

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Objectif :	Psychosociologie du parasport extrême
Thème	Qualité de vie, corporéité
Méthode	Entretiens en explicitation, Curriculum conatif
Populations étudiées	Usagers parasports extrême
Co-Auteurs	Sandrine de Monsabert, APAJH Guyane ; Olivier Forgerit, Sitwakecrew ; Katell Ropert, FAST SURF, Cindy Moreau, FFCK ; Claire Duverger, FFVL, Jérôme Elbrycht, FFS
Remerciements	Association Fast Surf
Mots-clés	Approche conative, intégration sociale, image du corps, perception de soi, sociologie du sport
Titre	Un corps sain dans une esprit sain

Résumé	<p>L'observation des effets du parasport à fort engagement émotionnel et physique pratiqué par des personnes en situation de handicap montre que le sujet bénéficie en premier, au niveau de sa structuration psychique, des dynamiques groupales au sein du groupe des pratiquants intéressés à produire une intelligence collective pour optimiser l'adaptation mutuelle matériel/technique/sportif et d'un flow lors d'accomplissement de chaînes de gestes aboutis voire performants. Elle permet, dans un second temps, des récupérations en mobilité et en qualité de vie qui n'avaient pu être atteints dans le cadre de soins en rééducation classique.</p> <p>Au travers d'entretiens en explicitation, nous tentons de cerner les facteurs d'efficacité des parasports extrêmes.</p>
--------	--

Objectif

Cette étude microsociologique porte sur les curriculum conatif de personnes en situation de handicap ayant choisi de désinvestir leurs parcours de soin et surinvestir à l'extrême une pratique sportive». Elle porte sur 7 sujets porteurs d'un handicap provenant des suites d' 1 IMC congénital, 1 paraplégie et 1 tétraplégie tous deux blessés médullaires, 1 dystonie, 2 tétraplégies AVC et ischémie, 1 amputation du bras et plexus traumatique.

Elle a pour but de mettre en relief les ressorts de la qualité de vie remarquable qu'ils témoignent.

Contexte

Depuis quelques années, le sport extrême se propose aux personnes en situation de handicap. Quand elles l'investissent, il prend une place inouïe, puisqu'ils disent en vivre au point de pouvoir se libérer de tout parcours de soin de rééducation motrice, ne conservant que, pour certains, des séances de kinésithérapie pour la gestion des douleurs neuropathiques.

En posant l'individu comme héros d'une vie bousculée qu'il parvient à diriger, accomplir, et émanciper de tout maternage des aidants protecteurs (TURPIN, BARBIN, BUI-XUÂN, NINOT, & HAYE, 1997) nous nous intéressons aux logiques avec lesquelles il se construit au cours des expériences vécues et celles qui se profilent et qu'ils choisissent.

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Méthode

Des entretiens d'explicitations ont recueilli les préoccupations des participants de l'étude, tous pratiquants sportifs. Ils ont exprimé leurs demandes, la dimension réhumanisante dans les négociations et adaptations entre le désir et le faisable, la grandeur de certains moments, les souffrances à dompter, le mental à restaurer, les limites de leur pouvoir d'agir, leurs expériences des activités sportives, alors qu'elles sont vécues comme des soins qui habilitent ou réhabilitent.

Nous avons observé que leurs questionnements sont congruents aux étapes décrites dans la modélisation des motivations proposée par le curriculum conatif : Après le traumatisme, tout d'abord, quoi faire ? Dans cette activité, comment faire, comment fonctionner, comment faire efficacement, comment s'accomplir de façon optimale, comment innover quand rien n'existe ?

Le curriculum conatif est un modèle qui a été utilisé pour décrire les étapes immuables que traversent les tout pratiquants dans toute activité de découverte d'un sport, processus d'éducation, de la rééducation, d'intégration, et le développement de capacité. pour des nouvelles recrues dans des clubs sportifs, mais aussi de personnes appartenant à des minorités, ou en situation de handicap. (BUI-XUÂN, 1995)

Nous avons remarqué que les curriculums conatifs de ces personnes qui vivent séparément, montrent des constantes dans la façon dont les logiques vitales du sujet et la logique interne de l'activité sportive s'instrumentent les unes les autres. Nous avons inventorié les éléments de langages appartenant à chacune des motivations des acteurs pour observer vers quelles finalités elles s'orientent afin de tenter de repérer les caractéristiques des trajectoires résilientes de leurs handicaps pourtant très prégnants dans leur vie.

Observations

Dans ce registre d'observation, identifier dans les paroles qui expriment, au cœur de récits de trajectoires éminemment singulières, des constantes dans les désirs, les manques, les représentations de soi individuelles, est un exercice délicat.

Cependant il est aisé de commencer par observer des constantes absolues : 100% des participants à l'enquête éprouvent des plaisirs du corps et du sport : un mieux-être dans le mouvement intensifié par l'engagement dans un sport : Oubli ou réduction des douleurs neurologiques, sensations corporelles accrues, sentiment d'accomplissement, de dépassement, d'estime de soi sous le regard des autres, de dépassement des limites sociales (TURPIN, BARBIN, BUI-XUÂN, NINOT, & HAYE, 1997), sentiment de capacité et, avec l'expertise partagée qui offre un rôle et une utilité sociale, sentiment de capacité.

1 mois et demi de coma, 1 an d'hôpital, 4 mois de rééducation, puis 1 an pour se remettre debout : Quoique les temporalités des vies des personnes en situation de handicap soient longues, il leur est insupportable d'être nommé « patients ». Ils savent exprimer leurs préoccupations phares, le sens vital stratégique à entreprendre et les devenirs espérés sur les trajectoires d'arraisonnement du handicap et de développement personnel.

Temps 1 : Les préoccupations premières

Après l'accident, les premiers soins et la rééducation, l'émancipation du système de santé fait naître une espérance : il pourrait à nouveau y avoir une place pour le plaisir dans la vie. C'est sur le mode émotionnel que le questionnement sur l'avenir du corps et de ses modalités d'insertion dans monde s'engage. Que faire ?

« C'était nouveau de ne plus marcher, et d'être invalide. il m'a fallu un peu de temps pour que les choses évoluent. Il a fallu que j'arrive à accepter que je fasse plus partie des marcheurs et d'avancer toute de même, Je voulais réapprendre, être autonome, reprendre ma vie en main, reprendre le travail, être dans la vie. » CX

« Pendant 1 an en centre de rééducation, j'ai vu des gueules tellement plus cassées que la mienne, on est content de ce qui reste. Chacun porte sa croix. Le plus dur ça a été le sevrage de la morphine. Après il faut prendre acte de la réalité. J'ai toujours pris l'exemple de l'animal pris dans un piège s'il veut continuer il se coupe la patte, je suis parti comme ça, j'avais besoin de me défouler pour être plus zen, je suis hyperactif » BM

« Malgré tout apprécier la vie et adapter son handicap à une pratique, n'importe laquelle, mais les grands espaces m'attiraient, pour la liberté. Je cherchais une symbiose ». « J'ai eu de la chance, j'ai pas déprimé, j'ai même pas

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

eu de douleurs fantômes. Dans ma tête je me suis dit, si je fais rien, je vais devenir gros avec une santé en berne. Il me faut faire de l'exercice et quelque chose qui entretienne aussi la motivation, le challenge, le mental. Je suis quelqu'un de très actif, ayant arrêté de travailler, je pouvais pas rester à la maison à regarder les murs et me jeter dans les puzzles, la peinture et le tricot c'est pas mon truc donc j'ai fait un sport avec de l'adrénaline pour me stimuler, me lancer des défis, arriver à faire des choses, être content de soi, être fier... quand les gens me félicitent. C'est mon côté cabotin »OF

« Quand on est en situation de handicap on se retrouve isolé et immobile, souvent on a n'a pas encore, au début, repassé la conduite, on est isolé. J'avais le besoin de renouer du lien social. J'étais dans la découverte, J'ai aussi repris le contrôle de ma vie et de ce que je voulais en l'indiquant à mes accompagnants. je voulais retrouver, remobiliser mon corps et retrouver des sensations que j'avais quand je pratiquais du sport valide. J'envisageais tout pour me faire bouger, entretenir ou récupérer de la mobilité, tout sauf retourner en kiné » KR

*« Le sport est mobilisateur. Il peut donner du sens à l'existence. » (TURPIN, BARBIN, BUI-XUÂN, NINOT, & HAYE, 1997). L'espace, le mouvement sont envisagés comme une libération et une résurrection après le traumatisme et l'hospitalisation. L'exploration des **capacités physiques s'initie pour éprouver du plaisir. Même alors qu'elle souligne très pertinemment les contingences produites par le handicap, le mouvement a pour effet de soutenir le psychisme, le « mental ».**» On reconnaît dans « tous ces types d'efforts individuels mis en œuvre pour diminuer ou contrôler les situations sources de stress et réduire les émotions négatives consécutives à ces situations » (LE DISERT, 1985), le début d'une stratégie cognitive destinée à faire face à la perte et alimenter l'estime de soi.*

Temps 2 : Comment fonctionner ?

L'objectif **recherché est que « tout se passe bien »**. La **motricité**, n'est pas encore l'objectif, mais fonctionner devient le centre des préoccupations prévalentes.

« Je pratique le gainage tous les jours pour le dos, pour compenser, essayer de compenser. , je me suis créé mes propres exercices que je fais à la maison pour me tenir droit malgré le handicap et continuer à surfer. Il faut tout remettre à plat, honnêtement c'est compliqué, parce que quand on se retrouve en psh, il faut modifier la méthode de surf» BM

« Je fais du sport parce que j'aime le sport et j'aime me dépenser, et pour me montrer que malgré ma mobilité tout reste possible. Être en mer et dans l'action, ça me permet de voir les choses autrement. Ça me permet d'avoir une certaine sérénité. Je veux me montrer que malgré ma mobilité tout reste possible. (...) Il y a des choses à faire. Il y a des jours où tu veux être dedans, pas à côté, pas en dehors de la vie. Et quand on ne veut pas y aller, parce qu'il y a du vent et que tu peux croire que ça va être dur, et bien on embarque, comme pour le kite surf, ça souffle et tout se passe bien » CX

« J'ai un esprit analytique et un calme à tout épreuve, je regarde les objectifs, et je cherche des solutions. »OF

« On m'a mis sur l'eau un jour, et whaouh ça te change la vie! Dans l'émotion qui déborde, , il y a eu un déclic: le sport, l'activité émotionnelle est un déclencheur, un levier, un support, qui permet de passer à une étape supérieure, modifier toute notre vie et estime de nous-même. KR

Après l'émotion, avec l'émotion, grâce à l'émotion que l'activité choisie et exercée avec un fort engagement, le sujet explore et s'organise pour optimiser ses possibilités d'action et ses expériences. Le sujet « travaille » en cherchant à passer à des étapes dites « supérieures ». L'exercice physique est conçu dans l'espérance que cela permette de relever des défis pour une vie plus aboutie, sortir des murs, rencontrer la nature, réaliser des performances, ressentir des émotions. **Les personnes interviewées qui ont choisi l'engagement sportif témoignent avoir produit, à « corps perdu », une dynamique « à toute épreuve »**. **Puisque la vie est là, le handicap ou les manques semblent relatifs**. Tous disent qu'ils n'imaginaient pas pouvoir avoir une vie aussi belle avant le handicap, qu'ils aiment leur handicap ou que leur handicap a été une chance pour donner à leur vie une trajectoire inimaginable.

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Temps 3 : Comment faire efficacement ?

Quand le sujet est parvenu à s'inscrire dans la logique principale du sport, à faire et fonctionner, La contingence du handicap devient un espace potentiel ou le jeu (WINNICOTT, 2015) est adapter les activités à la réalité des corps singuliers et collectivement, inventer des ajustement des gestes pour relever des défis.

C'est une instrumentation cognitive qui produit un développement de l'intelligence et des compétences transversales : engagement, endurance, imagination, créativité, adaptation) qui produisent des réalisations significatives dans la trajectoire de vie... Les adaptations ne sont plus exclusivement tournées vers soi et son handicap mais aussi vers la prise en compte du contexte, de l'activité, les autres.

« Quand je suis dans la vraie vie, il y a tous les jours un défi à relever, aussi petit soit-il, c'est un horizon à atteindre ou dépasser. Ces petits défis valent autant que les grands. Si dans les petites choses je ne suis pas guérie, je ne le serai pas dans les grandes. Mais il y a le regard des autres sur le handicap, ça je l'ai dépassé. Et il y a l'engagement social qui me reste à reconquérir » CX

« Chez moi je fais des pompes, des poids, des exercices pour entretenir mes muscles pour ne pas avoir trop de courbatures ou de douleurs après une journée de Seatwake. »OF

« J'ai fait travailler mon expérience, j'ai imaginé une méthode, j'ai demandé à des amis, comment ils voyaient le moyen de faire, j'ai mis 1 an pour me relever sur la planche, ils avaient la même opinion que moi ça m'a conforté et j'ai continué. Je n'ai rien à faire des compétitions contre les handicapés, parce que je suis toujours en rivalité avec des gens normaux »BM

j'ai dirigé mes accompagnants pour qu'ils me transfèrent comme je l'entends c'était compliqué, parfois j'étais limite à me blesser parce que les transferts qu'ils connaissent avec des paraplégiques n'étaient pas possible car je ne peux pas attraper la planche avec les bras, j'ai progressé dans le gestes techniques l'activité a été un soin, ma progression dans l'équilibre s'est faite grâce à l'interface avec la planche ».KR

« Il y a tout ce qui est lien social, inclusion, le fait de faire partie d'un groupe d'être humaine qui pratique la même activité et ne pas être un sous-groupe handicap. »KR

Si le mental soutient l'engagement physique, l'activité structurée produit des moyens, et en premier lieu, de l'intelligence des situations.

Étape 4, comment s'accomplir de façon optimale ?

Dès lors que l'activité sportive commence à être suffisamment satisfaisante, les sujets expriment de façon unanime, qu'ils construisent des connaissances fondamentales sur leurs fonctionnements corporels, au-delà du mental et des compétences techniques, une meilleure utilisabilité de leur corps. Ils s'organisent pour utiliser au mieux un corps et des organes à besoins spécifiques. Mais aussi singulières soient elles, leurs expériences s'optimisent toujours dans la beauté ou la performance du geste technique.

« il y a des moments où on est seul avec sa technique, seul face à sa planche, et quand il y en a un qui réussit sa figure, ça fait plaisir à tout le monde et ça fait progresser tout le groupe, on passe des semaines à essayer et un jour ça passe, on apprend en regardant les autres. En termes d'émotions, ce que ça procure. Le plaisir de maîtriser quelque chose qu'on ne connaît pas est tel que c'est indéfinissable. »JE

« On réalise que l'autre se dépasse et si l'autre y arrive, pourquoi pas nous ? et il y a du plaisir à y arriver nous aussi, comme l'autre, qui n'est pas anodin. » CX»

Les entretiens montrent que la possibilité de vivre des situations imprévues, d'avoir accès à l'aventure, de dépasser ses propres limites ou quelques limites sociales est ressenti comme une optimisation de l'expérience de vivre alors que le handicap augmente de façon quelquefois insupportable les interdits.

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Temps 5 : comment innover quand rien n'existe?

Bien au-delà de la question du handicap et de l'habileté dans la logique principale de l'activité sportive, les entretiens dévoilent une logique parallèle de recherche d'une efficacité optimale de soi-même, qui intègre de façon optimale toutes les composantes de la personne et les techniques en motricité inventées dans l'expérience de vivre le sport extrême.

L'étape ultime du processus semble être la motricité, l'amélioration des conditions d'emploi de la structure physique du sujet : le corps « L'accumulation de connaissances permet d'attribuer une signification à l'ensemble des éléments de la situation et contribue à la diminution quasi totale des éléments d'incertitude. La préoccupation essentielle réside dans la domination du contexte par l'exploitation des points forts de sa structure ». (CARLON & EVEILLARD, 2006)

« ma progression dans la discipline m'a apporté énormément de confiance en moi, on n'est plus dans la rééducation on est dans une autre domaine »KR

*« Avec l'amputation quand je suis assis, au bout d'une heure j'ai très mal, je ne peux pas rester en position statique debout ou assis, ça fait trop mal, du coup je dois bouger, je fais des étirements. Repartir à l'eau C'est une évidence, j'en ai besoin, c'est régénérant. Le sport joue sur les endorphines. je ne suis pas aidé, c'est ma fierté aussi, moi j'ai besoin de personne, je pars en voyage partout, je m'adapte sur n'importe quelle planche et n'importe quelle vague, être toujours au contact des autres sur l'eau. je ne me considère pas comme handicapé. Je ne me pose pas la question, mon état physique est un fait, c'est pas un handicap. En fait je profite de la vie, j'ai eu droit ç un joker par rapport aux autres, j'ai eu une seconde chance, je ne suis pas mort, avant j'avais un tempérament tranquille, mais là chaque jour est du bonus, le sport c'est une chance, ça permet de gérer mes douleurs, **ça m'a permis de bien me connaître, de connaître mon corps.** »BM*

« Le sport, les vagues, ma recherche de formation, sont des prises de risque que je corrèle ensemble et qui me permettent d'avancer. Assumer des prises de risques calculées, c'est ma façon de sentir que je vois le bout du tunnel, comme le médecin l'a dit. J'arrive à redevenir autonome. C'est le but du vivant il me semble ».CX

« J'y ai trouvé beaucoup de bénéfices au niveau du corps, de ma mobilité, équilibre, de mon autonomie parce que j'ai dû travailler ma position sur la planche, mais aussi en amont et en aval sur l'aide que je peux apporter à la personne qui va m'enfiler ma combinaison, dans les transfert, dans des conditions particulières, il y a des vagues, ça bouge. Ce sont des activités qui n'ont pas d'équivalent en rééducation, ça a mobilisé aussi des choses qui sont plus dans le domaine de la réadaptation, c'est-à-dire m'adapter à mes capacités, je me bouge différemment, il m'a fallu trouver des façons de bouger différentes que j'ai pu réinvestir dans la vie courante, ça m'a aidée. Ça c'est juste au niveau du corps mais ça a d'autres implications à priori. »KR

Dans cette didactique de l'apprentissage du « fonctionnement unique de son soi » que le sujet a engagé, l'aboutissement ne se lit pas seulement dans le progrès en motricité mais dans une connaissance de soi qui leur permet de ressentir que le sentiment de plénitude domine sur le poids du handicap.

« Valide ou handicapé, depuis toujours, par les endorphines, le sport me procure du bien-être. Mais depuis 11 ans, dans le milieu du sport, le handicap m'a ouvert beaucoup de possibilités, m'a comblé de « portes ouvertes », je me retrouve dans des équipes, je voyage... en fait je profite de la vie ! J'ai eu droit à un joker par rapport aux autres, j'ai eu une seconde chance, je ne suis pas mort. chaque jour est du bonus, le sport c'est une chance, ça permet de gérer mes douleurs, ça m'a permis de bien me connaître, de connaître mon corps. »BM

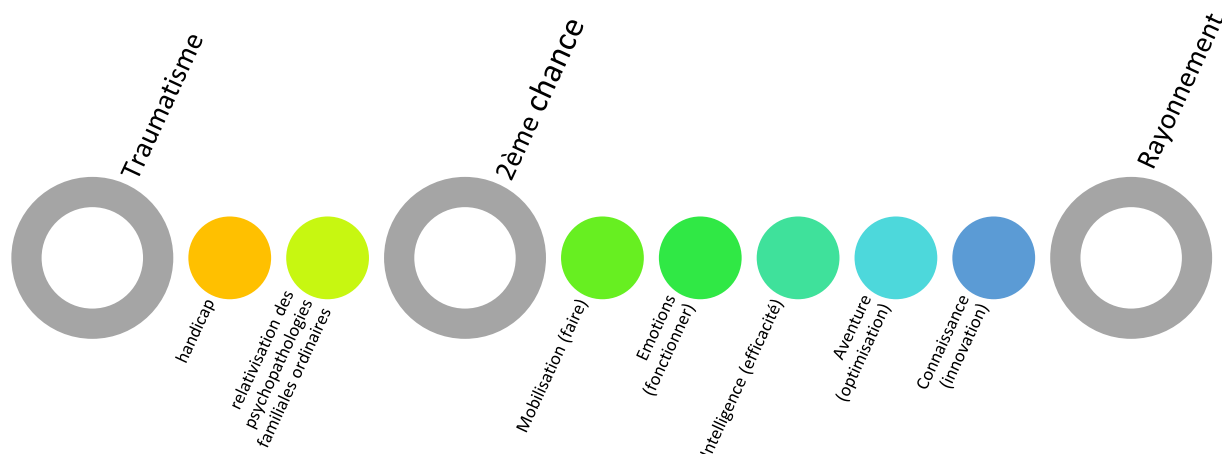
Les parasportifs vivent dans l'intimité les handicaps invisibles les douleurs dorsales, les scolioses, les pertes de sensations génitales, les sondes et infections urinaires, les neuropathies périphériques permanentes. Ils taisent constamment, aux autres et à eux même, autant que possible les douleurs intenses, souvent insomniantes, combinées de crampes spastiques, décharges ectopiques, sensations de brûlures et faiblesses.

Le sport extrême leur est devenu un art de vivre grâce auquel ces « trompe la mort » construisent, fièrement, jour après jour leur qualité de vie en rayonnant de joie de vivre et débordant d'initiatives, de désir, d'engagement altruistes et d'humour.

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

Résultats

Les personnes interrogées ont toutes vécu des traumatismes multiples, des atteintes ou pertes physiques inattendues et conséquentes. Les pathologies psychiques plus ou moins ordinaires antérieures au handicap semblent s'estomper face au deuil majeur de leur intégrité physique qui est à élaborer. Mais malgré le manque et la douleur, elles bénéficient, par l'effet de la conscientisation de leur survie à un traumatisme majeur, d'une psychologie positive. Il semble qu'elles expriment toutes une espérance très lisible dans leur comportement, leur engagement et leur évolution.



Le modèle du curriculum conatif pour l'étude des schèmes de préoccupations prioritaires nous permet de tenter la caractérisation des éléments de psychologie positive du fonctionnement humain qui permettent l'élaboration efficace des deuils de pertes majeures et la sublimation (VILLE & RAVAUD, 1994). L'engagement physique entrepris d'abord en recherche d'une santé psychique, produit un faisceau de dynamiques groupales, cognitives, motrices qui suscite un sentiment optimal (flow) qui peut aller jusqu'à un ressenti de liberté interne qui libère de la nécessité d'une normalité.

Conclusion

L'esprit sportif prend plaisir à toute action pour l'amélioration de la condition physique ou psychique. Il peut trouver à se satisfaire dans des modalités d'expression accessibles et à fort engagement physique et émotionnel semble pouvoir submerger le sujet d'émotions positives. Quand les psh investissent des paraspports extrêmes et témoignent d'une qualité de vie inespérée, il apparait pertinent de rechercher les qualités cachées du psychisme dans la dynamique de résilience.

Il semble que le sujet handicapé trouve dans un curriculum conatif d'intégration dans un groupe culturel rassemblé autour d'un sport extrême, le moyen de s'embarquer dans le flow à forte répercussion neuro et psychocognitive et de revivre comme « un corps sain dans un esprit sain ».

Bibliographie

- BUI-XUÂN, G. M. (1995). Corps et Exclusion : la redynamisation du sujet handicapé chômeur. *Corps et Culture*(1).
- CARLON, N., & EVEILLARD, Y. (2006, 06). Pour une didact ...innovation. (L. c. EPS, Éd.) *Innover, du fond aux formes*(34), p. 53.
- KHMAILIA, M. (2009). *Conduite corporelle et niveaux d'intégration sociale : Étude socio-conative des jeunes femmes issues de l'immigration maghrébine en France*. Université du Littoral.
- LE DISERT, D. (1985). *La maladie, la part du social*. Paris: Ed du CDSH.
- MIKULOVIC, j. (1999). *La Réinsertion sociale et professionnelle des travailleurs handicapés chômeurs de longue durée : intervention sur le corps par les APA (Activités physiques adaptées), pédagogie conative et redynamisation sociale*. Montpellier: Université de Montpellier.

Support	Colloque STAPSE
Type	Article

PIERRU, C. (2013). *L'Impact de la pédagogie de l'enseignant et du milieu familial sur la vie physique de l'enfant : Une approche conative de l'éducation à la santé chez les professeurs des écoles*. Villeneuve d'Ascq: Université du Littoral.

SLOSSE, D. (2007). *Les Médiateurs de l'intégration : Étude réalisée auprès de vingt sujets déficients intellectuels âgés de douze à dix-huit ans mis en situation d'intégration dans les clubs sportifs ordinaires*. Montpellier: Université du littoral.

TURPIN, J.-p., BARBIN, J.-M., BUI-XUÂN, G. M., NINOT, G., & HAYE, G. (1997). Plaisir et handicap physique. *Corps et culture*(2).

VILLE, I., & RAVAUD, J.-F. (1994). Représentations de soi et traitement social du handicap. *Handicap, Identités, représentations, théories*, 12(1).

WINNICOTT, D. W. (2015). *Jeu et réalité, l'espace potentiel*. Maris: Gallimard.