Atelier Sport & Santé mentale
La Guilde

Paris, 5 décembre 2023

GUIDE
DES BONNES PRATIQUES

POUR ASSOCIER LE SPORT & LA SANTÉ MENTALE DANS DES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

© Youth Sport Uganda

La Guilde

INTRODUCTION

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une personne sur deux a souffert de troubles psychiques au moins une fois dans sa vie. La très grande majorité des personnes concernées (76 à 85 %) vivent dans les pays à faibles revenus, aux contextes marqués par la précarité, la pauvreté, les violences et les crises multifactorielles ; des contextes également caractérisés par une forte stigmatisation et des violences envers des personnes souffrant de troubles psychiques, par des systèmes de santé fragiles et insuffisants au regard des besoins et par des politiques publiques ne priorisant pas les enjeux de santé mentale.

Un nombre significatif de projets de sport & développement se concentrent sur l'enjeu de la santé mentale. Il est donc intéressant d'identifier les approches, méthodologies et activités qui ont fait leurs preuves dans ces projets.

Le 5 décembre 2023, La Guilde a réuni plusieurs associations travaillant déjà sur la thématique de la santé mentale, **afin de faire ressortir, à travers un partage d'expériences et de témoignages, des "bonnes pratiques" qui pourront guider d'autres associations qui ambitionnent de s'emparer de ce sujet au travers de leur projet de sport & développement.**

PARTICIPANTS

Muhammed Kisirisa | Golden Boots Uganda

Abdu Kato Ssekah | ICODI

Khuzaifa Mugerwa Ssali | Watoto Wasoka

Cynthia Coredo | Boxgirls Kenya

Auriane Buridard | La Guilde

Pauline Chambon | La Guilde

Martin Braud | La Guilde

© Special Olympics Senegal

LA SANTÉ MENTALE
VUE DU TERRAIN

La diversité des contextes culturels donne lieu à une multiplicité des approches de la santé mentale et de la compréhension de ce que ce terme recouvre.

Pour les associations qui travaillent au quotidien sur le terrain, la santé mentale se réfère à un état émotionnel et psychosocial qui peut être bon ou mauvais.

La santé mentale est influencée par un ensemble de facteurs d'une part liés à la situation personnelle, familiale d'un individu, et d'autre part, liés au contexte social, politique et économique dans lequel il vit. La dégradation de la première catégorie de facteurs peut amener à dégrader la deuxième et inversement. De façon générale, l'état de santé mentale d'un individu impactera les choix qu'il fera au quotidien.

DÉFINITION DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons.

La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain. C'est aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique.

Exemple : l'association ICODI, qui intervient dans un camp de réfugiés du sud-ouest de l'Ouganda, a observé un accroissement des troubles de santé mentale au moment de la pandémie de Covid-19, et en particulier l'augmentation du stress post traumatique dans les communautés.

POURQUOI S'INTÉRESSER À LA SANTÉ MENTALE ?

L'ATELIER MENÉ A PERMIS DE FAIRE RESSORTIR QUATRE MOTIVATIONS PRINCIPALES POUR S'INTÉRESSER AU SUJET DE LA SANTÉ MENTALE :

FAIRE DU PLAIDOYER

Il s'agit de parler de santé mentale pour attirer l'attention sur ce sujet mal connu et surtout très peu pris en charge par les gouvernements, dans des pays où l'accès à des soins de santé mentale est très souvent élitiste. En Ouganda par exemple, sur les 9,8% du PIB qui sont consacrés à la santé, seulement 1% est consacré à la santé mentale.
A l'échelle du continent africain, selon les Nations Unies, les gouvernements consacrent en moyenne 50 centimes de dollar par habitant à la santé mentale, contre les 2 dollars recommandés. Il est donc crucial de faire du plaidoyer pour que ces budgets augmentent, que davantage de médecins soient formés et qu'un nombre plus important d'infrastructures spécialisées soient créées afin d'améliorer la prise en charge de l'ensemble des populations concernées.
La pandémie de Covid-19 a par ailleurs aggravé la situation avec une augmentation supplémentaire de 25 % des troubles psychologiques dès 2020 (AFD, 2020), d'une part à cause de l'anxiété générée par la crainte de l'avenir et d'autre part à cause de l'altération du lien social liée aux confinements successifs. En 2021, dans le monde, 1 adolescent sur 7 (de 10 à 19 ans) souffrait de troubles mentaux (OMS, 2021).

CHANGER LA VISION DES POPULATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est très souvent assimilée à la folie et est un sujet tabou, quasiment systématiquement absent des discussions lorsque l'on aborde la question de la santé. Il faut réussir à changer cette vision pour que la santé mentale ait une place aussi importante que la santé primaire. Pour briser les idées reçues, il est capital de montrer à quoi correspond la santé mentale, d'expliquer les différentes pathologies et les solutions pour les soigner.

PROPOSER DES SOLUTIONS AUX PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES DE SANTÉ MENTALE

Le fait que la santé mentale ne soit pas prise en charge par les services publics laisse les personnes atteintes de troubles psychologiques sans solution, d'une part pour se soigner, et d'autre part pour trouver leur place dans la société alors que celle-ci tend à les marginaliser.

Ainsi, les projets de sport & santé mentale peuvent donner à ces personnes l'opportunité de pratiquer une activité physique et/ou ludique, avec d'autres jeunes, mais aussi, selon les projets, de recevoir un diagnostic, un suivi médical ou encore d'être orientées vers des lieux de prise en charge adaptés.

CRÉER DES «SAFE SPACES*» GRÂCE AU SPORT

Les porteurs de projets mettent particulièrement en avant les vertus du sport comme moyen de créer des « safe spaces », des espaces où les jeunes ont la garantie d'être considérés de manière bienveillante. Les activités sportives permettent de créer une proximité, à la fois entre les jeunes, mais aussi entre les jeunes et les encadrants. Ces moments de jeux où la bienveillance et le respect sont valorisés, sont un moyen d'établir des liens de confiance, et de libérer la parole des jeunes, ce qui peut s'avérer délicat lorsque l'on traite de la santé mentale.

*Lieu où l'on se sent en confiance pour s'exprimer sans crainte d'être jugé

© Rebond pour l'Avenir

PAROLES D'ACTEURS

" La santé mentale est rarement ou pas du tout abordée. Il y a beaucoup de discussions sur le VIH lorsque nous parlons de santé, mais la santé mentale n'est pas abordée. "

© Bastien Laure pour La Guilde

POUR CES RAISONS, DIFFÉRENTS ACTEURS DU SPORT & DÉVELOPPEMENT ONT DÉCIDÉ DE S'INTÉRESSER AU SUJET DE LA SANTÉ MENTALE. VOICI CI-DESSOUS QUELQUES BONNES PRATIQUES IDENTIFIÉES PAR DES ACTEURS DE TERRAIN POUR MAXIMISER L'IMPACT POSITIF DES PROJETS ALLIANT SPORT & SANTÉ MENTALE :

BONNE PRATIQUE N°1

S'ADAPTER AU CONTEXTE CULTUREL LOCAL

Le plus important lorsque l'on souhaite travailler sur le sujet de la santé mentale, est de connaître l'environnement dans lequel sera mis en place le projet, afin de définir des paramètres adaptés.
Il s'agira de collecter plusieurs types d'informations auprès des bénéficiaires tels que leurs horaires de disponibilité, les sports qui leurs plaisent, leurs traditions culturelles etc. Choisir une activité qui fait l'unanimité auprès des bénéficiaires sera un moyen de les inciter à participer au projet et de les mettre en confiance pour qu'ils puissent, dans un second temps, s'exprimer sur la santé mentale.

Ces informations peuvent être collectées par le biais d'un questionnaire écrit et/ou oral en amont du projet. Par ailleurs, si une part des bénéficiaires ne parle pas ou ne parle pas bien la langue officielle du pays, il peut être intéressant de s'entourer d'un interprète qui puisse traduire les paroles des porteurs de projets dans la langue adéquate, et ainsi rendre le projet plus inclusif.

© Watoto Wasoka

PAROLES D'ACTEURS

" Quand les participants sont sur le terrain, on essaie de les inspirer, de leur faire croire en eux et de les amener à parler de santé mentale. Le sport est un langage universel qui touche toutes les catégories de population. "

" Nous avons réussi à parler à tant de communautés et à inclure des dirigeants locaux. [...] Nous nous sommes adressés aux gens en utilisant un sport qu'ils aimaient vraiment. Il leur a été facile de faire le lien avec d'autres sujets que nous avons abordés [la santé mentale] "

" Beaucoup de nos bénéficiaires ne parlent pas la même langue. Afin de leur donner les informations les plus précises sur la question de la santé mentale, nous faisons appel à des interprètes pour que chacun puisse avoir les bonnes informations et la possibilité de transmettre son message. "

BONNE PRATIQUE N°2

TOUT COMMENCE PAR LA SENSIBILISATION

LA SANTÉ MENTALE ÉTANT ENCORE UN SUJET MAL CONNU, LA PREMIÈRE ÉTAPE LORSQUE L'ON SOUHAITE METTRE EN PLACE UN PROJET DE SPORT POUR LA SANTÉ MENTALE EST DE SENSIBILISER LES COMMUNAUTÉS.

En ce sens, les liens entre les éducateurs, les encadrants et les familles sont essentiels à la fois en amont du projet pour expliquer quelles activités seront mises en œuvre, dans quel but, et pendant la phase de mise en œuvre du projet. Ce travail est nécessaire pour que les parents et l'entourage, comprennent l'enjeu de la santé mentale et qu'ils acceptent que leurs enfants participent au projet. Par ailleurs, les échanges avec l'entourage permettront aux encadrants de comprendre quelles sont les conditions familiales des bénéficiaires.

Certains anciens bénéficiaires des projets, convaincus de leur impact deviennent éducateurs à leur tour pour sensibiliser sur la santé mentale.

Dans la phase de mise en œuvre des activités, intégrer des événements et des tournois au projet permet de toucher une audience plus large pour sensibiliser et faire de la prévention sur la santé mentale (en proposant par exemple des consultations avec des professionnels de la santé mentale).

PAROLES D'ACTEURS

" Nous avons l'exemple de notre éducatrice Loyd, qui au départ, était bénéficiaire d'un de nos programmes. Elle est arrivée avec des problèmes de sous-nutrition et de santé mentale. A la suite du programme que nous avons mis en place, elle est devenue l'une de nos éducatrices. Elle est aujourd'hui un relais important de sensibilisation et de communication auprès des communautés et plus particulièrement des enfants. "

" Dans les communautés où les filles sont mises à l'écart, cela a changé leur vie. Elles ont pu rencontrer des athlètes et des musiciens populaires qui ont connu les mêmes problèmes. La santé mentale n'a pas encore beaucoup de poids, mais lorsqu'ils s'aperçoivent que les personnes qu'ils voient à la télévision ont réussi dans le domaine du sport, les choses changent, les gens sont plus réceptifs au message. "

LE SPORT, UN LEVIER D'ATTRACTION POUR TRANSMETTRE DES MESSAGES

Pour mener ces activités de sensibilisation, il faut d'abord pouvoir se rapprocher des bénéficiaires. Le sport est alors mobilisé comme « levier d'attraction » des jeunes, avec l'objectif de créer un espace de confiance où ils auront envie de venir régulièrement. L'équilibre entre des activités sportives et extra-sportives seront un gage de participation des bénéficiaires sur le long terme.

" Nous utilisons la boxe pour démystifier les normes sociales au sein de la communauté - les filles peuvent participer à un sport qui est perçu comme étant dominé par les hommes - et pour redonner la parole aux filles. Cet aspect est étroitement lié à la santé mentale. En dehors des séances de boxe, les bénéficiaires sont invitées à parler de leurs sentiments. "

BONNE PRATIQUE N°3

PROMOUVOIR LA FORMATION ET S'ENTOURER DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

LE DÉPLOIEMENT DE PROJETS TOUCHANT LA SANTÉ MENTALE REQUIERT DE MOBILISER DES COMPÉTENCES ADAPTÉES. CONSCIENTS DE CELA, LES PORTEURS DE PROJETS ADOPTENT DIFFÉRENTES STRATÉGIES :

FORMER SES ÉQUIPES

Les éducateurs, encadrants, professeurs d'EPS impliqués dans le projet sont ceux qui sont le plus en contact avec les bénéficiaires. Afin de mettre en œuvre des activités de sport pour la santé mentale, ils doivent en premier lieu recevoir une formation de base sur ce sujet. Ce type de formation peut se faire par l'intermédiaire de professionnels de la santé mentale.
Une fois les équipes formées, elles pourront sensibiliser les jeunes et éventuellement détecter les bénéficiaires en difficulté (en reconnaissant certains symptômes) et les orienter vers des professionnels ou des structures de prise en charge adaptées. La formation des équipes sur le sujet spécifique de la santé mentale permet d'améliorer la qualité des projets et de les pérenniser. En effet, les encadrants formés sont capables d'organiser des activités alliant sport & santé mentale, même lorsque le projet est terminé.

MOBILISER UNE EXPERTISE

Pour la mise en œuvre de certaines activités, il est plus pertinent de faire directement appel à des professionnels de la santé mentale. En effet, il est important qu'un diagnostic ou un suivi médical par exemple, soit réalisé par un(e) psychologue ou un(e) psychiatre. Certaines associations, comme c'est le cas d'ICODI, choisissent de mobiliser des experts de la santé y compris pour des activités de sensibilisation.

PAROLES D'ACTEURS

" Dans le cadre de l'implémentation de nos programmes qui aident les femmes et les filles à développer des compétences de vie et des techniques d'autodéfense - en utilisant l'approche par la boxe - nous faisons appel à des experts sur la santé mentale qui forment nos éducateurs. L'importance des experts est clé car elle permet d'intervenir du mieux possible avec les filles. "

METTRE EN PLACE UN SUIVI POUR L'ÉQUIPE ENCADRANTE

L'équipe encadrante peut également être sujette à des problèmes de santé mentale, d'autant plus que les encadrants interviennent, au travers des activités, dans des contextes de vie difficiles. Ils sont des *role models* pour les bénéficiaires et doivent assurer un espace sécurisé pour les jeunes. Permettre aux équipes encadrantes un suivi psychologique régulier permet à la fois de les protéger, de garantir cet espace sécurisé et sécurisant pour les bénéficiaires, et de maximiser l'impact des activités.

BONNE PRATIQUE N°4

ABORDER LA SANTÉ MENTALE À TRAVERS LE JEU SPORTIF

Plusieurs associations ont mis en avant leur pédagogie pour intégrer la question de la santé mentale directement dans les activités sportives. C'est le cas de l'association Watoto Wasoka qui a développé un manuel de jeux sportifs sur la santé mentale. Ces jeux proposent différents niveaux de difficulté de façon à ce que les jeunes apprennent progressivement.

A l'issu de ce type de séance, il est essentiel de prévoir un temps d'échange avec les jeunes pour qu'ils puissent partager les émotions qu'ils ont ressenties, ce qu'ils ont appris, ce qui les a questionnés. Ce moment permet également à l'animateur de revenir sur les concepts clés de la séance.

© ICODI

Voir les exemples de jeux sportifs sur la santé mentale, créés par Watoto Wasoka dans le cadre de son projet « Forger la résilience à travers le sport en Ouganda » : [ici] et [ici]

PAROLES D'ACTEURS

" Faites en sorte que les exercices soient faciles à réaliser ! Il est important de donner des connaissances qui peuvent être facilement reproduites après le provjet, comme nous le faisons à travers notre manuel de jeux sportifs. "

" A l'école spéciale de Waithaka, nous avions un enseignant qui était sur le point d'être licencié en raison d'un changement de comportement.
L'enseignant était devenu alcoolique et ne venait plus enseigner. Nous avons utilisé nos connaissances du programme et expliqué la situation au directeur afin d'arrêter son licenciement. Après avoir compris le problème sous-jacent, nous avons pu lui obtenir de l'aide. Nous n'aurions pas pu le faire si le programme ne nous avait pas enseigné ce qu'est la santé mentale. "

BONNE PRATIQUE N°5

ENCOURAGER LES ACTIVITÉS INCLUSIVES ET LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS CROISÉES

LA SANTÉ MENTALE EST UN SUJET MAL COMPRIS, PARFOIS EXCLUANT ET QUI POURTANT NOUS CONCERNE TOUTES ET TOUS. IL PARAÎT DONC PRIMORDIAL DE NE LAISSER PERSONNE DE CÔTÉ, EN METTANT NOTAMMENT EN PLACE, DES ACTIONS PROACTIVES ET INCLUSIVES.

Ces actions doivent *in fine* permettre de cibler des bénéficiaires issus de groupes ayant moins facilement accès aux activités sportives et qui sont pourtant les plus vulnérables face aux troubles de santé mentale. Une attention particulière doit être portée sur les actions qui visent spécifiquement, directement ou indirectement, les personnes vulnérables et victimes de discriminations croisées.

INCLURE LES FEMMES ET LES FILLES

La participation des filles suppose de créer des espaces de confiance où elles seront à l'aise pour s'exprimer sur les situations qu'elles traversent. Pour créer cet environnement, il est important d'avoir des femmes au sein de l'équipe d'encadrants, de manière à ce que les bénéficiaires puissent s'identifier et se confier sur leurs situations.
Sur le plan sportif, il est possible d'impliquer les bénéficiaires dans le choix de l'activité sportive afin de s'assurer que celle-ci leur plaît.

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Peu de projets incluent de manière proactives les jeunes en situation de handicap. Ayant moins d'opportunités au quotidien, les inclure dans un projet de sport & santé mentale peut être bénéfique à deux niveaux. D'un côté, participer à des activités sportives aura un impact positif sur leur bien-être physique et mental, en leur permettant de jouer et d'être en relation avec d'autres jeunes, en leur montrant que leur handicap, peu importe sa nature, n'empêche pas de participer à des activités physiques. D'un autre côté, cibler ces jeunes permettra, dans la mesure où ils sont plus vulnérables sur le plan de la santé mentale, de repérer ceux qui rencontrent des difficultés, de les sensibiliser à ce sujet et de les orienter vers des professionnels.

Pour obtenir plus de conseils sur la prise en compte du genre dans les projets de S&D, consultez notre guide : [ici]

PAROLES D'ACTEURS

"Les tournois [de blind football] que nous organisons permettent de rassembler les gens, d'attirer la communauté. Certains de nos participants sont aveugles, d'autres amputés ou avec des déficiences mentales, mais le sport les rapproche et permet de mettre tout le monde sur la même ligne de départ. "

© Golden Boots Uganda

RESSOURCES

Fiche pratique MyUnicef sur la santé mentale des enfants :
https://my.unicef.fr/article/comprendre-la-sante-mentale-des-enfants-et-jeunes/

Médiathèque de Play :
https://www.play-international.org/pedagogie/mediatheque-pedagogique

Exemples de jeu sportif développé par Watoto Wasoka :
• https://urlz.fr/p11a | • https://urlz.fr/p14H

Quelques vidéos :
• GOLDEN BOOTS VOST OUGANDA - YOUTUBE
• SMHSC TACKLE AFRICA VOST - YOUTUBE

SOURCES

• **Agence française de développement :** https://www.afd.fr/fr/actualites/agenda/integrer-sante-mentale-projet-politique-developpement

• **Le Monde :** https://www.lemonde.fr/prets-pour-demain/article/2023/07/18/le-sport-au-chevet-de-notre-sante-mentale_6182505_378.html

• **Sportanddev :** https://www.sportanddev.org/fr/dernier-contenu/nouvelles/sant%C3%A9-mentale-des-adolescents-quel-r%C3%B4le-les-organisations-de-sport-pour

• **Youth Power :** https://www.youthpower.org/fr/resources/integration-de-la-sante-mentale-et-du-soutien-psychosocial-dans-la-programmation-pour-la-jeunesse-une-boite-outils

• **Africa News :** https://www.un.org/africarenewal/frmagazine/octobre-2022/en-finir-avec-la-crise-du-suicide-et-de-la-sant%C3%A9-mentale-en-afrique

© Youth Sport Uganda

LA GUILDE
7, RUE PASQUIER 75008 PARIS
WWW.LA-GUILDE.ORG