

Le sport pour guérir ou pour s'émanciper

Se réapproprier son corps

Lorsqu'on est victime de violences physiques ou psychologiques, verbales, économiques, administratives, institutionnelles, sociales, éducatives, religieuses, etc. ; qu'elles soient uniques ou à répétition ; qu'elles soient visibles ou invisibles, le corps trinque. Si les conséquences sur la santé mentale des vécus de violences peuvent être importantes, il apparaît que les impacts sur le corps le sont également. D'un corps que l'on voudrait voir disparaître, que l'on ne reconnaît plus, qu'on a peut-être jamais connu, qui fait peur, qui fait mal, qui questionne parce que violenté, mutilé ou dominé à un corps soigné, aimé et chéri avec lequel on se sent, si tant est que cela soit possible, réconcilié-e, il y a un long chemin de résilience que le sport peut aider à parcourir.

56

Là où les traitements allopathiques s'enjoignent souvent d'effets secondaires particulièrement indésirables, le sport n'en comporte que très peu, ce qui en fait une thérapeutique de choix. Si les bienfaits du sport sont aujourd'hui largement documentés et de notoriété publique, ses bienfaits sur la santé psychologique sont de plus en plus connus. De la danse pour les femmes en rémission d'un cancer aux sports de combat pour les personnes victimes de violences en passant par les associations sportives qui accompagnent les personnes souffrant de maladies chroniques, les propositions se font de plus en plus nombreuses et variées depuis quelques années. Il est toutefois essentiel de noter que toutes les personnes qui offrent ces ateliers et autres entraînements mentionnent la nécessaire prise en charge globale des personnes accueillies.

Ainsi, la pratique du sport doit nécessairement s'accompagner d'une prise en charge psycho-sociale pour être bénéfique. D'après la docteure Muriel Salmona, psychiatre, psychothérapeute et présidente de l'association Mémoire traumatique et victimologie, 80% des victimes d'abus sexuels peuvent développer un état de stress post-traumatique chronique⁶⁰. Chacune aura une capacité de résilience différente, mais la majorité des personnes victimes ont un rapport très compliqué à leur corps.

En effet, un traumatisme provoque un bouleversement neuro-biologique : pour survivre à l'évènement, le cerveau active des mécanismes de protection tels que la dissociation, l'anesthésie émotionnelle ou sensorielle, ou au contraire une hyperactivation permanente.

Ces mécanismes utiles sur le moment, restent alors présents – lors de stress post traumatique (PTSD) – même après le danger effectif, et peuvent donc durablement perturber le rapport au corps. Beaucoup de victimes décrivent un corps perçu comme étranger, douloureux, ou dangereux. La souffrance étant associée aux sensations corporelles, certaines personnes auront tendance à se mettre en mode « hors-connexion ». C'est ce que l'on appelle la dissociation : réduction ou absence de perceptions internes, apathie, automatisation des gestes, difficulté à sentir ses limites ou ses besoins physiologiques. À l'inverse, d'autres chercheront des sensations fortes, parfois extrêmes ou risquées, pour contrer l'engourdissement interne ou pour tenter de reprendre un sentiment de contrôle, flirtant parfois avec une mise en danger physique, psychique ou vitale réelle.

60. Trouble psychique qui se manifeste par des symptômes persistants et intenses après un événement traumatisant.

Ces réponses ne s'opposent pas strictement : elles s'inscrivent sur un continuum, et une même personne peut osciller entre ces pôles selon les contextes, les souvenirs réactivés ou les périodes de sa vie.

Dans tous les cas, c'est dans cette tension du rapport à son propre corps, que le sport peut jouer un rôle essentiel lorsqu'il est pratiqué dans un cadre sécurisant, respectueux des limites et du rythme de chacun·e, et idéalement encadré par un·e professionnel·les pour éviter la recherche de mise en danger. Au même titre que pour les femmes qui ont dû subir une mastectomie⁶¹ et qui doivent retrouver leurs sensations à l'intérieur d'un corps amputé, l'activité physique, s'il elle est bien pratiquée, peut être facteur de réconciliation corporelle et outil thérapeutique.

Laurence Fischer est triple championne du monde de karaté. Depuis 2003, elle s'est investie dans des projets socio-sportifs au sein d'associations avant de créer la sienne, Fight For Dignity. Au sein de Play International⁶², elle a notamment passé du temps à Kaboul où elle a pu accompagner la première équipe féminine de karaté. Depuis 2014, elle s'engage en République Démocratique du Congo auprès de femmes victimes de viols de guerre. C'est au fil de ces missions qu'elle prend conscience du pouvoir de la pratique sportive pour les femmes violentées et qu'elle conçoit sa méthode d'accompagnement dans laquelle elle s'appuie sur le karaté pour permettre aux personnes victimes de violence de retrouver de l'estime de soi et pour son corps.

Laurence Fischer insiste sur l'importance de la pratique sportive tout en précisant que celle-ci doit s'intégrer dans un parcours de soin, mais surtout, qu'elle doit rester accessible, et donc gratuite.

61. Intervention chirurgicale qui consiste à enlever la totalité du sein, y compris la glande mammaire, l'aréole et le mamelon.

62. Une ONG dont nous vous parlons déjà ici : https://pac-g.be/docs/CEP_en_ligne_SportSociete_2025_web.pdf

Un travail d'équipe qu'elle mène donc avec des psychothérapeutes pour une prise en charge globale des personnes souffrant de troubles post-traumatiques. Car au-delà des violences corporelles et psychologiques, les victimes ont souvent également été déposées de leur sentiment de sécurité, de leur souveraineté, de leur intimité et de leur confiance en elles. « On cherche d'abord à comprendre les spécificités des traumatismes et des syndromes pour essayer de nous adapter au maximum. Dans la prise de conscience, il faut arrêter de dissocier le corps et l'esprit, les deux sont intimement liés. À l'échelle de quelqu'un qui a connu un traumatisme psychologique, ça fait du bien. En particulier lorsqu'on adapte le corps en mouvement à la spécificité du traumatisme »⁶³.

Elle affirme également que tous les sports peuvent être vecteurs de mieux-être, même si elle se concentre sur ce qu'elle connaît, à savoir le karaté. Ainsi de l'escrime, par exemple, nous y viendrons. Laissons d'abord la karatéka française préciser son propos « Il y a deux axes importants : l'estime de soi et la réappropriation de son corps. Les femmes que nous accompagnons présentent souvent des niveaux de stress et d'anxiété très élevés, et la pratique du sport aide à réduire cela. Le karaté, en particulier, permet une reconnexion avec leur corps et offre un moyen d'expression physique pour libérer des émotions telles que la colère. L'objectif est qu'elles se sentent mieux, plus détendues, avec une meilleure posture et une meilleure perception de leurs sensations corporelles »⁶⁴.

Du côté de Paris, le programme « Escrime-toi » s'adresse aux personnes victimes de violences en parallèle à leur suivi psychologique. Quatre objectifs majeurs portent cette initiative qui a vu le jour en janvier 2024. Tout d'abord, créer du lien social et faire

63. www.sportetpleinair.fr/post/violences-sexuelles-physiques-faire-du-corps-un-outil-therapeutique-fsgt

64. <https://colosse.fr/la-therapie-par-lart-et-par-le-sport-dans-le-processus-de-resilience/>

partie d'un groupe pour bénéficier de cet effet de dynamique collective. Ensuite, retrouver estime et confiance en soi grâce à un apprentissage progressif et personnalisé. Enfin, se réapproprier son corps en renouant avec ses sensations et développer son bien-être par le mouvement. Une fois par mois, une thérapeute se joint au groupe, non pas de l'extérieur, mais en l'intégrant et en participant à l'entraînement. En position d'égale, escrimeuse parmi les autres, elle peut accompagner les participantes et leur permettre de reconnaître leurs progrès et de mettre des mots sur leurs ressentis.

Ces exemples ne sont que deux parmi d'autres, tant il est de plus en plus acquis que l'activité physique peut permettre de renouer avec son propre corps, de retrouver ses sensations, mais aussi une estime de soi parfois détruite par les violences vécues. Si la recherche peine encore à s'y intéresser, sur le terrain, les preuves sont tangibles et les initiatives se multiplient. Une thèse menée dans le domaine de la pharmacie intitulée « La place de l'activité physique dans la prise en charge de l'anxiété »⁶⁵ évoque l'amélioration psychologique grâce à l'exercice physique tout en affirmant qu'il s'agit d'une question de santé publique car la pratique du sport permettrait de réduire les traitements médicamenteux. L'autrice note que les données scientifiques restent trop fragiles pour être affirmative quant à la question de l'efficacité de l'activité physique sur la prise en charge de l'anxiété, néanmoins, elle indique que « l'exercice est un traitement possible dans les troupes anxieuses, mais sûrement un traitement additionnel aux autres thérapeutiques. Il améliore le bien-être. [...] Une augmentation de l'activité a des effets anxiolytiques et bénéfiques sur la santé physique »⁶⁶.

Au CHU Mont-Légia à Liège, c'est le tango argentin qui permet aux personnes en traitement pour un cancer du sein de reprendre

65. Axelle Goujard, « La place de l'activité physique dans la prise en charge de l'anxiété », *Sciences pharmaceutiques*, 2022.

66. *Ibid.*

contact avec leur corps⁶⁷. C'est également par la danse qu'Iris et Eugenia proposent d'accompagner les parcours de rémission, de guérison après les chimiothérapies, radiothérapies et autres traitements invasifs. Au sein de leur association Seinement, elles proposent des cours de tango après qu'Iris ait découvert, grâce à Eugenia, que le tango pouvait lui permettre de faire « le pont entre sa réalité et la vie » alors qu'elle luttait elle-même contre la maladie. Aujourd'hui, elles donnent cours ensemble pour permettre aux femmes combattantes de reprendre du plaisir et se reconnecter à elle-même grâce à la danse.

Toutes ces expériences donnent au sport une vraie dimension thérapeutique lorsqu'il est accompagné par des personnes qui nous invitent à en faire un allié pour prendre soin de nos corps et de nos esprits. Une question de santé publique, disions-nous !

Bouger pour sortir des carcans sociétaux racistes, capitalistes et patriarcaux

Nous l'avons vu, la pratique sportive peut permettre de reprendre possession de son corps et de retrouver une certaine estime de soi. Et s'il offrait aussi la possibilité de reprendre le contrôle de sa vie au sein d'un monde toujours inégalitaire, hétéronormé, raciste et patriarcal ? Et s'il permettait d'œuvrer à davantage de justice sociale ? Les initiatives sont nombreuses et les idées foisonnantes pour faire du sport un outil d'émancipation sociale. Loin des logiques de compétition et du rendement financier – et sans pour autant tomber dans l'écueil du contrôle social – le sport est dès lors mis au service du bien commun.

61

67. www.lavenir.net/regions/liege/2024/03/31/cancer-des-cours-de-tango-argentin-au-chc-montlegia-pour-soigner-le-corps-et-lame-6ACCQW3ZYZAMLLAUWQFUN2LR2E/

Elles sont nombreuses, les associations qui ont fait du sport leur cheval de bataille pour accompagner les femmes et les personnes minorisées et favoriser leur émancipation. Toutes mettent en avant la nécessité de co-construire, avec d'autres acteur-ices de terrain des initiatives qui permettent de répondre aux besoins des personnes visées. Ces dispositifs sont destinés à améliorer les bénéfices du sport « traditionnel » et ainsi envisager des progrès, individuels et collectifs. Dans une logique de décroisement et de continuité éducative, la pratique sportive devient ainsi un projet politique pour contribuer à une meilleure prise en compte des enjeux et des problématiques de société. Elle permet d'impacter positivement les parcours de vie en inventant de nouvelles façons d'utiliser le sport.

Au niveau international, l'ONG *PLAY international* a travaillé longtemps dans des contextes d'urgence et de post-urgence avant de déployer également ses activités en situation de paix. Ce projet d'innovation sociale par le jeu et le sport met en exergue le potentiel d'impact social positif, que ce soit sur le capital social, individuel, émotionnel et intellectuel dans l'objectif de « transformer » l'individu ou sa situation, par un renforcement de l'estime de lui-même et des autres, en favorisant l'inclusion et la tolérance à la différence. En Belgique, *Younited Belgium* est particulièrement exemplatif en ce qui concerne la rencontre entre le sport et l'émancipation sociale. Sous la devise *My Team, My Home*, Younited Belgium propose en effet aux personnes sans chez elles de rejoindre une équipe de football ou de cyclisme, afin de pratiquer ces disciplines collectivement. Younited Belgium compte aujourd'hui une quarantaine d'équipes à travers le pays, qui se réunissent régulièrement pour s'entraîner entre elles. Les *Homeless Flames* (en référence au Red Flames, l'équipe nationale belge de football féminin) participent à la Homeless World Cup, qui représente bien plus qu'une Coupe du monde de sportives sans chez elles. Outre l'évènement, cette compétition promeut

dans son sillage l'inclusion sociale tout en rendant l'exclusion sociale visible et discutable dans les villes d'accueil.

Depuis 2015, la ville allemande de Fribourg-en-Brisgau accueille un grand nombre de personnes en situation de migration. Des logements ont été construits pour les accueillir et des solutions d'accompagnement ont été mises en place en réponse aux décisions prises par la chancelière de l'époque, Angela Merkel, au regard du «devoir d'accueillir les demandeurs d'asile» lors du conflit syrien. Très rapidement, il apparaît que les femmes hébergées dans ces établissements passent la majorité de leur temps enfermées à l'intérieur. Irakiennes, Syriennes ou encore Afghanes, il apparaît rapidement aux travailleur-euses sociaux-ales allemand-es qui les accompagnent qu'elles considèrent qu'elles n'ont pas le droit de pratiquer une activité physique, notamment en raison de leur religion. L'idée émerge rapidement chez Shahrzad Enderle, étudiante en sociologie du sport d'origine iranienne, de leur proposer d'apprendre à rouler en vélo. «Face à la situation de ces femmes, confinées dans des centres d'accueil et isolées du reste de la société, Shahrzad pense que l'apprentissage du vélo leur serait utile. Non seulement elles pourraient avoir accès à une activité sportive, mais elles auraient aussi la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes, de découvrir la ville et de gagner en autonomie»⁶⁸. Avec deux universitaires, elle fonde l'association *Bike Bridge* et ensemble, elles collectent vélos et casques et conçoivent un cursus pédagogique. «Psychologiquement, le cyclisme n'était même pas une option pour beaucoup de ces femmes. Dans certains cas, la pratique leur était interdite dans leur pays d'origine. Dans d'autres cas, les femmes ne se sentaient tout simplement pas en sécurité dans la rue ou considéraient le vélo comme le moyen de transport des pauvres»⁶⁹. De rencontres en discussions, le trio tisse des

68. David Blough, *Le sport des solutions*, 2024, Rue de l'échiquier, p. 28.

69. *Ibid.*

liens de confiance avec les femmes immigrées et parvient à les convaincre de s'y essayer. À l'été 2016, le premier cours de vélo de *Bike Bridge* est organisé, une dizaine de femmes y prend part. Chaque cours réunit une fois par semaine un petit groupe de participantes qui suivent ensuite un parcours progressif, de la mise en mouvement à l'apprentissage de la sécurité routière en passant par l'équilibre et la coordination.

Et les résultats sont probants, ainsi qu'on le lit sur le site de l'association « Pour beaucoup de ces femmes, le gain en mobilité va de pair avec davantage d'indépendance. En plus de leur bien-être physique, leur état psychologique est souvent influencé positivement par l'action de *Bike Bridge*, notamment par la réduction du stress et le développement du sentiment d'appartenance à un groupe. L'isolement social est ainsi combattu par les nouveaux liens tissés et la participation à des activités récréatives régulières. La formation préalable et l'intégration de femmes et de filles issues de l'immigration en tant que formatrices, traductrices ou organisatrices favorisent les échanges entre pairs. Dans cet environnement, des sujets difficiles et généralement tabous, liés aux préjugés, aux discriminations, au racisme ou encore à la peur du contact physique peuvent être abordés, parfois pendant les formations, mais le plus souvent en dehors »⁷⁰. Dans le même état d'esprit de sortie de l'isolement, *Les Déchainé-es*, basé-es à Bruxelles, est un groupe queer de cyclistes qui revendique l'usage du vélo comme outil d'émancipation et de lutte collective.

Au travers de ces initiatives, on comprend que le sport peut constituer un réel tremplin pour davantage d'émancipation et qu'il peut avoir un impact social qui va bien au-delà de la seule pratique physique. Si toutes ces initiatives peuvent, et doivent

70. *Bike Bridge*, Manuel Bike & Belong, 2019, <https://bikebridge.org/bike-and-belong/>

nous enthousiasmer, il est important de garder en tête que les associations et les collectifs impliqués dans ces processus ne doivent pas porter seuls la responsabilité de résoudre les problèmes qui ne sont pas ou plus pris en charge par les pouvoirs publics. Ces derniers ont tendance, ces dernières années, à décharger leurs responsabilités sur le monde associatif (et puis, en cascade, sur les citoyen·nes quand l'associatif ne peut plus suivre), c'est peu de le dire. C'est ainsi qu'il s'avère nécessaire que les acteur·ices de terrain restent à leur juste place en tant que viviers d'innovations sociales, en se gardant bien de porter une charge qui ne leur incombe pas. Pourtant, si ce n'est pas son objectif premier ni une fin en soi, le sport peut contribuer à une meilleure société.