schirtzinger&Del Fondo, 2024,p.28).

Quand l'individu n'arrive plus à maîtriser son rapport à la substance ou l'objet dont le produit est numérique on parle de la cyberaddiction, nommée également hyperconnexion, dépendance excessive à Internet, netaholisme, usage problématique d'Internet ou trouble de dépendance à Internet... fait référence à un trouble psychologique caractérisé par un besoin excessif et obsessionnel lié aux écrans (ordinateur, tablette, téléphone, console, télévision) entraînant diverses répercussions sur la vie quotidienne de l'usagé.

Peschard Alexis dans son ouvrage intitulé: «Tous accros aux écrans: Cyberdépendance» (2022) à noté que la cyberaddiction regroupe:

- Les jeux vidéo.
- Les jeux de hasard et d'argent en ligne.
- Le workaholisme (Dépendance au travail).
- Le sport.
- La nomophobie (Peur excessive d'être séparé de son smartphone).
- Les achats compulsifs.
- Les réseaux sociaux (infobésité).
- Le binge- Watching (Utilisation excessive d'un écran, par exemple les séries télévisées).
- Les pratiques sexuelles en ligne. (Peschard,2022,p. 37).

Sachant bien que cette pathologie (la cyberaddiction) n'est pas reconnue comme telle dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), ni par la classification Internationale des Maladies(CIM-11).

Par contre les jeux vidéo (Internet Gaming Disorder) à fait son apparition dans la dernière classification du DSM-5 en 2013, puis à été reconnue en 2019 par L'OMS en tant que maladie, en reconnaissant «Le trouble du jeu vidéo» dans sa onzième classification Internationale des Maladies. (Peschard,2022,p.57).

Il est important d'avoir une box d'internet au milieu scolaire pour faire abstraction d'une source d'information permettant d'avoir la réponse rapide aux interrogations des élèves notamment qu'actuellement on cherche plus les infos or les ressources dans les livres. A cet égard on doit distinguer de l'utilisation bénéfique de cette technologie éducative et de la dépendance excessive qui à pour but le loisir.

Beaucoup d'études ont démontré l'importance des stratégies psychothérapeutiques de différentes approches psychologiques pour vaincre la cyberaddiction notamment que cette réalité clinique émergente est souvent le symptôme ou le résultat de difficultés profondes tel que la dépression, l'anxiété et les traumatismes : Marc Valleur (2009), Jean-Luc Venisse & Marie Grall Bronnec (2012), François-Xavier Poudat & Marthylle Lagadec (2017), Alexis Peschard (2022) et Pierluigi Graziani & Lucia Romo (2023)... Parmi les stratégies psychothérapeutiques proposées sont:

- Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), cette approche brève basée sur le changement présent et l'avenir permet de regarder vers l'avant plutôt que de revenir sur le passé (Sbraga,2003).
- La thérapie de pleine conscience. (André,2014).

- Eye Movement desensitization and Reprocessing (L'EMDR). (Shapiro,2007).

-L'hypnothérapie. (Araoz, 1994).

-Relaxation thérapeutique.(2023، بوروية).

-Groupe d'entraide et de parole. (Lejoyeux, 2017).

Nul étude (Selon nos investigations) a illustré l'aide de l'activité sportive adaptée et régulière pour rompre le cycle de cette dépendance excessive, et encore on se pose la question : Est-ce que l'activité sportive donne des résultats aussi puissants qu'une psychothérapie ?

Donc pour sortir de la cyberaddiction chez l'élève scolarisé, l'activité sportive adaptée et régulière peut être une stratégie qui nécessite une réelle prise de conscience et de la volonté, voire de discipline Car il s'agit, à terme, de faire instaurer un rapport plus sain au web.

Plusieurs activités sportives adaptées existent même en dehors de l'établissement scolaire pour permettre d'induire du changement dans un comportement cyberaddictif, comme : L'athlétisme, natation, handball, gymnastique, volleyball, lacrosse, basketball, badminton, football, tennis...

Elles diffèrent en fonction du problème de l'enfant ou l'adolescent scolarisé, du sexe de l'usagé, de la démarche qu'il souhaite entreprendre pour aborder sa conduite addictive, du soutien de l'entourage familial, de ses facteurs de vulnérabilité et des compétences du thérapeute...

VI. Les avantages de la pratique de l'activité sportive :

En général, tous les enfants doivent pratiquer une activité sportive. Non seulement elle aide dans le développement physique et psychologique de leur corps, mais elle aide également dans l'amélioration de leurs compétences individuelles et sociales.

Depuis quelques années, on note un intérêt croissant pour la prise en charge globale des enfants or des patients qui présentent un problème TDAH ou d'agressivité ou problème de cyberaddiction avec de nombreuses recommandations, l'activité sportive en fait partie en tant que technique complémentaire de prise en charge.

L'activité sportive permet la conservation au moins partielle de l'aptitude physique. Le sport est donc un facteur major pour augmenter les chances de survie (La santé en général) et la qualité de vie (La santé mentale)...

L'Organisation Mondiale de Santé a édicté des recommandations mondiales en matières d'activité physiques pour la santé dans le but de fournir aux décideurs politiques nationaux et régionaux des indicateurs sur la relation dose/ effet entre la fréquence, la durée, l'intensité, le type et la quantité totale

d'activité physique nécessaire pour prévenir les maladies non transmissibles. Les recommandations concernent trois groupes d'âge : les 5- 17 ans/ Les 18- 64 ans/ Les plus de 64 ans... Mais ce que nous intéresse dans cette étude c'est la 1^{ière} catégorie (5- 17 ans) :

a- Les jeunes et jeunes gens de 5- 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

b- La pratique d'une activité physique pendant plus de 60 minutes par jour apportera un bénéfice supplémentaire pour la santé.

c- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devrait être incorporées. (Pereira, 2013, p. 16- 17).

Le constat est là !

Si L'EPS est une matière d'enseignement en principe obligatoire au même titre que les autres matières scolaires, sauf en cas d'avis médical contraire (Dispense), le sport scolaire n'est donc pas obligatoire... En revanche ces élèves dispensés peuvent avoir un choix à un sport adéquat à leurs états de santé.(Bourouba &Kettaf, 2021).

En conclusion l'activité sportive (bien sur en association avec des stratégies thérapeutiques) offre plusieurs avantages significatifs dans la prise en charge du Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH), del'agressivité et de la cyberaddiction:

-Amélioration de l'attention et de la concentration : La pratique régulière de l'activité sportive peut contribuer à renforcer les capacités d'attention et de concentration.

-Canalisation de l'énergie : L'exercice sportif permet de canaliser l'énergie physique et émotionnelle excessives de manière positive, ainsi qu' à réduire les comportements impulsifs, violents et agités. Donc l'exercice sportif offre une sortie constructive qui permet de libérer cette énergie de manière contrôlée et dirigée.

-Gestion du stress et de l'anxiété : Le sport libère des endorphines qui améliorent l'humeur et réduisent les niveaux de stress.

-Amélioration de l'estime de soi : Participer à des activités sportives peut renforcer la confiance en soi et l'estime de soi des enfants et des adolescents, et une meilleure perception de soi-même peut réduire les sentiments d'insécurité et d'irritabilité. Encore pratiquer un sport implique souvent de suivre des règles, d'accepter les décisions des arbitres ou des entraîneurs, et

de respecter les coéquipiers et les adversaires. Cela favorise le développement de la discipline personnelle et du contrôle de soi.

-Routine et structure : L'engagement dans des activités sportives peut fournir une routine et une structure régulières.

-Interaction sociale : Le sport favorise les interactions sociales positives, que ce soit à travers des équipes, des clubs ou des partenaires d'entraînement. Cela peut aider à développer les compétences sociales et à améliorer les relations interpersonnelles.

-Meilleure qualité du sommeil : L'exercice régulier peut contribuer à améliorer la qualité du sommeil.

-Canalisation de la compétitivité : Le sport offre un cadre approprié pour exprimer la compétitivité de manière saine et constructive, en mettant l'accent sur l'amélioration personnelle et la réussite collective plutôt que sur la confrontation directe et l'hostilité..

Conclusion:

conclusion on peut En dire que l'activité sportive adaptée ou non est une technique complémentaire de prise en charge des problèmes de TDAH, d'agressivité et de cyberaddiction : travaillant sur le corps, l'écoute du corps, la prise de conscience à travers ses activités corporelles permet l'accès aux sensations et l'éveil des sens, et entraîne à la fois une amélioration de santé mentale en général et un développement psychomoteur harmonieux.

Donc l'activité sportive offre une approche holistique pour gérer les symptômes des troubles cités en améliorant à la fois les aspects physiques, émotionnels et cognitifs de la santé. Elle constitue ainsi une composante importante du traitement et de la gestion globale, en complément d'autres stratégies thérapeutiques et éducatives.

-Les recommandations :

-Notre mode de vie à bien changer, suite au développement technologique, et l'Algérie est en réduction progressive de l'effort physique dans les actes quotidiens, les enfants et les adolescents préfèrent consoler les jeux à travers les Ordinateurs, les Tablettes et les Smartphones... Ils passent plus de temps devant les écrans que faire du sport. La seule solution à ce phénomène actuel c'est la réorganisation du sport scolaire... Effectivement ces évolutions technologiques sont appréciables, on ne peut pas nier ça, mais elles créent si l'on n'y prend garde de nouveaux déséquilibres de santé.

-Les professeurs D'EPS enseignent et apprennent une classe entière des élèves une activité sportive limitée, par manque de moyen au sein de l'établissement scolaire, généralement ne peut pas appropriée ou plutôt satisfaire le besoin de l'élève, ils n'ont pas tous un même gout prononcé ni même talents... Donc ce travail se limite sur l'amélioration des performances que sur l'acquisition des objectifs désignés à l'activité sportive telle que la discipline, la compétition et l'esprit d'équipe...

CONCLUSION :

In conclusion, we can say that sporting activity, whether adapted or not, is a complementary technique for dealing with ADHD problems, aggression and cyberaddiction: working on the body, listening to the body, awareness through its bodily activities allow access to sensations and the awakening of the senses, and lead to both an improvement in mental health in general and harmonious psychomotor development.

Therefore, sports activity offers a holistic approach to managing the symptoms of the mentioned disorders by improving both the physical, emotional and cognitive aspects of health. It thus constitutes an important component of treatment and overall management, in addition to other therapeutic and educational strategies.

-The recommendations :

-Our way of life is changing, following technological development, and Algeria is gradually reducing physical effort in daily activities, children and adolescents prefer to console games through Computers, Tablets and Smartphones... They spend more time in front of screens than playing sports. The only solution to this current phenomenon is the reorganization of school sport... Indeed, these technological developments are appreciable, we cannot deny that, but they create new health imbalances if we are not careful.

- PE teachers teach and teach an entire class of students a limited sporting activity, due to lack of resources within the school establishment, generally cannot appropriate or rather satisfy the needs of the student, they do not have not all have the same pronounced taste or same talents... So this work is limited to improving performance than to acquiring the objectives designated for sporting activity such as discipline, competition and team spirit

Liste Bibliographique:

1-André, Christophe. (2014): thérapies fondées sur la pleine conscience dans le trouble bipolaire. France: Lavoisier.

- 2-Araoz, Daniel. (1994): Hypnose et Sexologie: Une thérapie des troubles sexuels. France: Alain Michel.
- 3-Bourouba, Amel & Kettaf, Rezki. (September 2021): Sporting Activities and Mental Health in the School Environment. Social Sciences Journal, Vol 15 / Issue 02. Alegria : University Amar Telidji Laghouat. p. p 537 – 547.
- 4-Cognard, Damien. (2023) : Vivre avec un trouble incompris .France : The book Edition.
- 5-Chevalier, Nicole & Guay, Marie-Claude. (2006): Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité:Soigner,Eduquer surtout Valoriser. Canada: PUQ.
- 6-Fabrice, Louis (2019): L'essence du sport: Pour une approche anthropologique et métaphysique. Revue Staps,V02/N 124.France: Edition De Boeck Supérieur.
- 7-Franc, Nathalie. (2020) : L'hyperactivité chez l'enfant (TDAH),2ième E.France : Editions Ellipses.
- 8-Graziani, Pierluigi & Romo, Lucia (2023): Soigner les addictions par les TCC, 2ième édition. France: Elsevier Health Sciences.
- 9-Grenier, Johanne; Otis, Joanne; Harvey, Gilles; Lèbe, Rose Marie; Turcotte, Sylvain et autres. (2010) : Faire équipe pour l'éducation à la santé en milieu scolaire, Canada : Presses de l'Université du Québec.
- 10-Lejoyeux,Michel. (2017): Addictologie, 3ième édition. France: Elsevier Masson.
- 11-Lorenzo, Sandra? (Avril, 2017): Selon François Fillon, le sport permet de diminuer l'agressivité. Vraiment?
Récupéré le 15/06/2024 du:
12-https://www.huffingtonpost.fr/life/article/selon-francois-fillon-le-sport-permet-de-diminuer-l-agressivite-vraiment_98167.html
- 13-Pereira, Didier. (2013) : Organiser un évènement sport- santé- bien être. France : Edition Publibook.
- 14-Peschard, Alexis.(2022): Tous accros aux écrans:Cyberdépendances: Que faire et comment en sortir? France: Mardaga.
- 15-Poudat, François- Xavier & Lagadec, Marthylle. (2017): Sexe sans contrôle: : Surmonter l'addiction. France: dile Jacob.
- 16-Robène, Luc & Bodin Dominique. (2018): Sport et violence: Repenser Norbert Elias. Canada: Presses de l'université Laval.
- 17- Simard Laurie, Fortin Audrey, Bouchard Julie, Chevrette Tommy, Lavallière Martin. (Octobre, 2023) : Les bienfaits de l'activité physique sur le développement des enfants ayants un TDAH. Revue Neuropsychologie Clinique et appliquée, Vol 04.Canada : Université du Québec.
- 18-Sbraga,T.P & O'Donohue,W.T. (2003):The sex addiction worklook -Proven strategies to help you regain control of your life. Canada: New Harbinger.

19-Schirtzinger, Karine de Leusse & Del Fondo, Elvire Daudigny. (2024): *Sous écran total: Du mythe de l'homme augmenté à la cyberaddiction*. France: Les Editions du Net.

20-Shapiro, Francine. (2007): *Manuel D'EMDR (Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires): Principes, protocoles, Procédures*. France: InterEditions.

21-Terret, Thierry. (2023): *Histoire du sport*. France : Humensis.

22-Valleur, Marc. (2009): *La cyberaddiction existe-t-elle?* *Revue Psychotropes*, Vol 15N° 1. France: De Boeck Supérieur. P.p. 09- 19.

23-Venisse, Jean-luc & Bronnec, Marie Grall. (2012): *Les addiction sans drogue: Prévenir et traiter*. France: Elsevier Masson.

24-Yahiaoui, Boubeker. (Septembre, 2013) : *L'éducation physique et sportive scolaire en Algérie*, Vol 61 / N°60. *Insaniyat (revue d'anthropologie et de sciences sociales)*. Algérie : CRASC. p .p. 195-222.

25. بوروية، أمال. (2023): تقنيات الاسترخاء العلاجي. الجزائر: دار المجدد للطباعة والنشر والتوزيع.

Bibliography List:

1-André, Christophe. (2014): *Mindfulness-based therapies for bipolar disorder*. France: Lavoisier.

2-Araoz, Daniel. (1994): *Hypnosis and Sexology: A therapy for sexual disorders*. France: Alain Michel.

3-Bourouba, Amel & Kettaf, Rezki. (September 2021): *Sporting Activities and Mental Health in the School Environment*. *Social Sciences Journal*, Vol 15 / Issue 02. Alegria: University Amar Telidji Laghouat. p. pp. 537 – 547.

4-Bludger, Damien. (2023): *Living with a misunderstood disorder*. France: The book Edition.

5-Chevalier, Nicole & Guay, Marie-Claude. (2006): *Attention deficit disorder with hyperactivity: Treat, Educate above all* Valorize. Canada: PUQ.

6-Fabrice, Louis (2019): *The essence of sport: For an anthropological and metaphysical approach*. *Revue Staps*, V02/N 124. France: Edition De Boeck Supérieur.

7-Franc, Nathalie. (2020): *Hyperactivity in children (ADHD)*, 2nd E. France: Editions Ellipses.

8-Graziani, Pierluigi & Romo, Lucia (2023): *Treating addictions with CBT*, 2nd edition. France: Elsevier Health Sciences.

9-Grenier, Johanne; Otis, Joanne; Harvey, Gilles; Lebe, Rose Marie; Turcotte, Sylvain and others. (2010): *Teaming up for health education in schools*, Canada: Presses de l'Université du Québec.

10-Lejoyeux, Michel. (2017): *Addictology*, 3rd edition. France: Elsevier

11-Lorenzo, Sandra? (April, 2017): *According to François Fillon, sport helps reduce aggression. Really?*

Retrieved 06/15/2024 from:

- 12-https://www.huffingtonpost.fr/life/article/selon-francois-fillon-le-sport-permet-de-diminuer-l-agressivite-vraiment_98167.html
- 13-Pereira, Didier. (2013): Organize a sport-health-well-being event. France: Publibook Edition.
- 14-Peschard, Alexis. (2022): All addicted to screens: Cyberaddictions: What to do and how to get out of it? France: Mardaga.
- 15-Poudat, François-Xavier & Lagadec, Marthylle. (2017): Sex without control: Overcoming addiction. France: die Jacob.
- 16-Robène, Luc & Bodin Dominique. (2018): Sport and violence: Rethinking Norbert Elias. Canada: Laval University Press.
- 17- Simard Laurie, Fortin Audrey, Bouchard Julie, Chevrette Tommy, Lavallière Martin. (October, 2023): The benefits of physical activity on the development of children with ADHD. Journal of Clinical and Applied Neuropsychology, Vol 04. Canada: University of Quebec.
- 18-Sbraga,T.P & O'Donohue,W.T. (2003):The sex addiction worklook -Proven strategies to help you regain control of your life. Canada: New Harbinger.
- 19-Schirtzinger, Karine de Leusse & Del Fondo, Elvire Daudigny. (2024): Under total screen: From the myth of the augmented man to cyberaddiction. France: Les Editions du Net.
- 20-Shapiro, Francine. (2007): EMDR Manual (Neuro-emotional integration through eye movements): Principles, protocols, Procedures. France: Intereditions.
- 21-Terret, Thierry. (2023): History of sport. France: Humensis.
- 22-Value, Marc. (2009): Does cyberaddiction exist? Revue Psychotropics, Vol 15N° 1. France: De Boeck Supérieur. P.p. 09-19.
- 23-Venisse, Jean-luc & Bronnec, Marie Grall. (2012): Addiction without drugs: Prevention and treatment. France: Elsevier Masson.
- 24-Yahiaoui, Boubeker. (September, 2013): Physical education and school sports in Algeria, Vol 61 / No. 60. Insaniyat (journal of anthropology and social sciences). Algeria: CRASC. p.p. 195-222.
- 25- Bourouba, Amal. (2023): Therapeutic relaxation techniques. Algeria: Dar Al-Mujaddid for printing, publishing and distribution.

**ADHD, Aggression and Cyberaddiction in the school environment:
Sports activity as a treatment**

1 BOUROUBA AMEL

**¹ Université Med Lamine Debaghine Setif 2
a.bourouba@univ-setif2.dz**

2 YOUSFI HASSINA

**² Université Med Lamine Debaghine Setif 2
h.yousfi@univ-setif2.dz**

Abstract:

A large population of children and adolescents attend schools, where they can access not only academic learning (reading, writing, mathematics, etc.) but also other acquisitions that help to develop their knowledge and thoughts and even contribute to improving the physical and mental health of students throughout their schooling.

On this basis it is necessary to use only teaching methods that contribute to promoting the health of pupils through various activities such as practicing sport under the best possible conditions.

The school environment is therefore also an ideal place to train, inform and educate this population through this sporting activity on issues concerning health and the promotion of healthy behaviors to preserve it.

And about the doctor of the school he plays a leading role in screening visits and through a multidisciplinary clinical examination not only to identify and screen pathologies, but to help those with behavioral and character disorders and to declare the student's fitness to practice physical education and sports...

Based on this reflection, the objective of this clinical research is to determine the impact of sport activity on school-going children and adolescents with attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), aggression and cyber addiction. On the other hand, the questions underlying this study: Is there a reconciliation between sport and the mental health of the student? What sports activity for which mental pathology in schools?

Keywords: Sports activity; Mental health ; The school environment; ADHD; aggressiveness; Cyberaddiction; self-regulation.

العنوان باللغة العربية: اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والعدوان والإدمان الإلكتروني في البيئة

المدرسية: النشاط الرياضي كعلاج .

أ.د بوروبة آمال

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2

a.bourouba@univ-setif2.dz

د. يوسفى حسينة

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2

h.yousfi@univ-setif2.dz

ملخص:

يُقبل عدد كبير من الأطفال والمراهقين على المدارس، حيث يمكنهم التعلم الأكاديمي (القراءة والكتابة والرياضيات... الخ). وكذا اكتساب مهارات أخرى تسمح لهم بتطوير قدراتهم وأفكارهم وحتى المساهمة في تحسين الصحة الجسدية والعقلية للتلاميذ طوال مدة التمدريس، ومنه يعدّ الوسط المدرسي مكاناً مثاليًا للتدريب، فيتم فيه إعلام وتثقيف هذه الفئة من خلال هذا النشاط الرياضي حول القضايا المتعلقة بالصحة وتعزيز السلوكيات الصحية للحفاظ عليه. من جهته، لطبيب الصحة المدرسية دورًا بارزًا أثناء زيارات الكشف في الفحص العيادي الشامل في تحديد العديد من الأمراض وتشخيصها، وأيضًا مساعدة أولئك الذين يعانون من اضطرابات سلوكية وشخصية بالإضافة إلى إبراز قدرة التلميذ في استغلال حصة التربية البدنية والرياض.

من هذا المنطلق، فقد هدفت هذه الورقة البحثية إلى إبراز مساهمة النشاط الرياضي لدى الأطفال والمراهقين في المؤسسة التربوية الذين يعانون من نقص الانتباه واضطرابات فرط النشاط، ومشاكل العدوانية والإدمان على الإنترنت. وبالتالي فإن التساؤلات التي يجب التركيز عليها في هذه الورقة هي: هل هناك علاقة بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية للتلميذ؟ وما هو النشاط الرياضي الذي يُناسب كل مرض نفسي في البيئة المدرسية؟

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي ; الصحة العقلية ; الوسط المدرسي ; اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ; العدوانية ; الإدمان الإلكتروني ; التنظيم الذاتي.