Fédération Française du Sport Adapté
Ligue de Midi-Pyrénées

Fédération Française du Sport Adapté

à chacun son défi

Conseils pour l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique en milieu sportif

Document à destination des professionnels ou bénévoles ayant la responsabilité d'accompagner et d'encadrer ces personnes sur des journées sportives.

Janvier 2013

Ligue du Sport Adapté Midi-Pyrénées

Sommaire

Sommaire _____ *2*

Introduction : _____ *3*

Quelle est cette nouvelle population pour le « Sport adapté » ? _____ *3*

Particularités pouvant être parfois observées chez certaines personnes en situation de handicap psychique et conseils. _____ *5*

La personne a souvent du mal à percevoir la réalité. _____ **5**

La personne est sujette à des « angoisses », des « obsessions » ou des phobies. _____ **5**

Elle semble être ailleurs, elle ne se souvient pas. _____ **6**

La personne a de la difficulté à initier et à persévérer dans ses projets. _____ **6**

La personne se néglige et semble parfois indifférente à son corps. _____ **7**

La personne a tendance à se couper des autres. _____ **7**

Que faut-il entendre par idées délirantes ? _____ **7**

Quelle signification faut-il donner à un comportement dit violent ? _____ **8**

En résumé _____ **8**

Intérêt d'une pratique Sportive Adaptée _____ *9*

En conclusion : _____ *10*

Bibliographie _____ *11*

Contact _____ *12*

Introduction :

Le ministère chargé des sports a accordé à la Fédération Française du Sport Adapté une délégation pour « toutes disciplines pratiquées par des personnes atteintes d'un handicap mental ou de troubles psychiques ».

Depuis 2009 la FFSA se voit ainsi confier la responsabilité d'une population plutôt nouvelle pour elle : les personnes en situation de handicap psychique. Pour chacune d'entre elles, la FFSA a pour objectif de « permettre, quelles que soient ses capacités, de pratiquer l'activité physique ou la discipline sportive de son choix dans un environnement favorisant son plaisir, sa performance, sa sécurité, et l'exercice de sa citoyenneté ».

Dès 2010, la Ligue du Sport Adapté de Midi-Pyrénées s'est dotée d'une commission spécialisée (Commission Régionale Sport et Handicap Psychique) qui s'est fixé un double objectif : une meilleure connaissance de la personne souffrant de troubles psychiques et de son environnement (famille, multiples institutions d'accueil …) d'une part ; faire partager à ces personnes, à ces institutions, l'intérêt que représente la pratique des activités physiques et sportives dans le cadre du Sport Adapté, d'autre part.

Notre démarche vers la personne en situation de handicap psychique s'inscrit ainsi dans une volonté affirmée de nous rapprocher des milieux institutionnels afin que nous avancions ensemble. La mise en œuvre de manifestations sportives spécifiques - telles que les « journées multi sports » par exemple - s'est ainsi imposée comme un moyen de sortir de l'institution, de rencontrer d'autres personnes, de découvrir l'activité physique, de ressentir plaisir de convivialité.

Il nous appartenait alors d'accueillir, d'accompagner ces nouveaux sportifs dans le respect de leurs personnalités, de leurs comportements, de leurs attentes…obligations qui s'inscrivent naturellement dans le souci éthique de « bientraitance » qui anime l'action du Sport Adapté.

Pourquoi ces « conseils » ? A qui s'adressent-ils ?

Ce document n'a pas vocation à « donner des leçons », il cherche plutôt à «déstigmatiser» cette population mal connue, à informer et à rassurer.

Dans un premier temps, un travail de description des troubles que présente cette population sera donc nécessaire : ce qui est connu fait moins peur. Dans un second temps, il traitera spécifiquement des comportements à repérer et des précautions à prendre lors de l'accompagnement.

Rédigé au sein de « la commission régionale Midi-Pyrénées sport et handicap psychique », ce document de recommandations s'adresse en priorité aux éducateurs sportifs pour l'accueil ponctuel de personnes en situation de handicap psychique lors des journées sport adapté afin de garantir un accompagnement respectueux de ces personnes mais également la sécurité de tous. Au-delà, il apportera aussi une information précieuse aux bénévoles du sport adapté (dirigeants, parents…).

Notez que « les troubles du spectre autistique » (autisme, TED…) ne seront pas évoqués ici.

Quelle est cette nouvelle population pour le « Sport adapté » ?

Les personnes en situation de handicap psychique souffrent de maladies psychiques telles que les schizophrénies, les troubles maniaco-dépressifs appelés aussi troubles bipolaires de l'humeur, la dépression, les addictions, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), la phobie, les troubles anxieux. Ils entraînent des troubles de la pensée, du jugement et du comportement. La plupart de ces maladies se déclarent en fin d'adolescence.

Les troubles psychotiques entraînent une désorganisation profonde de la personnalité, rompant avec la cohérence du comportement et perturbant l'appréhension de la réalité. Ils s'expriment souvent par le délire, l'émergence d'idées de persécution, de grandeur, d'influence extérieure alimentée ou

non par des hallucinations. Ils peuvent s'accompagner de troubles de l'humeur, d'états anxieux, de troubles du comportement.

Les troubles anxieux naissent de conflits internes ou de situations pénibles traumatiques, générateurs d'une anxiété irrépressible, sans toutefois rompre totalement avec celle-ci. L'ensemble de la vie sociale s'en trouve bouleversé. Ces troubles peuvent prendre différentes formes : anxiété diffuse permanente, évitement et phobies (peur de la foule, …), obsessions (idées fixes, rituels…) humeur changeante,…

Les causes de ces maladies ont une origine multifactorielle, bio-psycho-sociale qui fait intervenir trois types de facteurs conjugués :

- des facteurs biologiques ; les personnes ont certains circuits fonctionnels cérébraux altérés.
- des facteurs psychologiques qui renvoient aux évènements de la vie (échec, deuil, rupture…), aux relations aux autres (conflits, jalousie..) à l'estime de soi dévalorisée ou survalorisée. Ce sont souvent des facteurs déclenchants de la maladie.
- des facteurs sociaux qui confrontent les deux éléments précédents au regard de la société dans laquelle vit le sujet : sa culture, son milieu professionnel, ses représentations, ses interdits, son autonomie sociale…Ces troubles s'expriment surtout en période de crise.

Il faut distinguer le handicap psychique du handicap mental :

HANDICAP MENTAL	HANDICAP PSYCHIQUE
Apparait à la naissance	Apparaît à l'adolescence ou à l'âge adulte
Déficience durable sur plusieurs secteurs : quotient intellectuel, relations aux autres.	Capacités intellectuelles peu altérées
Soins médicaux peu fréquents	Soins médicaux indispensables
Grande stabilité	Evolution : rémission, rechute, « guérison »

Le handicap psychique n'affecte pas directement les capacités intellectuelles mais plutôt leur mise en œuvre, il est toujours associé à des soins, ses manifestations sont variables dans le temps.

D'une manière générale, la situation de handicap psychique se traduit par une limitation d'activité ou une restriction de participation à la vie en société. Les incapacités portent sur la mise en œuvre des facultés de jugement. C'est ainsi que les demandes de travailler, de vivre de façon autonome peuvent exister mais que les possibilités de réaliser ces souhaits ne sont pas réelles. Des actions simples comme, faire ses achats, préparer un repas, gérer ses dépenses courantes, faire le ménage, remplir un dossier, organiser une sortie, participer à un évènement familial… sont temporairement difficiles ou demandent une assistance.

La conscience de ses propres incapacités est à l'origine de la souffrance psychique. Il existe toujours une part non malade sur laquelle la personne doit pouvoir s'appuyer pour acquérir de plus en plus d'autonomie notamment avec une aide adaptée au lieu et au moment.

Quelle que soit l'importance des incapacités le respect de la personne handicapée psychique reste la règle. Il existe deux grands problèmes :

- la motivation car il y a déficit et inhibition
- la relation aux autres est difficile.

Particularités pouvant être parfois observées chez certaines personnes en situation de handicap psychique et conseils.

La personne a souvent du mal à percevoir la réalité.

À certains moments elle perçoit la réalité de façon différente. Ce type d'erreur dans les perceptions peut renforcer ses difficultés à reconnaître ses incapacités et peut provoquer des difficultés dans la vie sociale dues à des incompréhensions réciproques.

Evitez de :

- contredire brutalement votre interlocuteur, vous risquez de susciter de l'incompréhension ou une vive réaction
- dénigrer sa façon de voir
- imposer votre interprétation

Efforcez-vous de :

- comprendre le sens de sa réalité ; respecter la personne jusqu'à admettre qu'elle ne puisse accepter tout de suite la réalité

- lui faire une réponse du type « vous êtes en droit de penser cela, sur ce point je pense différemment. Cela ne nous empêche pas de rechercher ce que l'on peut faire dans un autre domaine… »
- continuer à faire des propositions, sans les imposer, ni décider à sa place, sauf exception et urgence… la personne doit faire sa propre expérience.

L'activité "tir à l'arc" où le résultat est identifiable par tous à l'aide des flèches en cible, va permettre, l'espace d'un instant, de faire converger les constats de chacun.

La personne est sujette à des « angoisses », des « obsessions » ou des phobies.

Elle est généralement très sensible au stress. Son anxiété, voire son angoisse, se manifeste par un sentiment d'insécurité indéfinissable. Ces angoisses fortes peuvent être la conséquence de situations nouvelles, de proximité physique avec d'autres personnes…

Evitez de :

- porter un jugement sur les angoisses et les phobies de la personne handicapée psychique en les minimisant ou en les dévalorisant.

Efforcez-vous de :

- prendre en compte les angoisses et les phobies dans la construction des projets de la personne handicapée psychique,
- établir une relation de confiance,

- choisir des objectifs simples à atteindre,
- l'inciter à chercher des activités adaptées : la proximité physique est particulièrement importante ; elle peut conduire la personne handicapée psychique à refuser la pratique d'une discipline sportive. Ainsi, il sera alors nécessaire de commencer par des disciplines individuelles dans le cadre d'une pédagogie de l'individualisation.
- lui proposer des repères fixes, réguliers et rassurants (jours, heures, lieux, intervenants bien identifiés dans leurs fonctions…)

Les sports de raquette, tout en donnant l'occasion de maintenir l'échange (coopération), et par là-même construire une relation, permettent aussi de respecter l'espace d'évolution de chacun.

Elle semble être ailleurs, elle ne se souvient pas.

On observe souvent un manque d'attention et de concentration au moment présent et sur la durée, ainsi que des difficultés à assimiler certains éléments nouveaux comme mémoriser une nouvelle procédure simple.

Evitez de :

- faire preuve d'agacement ou vous montrer irritable
- donner l'impression d'être pressé,

Efforcez-vous de :

- choisir une tache simple et la faire répéter pour l'acquérir
- reconnaître que la personne ne met pas de la mauvaise volonté
- accepter que sa lenteur soit une des manifestations de son handicap, de son traitement
- faire preuve de patience et de respect
- répéter calmement s'il le faut
- lui proposer de se fixer des repères : mémento, liste, agenda, visualisation des consignes…

Les séances d'Activités Physiques et Sportives Adaptées (APSA) ne vont pas forcément s'enchaîner dans une logique d'acquisitions successives, comme en milieu ordinaire. Certains apprentissages ou consignes peuvent être oubliées ou susciter des angoisses, si elles nécessitent l'abandon par le sujet d'une technique acquise, sans doute source d'apaisement.

La personne a de la difficulté à initier et à persévérer dans ses projets.

Le manque de motivation est fréquent chez elle. Son état de ralentissement, son angoisse, ses idées récurrentes la fatiguent et l'empêchent de pouvoir élaborer des projets ou se projeter dans l'avenir. Par ailleurs les médicaments provoquent souvent des effets de ralentissement et de somnolence.

Evitez de :

- faire des reproches
- faire des comparaisons avec d'autres membres du groupe
- vouloir à tout prix, lui trouver des occupations
- la laisser sans projet, sans objectif, ou échéance (prochaine rencontre sportive, etc…)

Efforcez-vous de :

- l'aider à construire son projet, puis à l'y impliquer régulièrement
- lui conseiller de programmer ses journées en mettant en place quelques repères fixes et réguliers (ex. rendez-vous d'entrainement…dans le cadre d'une pédagogie du contrat)
- face à des demandes inappropriées, resituer votre mission et orienter vers la personne qualifiée si besoin
- ajuster votre attitude au degré d'autonomie de votre interlocuteur
- tenir compte de sa fatigabilité
- valoriser chaque projet et féliciter la personne.

La personne se néglige et semble parfois indifférente à son corps.

Elle a souvent des difficultés à prendre soins de sa santé, de son hygiène alimentaire, de sa toilette, de sa condition physique. Certaines personnes ont besoin de beaucoup dormir, le rythme jour/nuit peut être perturbé avec des répercussions sur la vie sociale.

Evitez de :

- répéter toujours les mêmes conseils, attitude ressentie par la personne comme du harcèlement
- prévoir des rendez-vous en début de matinée, la « mise en route » est parfois difficile !

Efforcez-vous de :

- accepter que, pour ces personnes, l'apparence ne soit pas prioritaire
- les informer avec gentillesse et respect quand elles n'ont pas la tenue adéquate
- les laisser libres de faire ce qu'elles peuvent, en négociant des limites à ne pas dépasser
- faire preuve de patience sans tout laisser faire
- créer un climat rassurant
- remarquer toute modification vestimentaire.

Une tenue sportive adaptée facilite le mouvement, est un élément de sécurité et de confort, et nous aide à nous comporter en sportif.

La personne a tendance à se couper des autres.

Elle peut ressentir un vide intérieur qui va se traduire par du mutisme, du retrait, des angoisses, une grande indécision…

Evitez de :

- vous sentir affecté par une attitude distante ou une discontinuité dans la relation
- couper la relation par crainte de la difficulté ou d'un refus

Efforcez-vous de :

- respecter la personne dans ce qu'elle est
- comprendre son isolement comme une réelle défense contre l'anxiété
- l'inviter à tisser des liens
- développer sa confiance en elle
- persévérer dans la relation : continuez de lui parler même si vous n'obtenez pas de réponse
- faire fonctionner un réseau autour d'elle, réseau qui continuera à offrir des liens qu'elle ne peut pas établir d'elle-même
- inciter la personne à rejoindre le groupe ou à participer à une activité tout en respectant sa réponse éventuellement négative à l'incitation.

Que faut-il entendre par idées délirantes ?

Les idées délirantes comme les hallucinations sont des perceptions dont la personne est intimement convaincue, en opposition manifeste avec la réalité ou le bon sens.

« Frédérique refuse de prendre le bus, parce que les passagers complotent tous contre elle. Elle le voit bien par leurs regards insistants. »

« Didier demande à son médecin de lui prescrire une radio des poumons. Il sent des araignées bouger dans sa poitrine. Il est très angoissé. »

Quelle signification faut-il donner à un comportement dit violent ?

Certaine personnes handicapées psychiques peuvent avoir des réactions inadaptées face aux situations habituelles de la vie. Le plus souvent elles sont liées à une mauvaise interprétation d'une parole ou d'un comportement en provenance de l'environnement. Parfois, ces attitudes peuvent avoir un caractère violent.

Martial ne supporte pas qu'on le touche. Une petite tape sur l'épaule est interprétée par lui comme un acte d'agression.

Paul frappe violemment à la porte de ses voisins car il est persuadé que leur télévision est branchée sur un canal menaçant pour lui.

Evitez de :

- chercher à prouver à la personne qu'elle à tort
- chercher à dominer la personne en difficulté ou crier plus fort qu'elle
- s'opposer frontalement
- paraître déstabilisé par le discours ou le comportement
- vous laisser fasciner par ses propos
- menacer ou ruser
- fermer les issues

Efforcez-vous de :

- écouter la personne dans sa perception des choses et ne pas chercher à en démontrer la fausseté ; dire que d'autres significations sont possibles.
- maintenir le lien
- garder votre calme
- protéger, le cas échéant, les personnes présentes en particulier la personne en difficulté. (Ex. gérer la situation en tête à tête plutôt qu'avec le groupe)

En résumé

La personne en situation de handicap psychique, ne bénéficie pas toujours d'un grand élan vital, ce qui se traduit par un ralentissement assez important, et aussi par un désinvestissement de l'activité qui n'est pas rare. Il faut donc admettre une assiduité assez incertaine, et une participation aux APSA, rythmée par l'état mental fluctuant du sujet. On ne lui ferme pas la porte pour autant, on "l'attend".

Par ailleurs, dans les APSA, le statut de sportif vient se substituer, l'espace d'un instant à celui de "personne malade". On a donc intérêt à se recentrer sur l'activité sportive et sur sa position de pratiquant. La personne handicapée vient mettre en jeu son corps, ce qui, on peut le penser, lui donne l'occasion de trouver là une autre alternative pour vivre sa souffrance psychique.

Egalement, il est important que la personne soit partie prenante de son projet, et qu'elle compte pour nous et/ou pour les autres membres du groupe. Son absence ou sa présence ne nous laisse pas indifférents.

Enfin, il est primordial, chez cette population très sujette à la perte d'une image de soi positive, d'organiser des APSA susceptibles de leur permettre d'aller puiser des éléments de valorisation. Deux idées fortes :

- difficulté de motivation
- être attentif aux relations nouées avec les autres.

Intérêt d'une pratique Sportive Adaptée

Réponses à apporter aux demandes des personnes en situation de handicap psychique concernant l'intérêt que revêtirait pour elles une pratique régulière des APSA notamment au sein d'un club :

L'activité physique n'est pas une action « en soi », elle est aussi - selon les besoins de la personne concernée - un moyen de :

- vérifier son état de forme
- prendre du plaisir, de se détendre
- sortir de son environnement quotidien
- « se bouger », gérer son stress
- accepter son corps (associé à la confiance en soi…)
- se valoriser et améliorer l'estime de soi
- lutter contre les effets de la sédentarité (déconditionnement physique, surpoids …)
- socialisation (sortir de son isolement, rencontrer d'autres personnes, faire ensemble…)
- réhabilitation, motivation pour « reprendre sa vie en main »
- etc…

Photos journées découverte multisport 2011 et 2012 journée handicap psychique sport adapté Midi-Pyrénées au CREPS à Toulouse

En conclusion :

Nous rappelons que la qualité de la communication - qu'elle soit verbale ou non verbale (attitudes, « mimiques »…) - est fondamentale dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique, c'est pourquoi nous insistons sur ces « règles d'or » de la communication (Collectif de la FFAPAMM[1] (Québec) et de l'UNAFAM[2] (France), 2012) déjà évoquées :

- **Choisissez un lieu et un moment propice à la communication**. Il faut favoriser un moment où vous avez la disponibilité et l'attention de l'autre. Il faut parfois convenir d'un rendez-vous pour vous assurer d'être entendu.

- **Apprenez à vous respecter et à respecter l'autre.** Cette règle fait référence au fait que vous devez être clair dans vos attentes et vos limites. Vous êtes aussi important que l'autre et, à cet égard, à titre d'exemple, vous pouvez interrompre une discussion si cette dernière s'envenime.

- **Parlez en utilisant le « JE » et non le « TU ».** Le « Je » n'accuse personne ; il vous permet de partager ce que vous ressentez, éprouvez ou pensez*: « je crois que… », « je pense que »* n'engagent pas les sentiments de l'autre (« le « tu » tue » cf. Communication non violente J. Salomé)

- **Reconnaître le vécu de l'autre.** Votre interlocuteur a son vécu, vous avez le vôtre. De part et d'autre, vous ressentez les choses différemment et, en ce sens, vous devez départager ce qui vous appartient et ce qui lui appartient.

- **Evitez les jugements, les accusations, les reproches**. Dans la façon de communiquer, il faut éviter que vos attitudes fassent sentir à l'autre qu'il est inférieur ou qu'il n'est pas respecté dans ce qu'il vit. Faire la morale, donner des ordres, imposer des solutions, juger, blâmer ou interpréter sont des pièges qu'il faut éviter afin d'être vraiment à l'écoute de l'autre.

- **Evitez d'« accumuler » :** Il est important de partager le ressenti de chacun au fur et à mesure. Cette façon de faire vous évitera d'accumuler les malentendus et les ressentiments. Lorsque les difficultés sont réglées rapidement, vous risquez moins de vous mettre en colère puis de le regretter.

- **Evitez de vous rendre responsable des besoins ou désirs de l'autre**. À moins d'une urgence, vous n'êtes pas responsable des besoins de votre interlocuteur. En évitant de faire les choses à sa place, vous l'encouragez à être autonome et à se prendre en main. Il est important qu'il perçoive votre relation comme étant égalitaire.

Nous espérons que ces quelques informations et conseils ont répondu à vos attentes Au-delà de cette première approche, nous vous invitons à approfondir vos connaissances dans ce domaine.

---

[1] Fédération des Familles et Amis de la Personne Atteinte de Maladie Mentale

[2] Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

Ce document a été réalisé par La Commission Régionale Sport et Handicap Psychique de la Ligue du Sport Adapté Midi-Pyrénées.

La Ligue du Sport Adapté Midi-Pyrénées remercie les quatre membres de la commission rédacteurs de ces « conseils » :

Francis Azémar, Responsable des sections Sport Adaptés du Grand Rodez Natation et du Stade Rodez Omnisport Tir à l'arc.

Elodie Couderc, Professeur d'Activités Physiques Adaptées, Conseillère Technique Fédéral à la Ligue du Sport Adapté Midi-Pyrénées.

Jean Fraissenet, tout particulièrement, qui au titre de l'UNAFAM Régionale a beaucoup contribué à son élaboration en s'appuyant notamment sur des documents de l'UNAFAM (Collectif de l'UNAFAM, 2006)**,** (l'UNCCAS, 2008)),

Jean-Noël Lethier, vice-président de la Ligue du Sport Adapté Midi-Pyrénées, responsable de la commission sport et handicap psychique.

Nous remercions avec beaucoup de gratitude le Professeur Laurent Schmitt, Chef du Pôle de Psychiatrie du Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse qui a témoigné de son intérêt pour ce document et nous a apporté son point de vue après discussion et rencontre avec le Dr Fabienne Mangoni-Pagotto, médecin de la Ligue du Sport Adapté.

Bibliographie

Comment vivre avec un malade psychique [Livre] / aut. Collectif de l'UNAFAM. - [s.l.] : Edition Josette Lyon, 2006.

L'accueil et l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique [Rapport] / aut. UNCCAS, UNAFAM. - 2008.

L'indispensable guide a l'intention des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale / aut. Collectif de la FFAPAMM (Québec) et de l'UNAFAM (France). - 2012. - pp. 33-34.

Contact

Ligue du Sport Adapté Midi-Pyrénées

7, rue André Citroën

31130 BALMA

Tel : 05.61.20.33.72 / Fax : 09.81.38.27.81

Courriel : ligue.midi-pyrenees@ffsa.asso.fr

E.S.A.T. de Boissor Imprimerie 46140 Luzech IMPRIM'VERT®