

Étude du ressenti de la qualité de vie des sujets en situation de précarité pratiquant une activité physique adaptée régulière

Marie-Eugénie Cottin-Euziol

▶ **To cite this version:**

Marie-Eugénie Cottin-Euziol. Étude du ressenti de la qualité de vie des sujets en situation de précarité pratiquant une activité physique adaptée régulière. Médecine humaine et pathologie. 2018. dumas-01871947

HAL Id: dumas-01871947

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01871947

Submitted on 11 Sep 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UFR de Médecine
UNIVERSITÉ Grenoble Alpes
BIBLIOTHÈQUES UNIVERSITAIRES Grenoble Alpes
UNIVERSITÉ Grenoble Alpes
Grenoble INP

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SID de Grenoble :
bump-theses@univ-grenoble-alpes.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/juridique/droit-auteur
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES

UFR DE MÉDECINE DE GRENOBLE

Année : 2018

ÉTUDE DU RESSENTI DE LA QUALITÉ DE VIE DES SUJETS EN SITUATION DE PRÉCARITÉ PRATIQUANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE RÉGULIÈRE

THÈSE
PRÉSENTÉE POUR L'OBTENTION DU TITRE DE DOCTEUR EN MÉDECINE

DIPLÔME D'ÉTAT

COTTIN-EUZIOL Marie-Eugénie

[Données à caractère personnel]

THÈSE SOUTENUE PUBLIQUEMENT À LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE GRENOBLE

Le : 25/05/2018

DEVANT LE JURY COMPOSÉ DE

Président du jury :

Mr le Professeur Dominique PERENNOU

Membres :

Mr le Professeur Mircea POLOSAN

Mr le Professeur Pascal COUTURIER

Mr le Docteur Bruno DE GOER, directeur de thèse

Me le Docteur Dominique BEAUDOUIN

L'UFR de Médecine de Grenoble n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses ; ces opinions sont considérées comme propres à leurs auteurs.


HIPPOCRATES HERACLIDÆ F. COVS.
Ex marmore antiquo.

SERMENT D'HIPPOCRATE

En présence des Maîtres de cette Faculté, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'HIPPOCRATE,
Je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.
Je donnerai mes soins gratuitement à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au dessus de mon travail. Je ne participerai à aucun partage clandestin d'honoraires.
Admis dans l'intimité des maisons, mes yeux n'y verront pas ce qui s'y passe ; ma langue taira les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.
Je ne permettrai pas que des considérations de religion, de nation, de race, de parti ou de classe sociale viennent s'interposer entre mon devoir et mon patient.
Je garderai le respect absolu de la vie humaine.
Même sous la menace, je n'admettrai pas de faire usage de mes connaissances médicales contre les lois de l'humanité.
Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.
Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.
Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.

UFR de Médecine

UNIVERSITÉ Grenoble Alpes

Doyen de la Faculté : **Pr. Patrice MORAND**

Année 2017-2018

ENSEIGNANTS A L'UFR DE MEDECINE

CORPS	NOM-PRENOM	Discipline universitaire
PU-PH	ALBALADEJO Pierre	Anesthésiologie réanimation
PU-PH	APTEL Florent	Ophtalmologie
PU-PH	ARVIEUX-BARTHELEMY Catherine	Chirurgie générale
PU-PH	BAILLET Arhan	Rhumatologie
PU-PH	BARONE-ROCHETTE Gilles	Cardiologie
PU-PH	BAYAT Sam	Physiologie
PU-PH	BENHAMOU Pierre Yves	Endocrinologie diabète et maladies métaboliques
PU-PH	BERGER François	Biologie cellulaire
MCU-PH	BIDART-COUTTON Marie	Biologie cellulaire
MCU-PH	BOISSET Sandrine	Agents infectieux
PU-PH	BONAZ Bruno	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie
PU-PH	BONNETERRE Vincent	Médecine et santé au travail
PU-PH	BOREL Anne-Laure	Endocrinologie diabète et maladies métaboliques
PU-PH	BOSSON Jean-Luc	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	BOTTARI Serge	Biologie cellulaire
PU-PH	BOUGEROL Thierry	Psychiatrie d'adultes
PU-PH	BOUILLET Laurence	Médecine interne
PU-PH	BOUZAT Pierre	Réanimation
MCU-PH	BRENIER-PINCHART Marie Pierre	Parasitologie et mycologie
PU-PH	BRICAULT Ivan	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	BRICHON Pierre-Yves	Chirurgie thoracique et cardio- vasculaire
MCU-PH	BRIOT Raphaël	Thérapeutique, médecine d'urgence
MCU-PH	BROUILLET Sophie	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
PU-PH	CAHN Jean-Yves	Hématologie
PU-PH	CARPENTIER Françoise	Thérapeutique, médecine d'urgence
PU-PH	CARPENTIER Patrick	Chirurgie vasculaire, médecine vasculaire
PU-PH	CESBRON Jean-Yves	Immunologie
PU-PH	CHABARDES Stephan	Neurochirurgie
PU-PH	CHABRE Olivier	Endocrinologie diabète et maladies métaboliques
PU-PH	CHAFFANJON Philippe	Anatomie
PU-PH	CHARLES Julie	Dermatologie
PU-PH	CHAVANON Olivier	Chirurgie thoracique et cardio- vasculaire
PU-PH	CHIQUET Christophe	Ophtalmologie

PU-PH	CHIRICA Mircea	Chirurgie générale
PU-PH	CINQUIN Philippe	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	CLAVARINO Giovanna	Immunologie
PU-PH	COHEN Olivier	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
PU-PH	COURVOISIER Aurélien	Chirurgie infantile
PU-PH	COUTURIER Pascal	Gériatrie et biologie du vieillissement
PU-PH	CRACOWSKI Jean-Luc	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
PU-PH	CURE Hervé	Oncologie
PU-PH	DEBILLON Thierry	Pédiatrie
PU-PH	DECAENS Thomas	Gastro-entérologie, Hépatologie
PU-PH	DEMATTEIS Maurice	Addictologie
MCU-PH	DERANSART Colin	Physiologie
PU-PH	DESCOTES Jean-Luc	Urologie
MCU-PH	DETANTE Olivier	Neurologie
MCU-PH	DIETERICH Klaus	Génétique et procréation
MCU-PH	DOUTRELEAU Stéphane	Physiologie
MCU-PH	DUMESTRE-PERARD Chantal	Immunologie
PU-PH	EPAULARD Olivier	Maladies Infectieuses et Tropicales
PU-PH	ESTEVE François	Biophysique et médecine nucléaire
MCU-PH	EVSSERIC Hélène	Médecine légale et droit de la santé
PU-PH	FAGRET Daniel	Biophysique et médecine nucléaire
PU-PH	FAUCHERON Jean-Luc	Chirurgie générale
MCU-PH	FAURE Julien	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	FERRETTI Gilbert	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	FEUERSTEIN Claude	Physiologie
PU-PH	FONTAINE Éric	Nutrition
PU-PH	FRANCOIS Patrice	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MCU-MG	GABOREAU Yoann	Médecine Générale
PU-PH	GARBAN Frédéric	Hématologie, transfusion
PU-PH	GAUDIN Philippe	Rhumatologie
PU-PH	GAVAZZI Gaëtan	Gériatrie et biologie du vieillissement
PU-PH	GAY Emmanuel	Neurochirurgie
MCU-PH	GILLOIS Pierre	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
MCU-PH	GRAND Sylvie	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	GRIFFET Jacques	Chirurgie infantile
PU-PH	GUEBRE-EGZIABHER Fitsum	Néphrologie
MCU-PH	GUZUN Rita	Endocrinologie, diabétologie, nutrition, éducation thérapeutique
PU-PH	HAINAUT Pierre	Biochimie, biologie moléculaire
PU-PH	HENNEBICQ Sylviane	Génétique et procréation
PU-PH	HOFFMANN Pascale	Gynécologie obstétrique
PU-PH	HOMMEL Marc	Neurologie
PU-MG	IMBERT Patrick	Médecine Générale
PU-PH	JOUK Pierre-Simon	Génétique
PU-PH	JUVEN Robert	Rhumatologie

PU-PH	KAHANE Philippe	Physiologie
MCU-PH	KASTLER Adrian	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	KRACK Paul	Neurologie
PU-PH	KRAINIK Alexandre	Radiologie et imagerie médicale
PU-PH	LABARERE José	Epidémiologie ; Eco. de la Santé
MCU-PH	LABLANCHE Sandrine	Endocrinologie diabète et maladies métaboliques
MCU-PH	LANDELLE Caroline	Bactériologie - virologie
MCU-PH	LAPORTE François	Biochimie et biologie moléculaire
MCU-PH	LARDY Bernard	Biochimie et biologie moléculaire
MCU-PH	LARRAT Sylvie	Bactériologie, virologie
MCU - PH	LE PISSART Audrey	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	LECCIA Marie-Thérèse	Dermato-vénéréologie
PU-PH	LEROUX Dominique	Génétique
PU-PH	LEROY Vincent	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie
PU-PH	LEVY Patrick	Physiologie
PU-PH	LONG Jean-Alexandre	Urologie
PU-PH	MAGNE Jean-Luc	Chirurgie vasculaire
MCU-PH	MAIGNAN Maxime	Thérapeutique, médecine d'urgence
PU-PH	MAITRE Anne	Médecine et santé au travail
MCU-PH	MALLARET Marie-Reine	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MCU-PH	MARLU Raphaël	Hématologie, transfusion
MCU-PH	MAUBON Danièle	Parasitologie et mycologie
PU-PH	MAURIN Max	Bactériologie - virologie
MCU-PH	MC LEER Anne	Cytologie et histologie
PU-PH	MERLOZ Philippe	Chirurgie orthopédique et traumatologie
PU-PH	MORAND Patrice	Bactériologie - virologie
PU-PH	MOREAU-GAUDRY Alexandre	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication
PU-PH	MORO Elena	Neurologie
PU-PH	MORO-SIBILOT Denis	Pneumologie
PU-PH	MOUSSEAU Mireille	Cancérologie
PU-PH	MOUTET François	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie
MCU-PH	PACLET Marie-Hélène	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	PALOMBI Olivier	Anatomie
PU-PH	PARK Sophie	Hémato - transfusion
PU-PH	PASSAGGIA Jean-Guy	Anatomie
PU-PH	PAYEN DE LA GARANDERIE Jean-François	Anesthésiologie réanimation
MCU-PH	PAYSANT François	Médecine légale et droit de la santé
MCU-PH	PELLETIER Laurent	Biologie cellulaire
PU-PH	PELLOUX Hervé	Parasitologie et mycologie
PU-PH	PEPIN Jean-Louis	Physiologie
PU-PH	PERENNOU Dominique	Médecine physique et de réadaptation
PU-PH	PERNOD Gilles	Médecine vasculaire
PU-PH	PIOLAT Christian	Chirurgie infantile
PU-PH	PISON Christophe	Pneumologie

PU-PH	PLANTAZ Dominique	Pédiatrie
PU-PH	POIGNARD Pascal	Virologie
PU-PH	POLACK Benoit	Hématologie
PU-PH	POLOSAN Mircea	Psychiatrie d'adultes
PU-PH	PONS Jean-Claude	Gynécologie obstétrique
PU-PH	RAMBEAUD Jacques	Urologie
PU-PH	RAY Pierre	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
PU-PH	REYT Emile	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH	RIGHINI Christian	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH	ROMANET Jean Paul	Ophtalmologie
PU-PH	ROSTAING Lionel	Néphrologie
MCU-PH	ROUSTIT Matthieu	Pharmacologie fondamentale, pharmaco clinique, addictologie
MCU-PH	ROUX-BUISSON Nathalie	Biochimie, toxicologie et pharmacologie
MCU-PH	RUBIO Amandine	Pédiatrie
PU-PH	SARAGAGLIA Dominique	Chirurgie orthopédique et traumatologie
MCU-PH	SATRE Véronique	Génétique
PU-PH	SAUDOU Frédéric	Biologie Cellulaire
PU-PH	SCHMERBER Sébastien	Oto-rhino-laryngologie
PU-PH	SCHWEBEL-CANALI Carole	Réanimation médicale
PU-PH	SCOLAN Virginie	Médecine légale et droit de la santé
MCU-PH	SEIGNEURIN Arnaud	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PU-PH	STAHL Jean-Paul	Maladies infectieuses, maladies tropicales
PU-PH	STANKE Françoise	Pharmacologie fondamentale
MCU-PH	STASIA Marie-José	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	STURM Nathalie	Anatomie et cytologie pathologiques
PU-PH	TAMISIER Renaud	Physiologie
PU-PH	TERZI Nicolas	Réanimation
MCU-PH	TOFFART Anne-Claire	Pneumologie
PU-PH	TONETTI Jérôme	Chirurgie orthopédique et traumatologie
PU-PH	TOUSSAINT Bertrand	Biochimie et biologie moléculaire
PU-PH	VANZETTO Gérald	Cardiologie
PU-PH	VUILLEZ Jean-Philippe	Biophysique et médecine nucléaire
PU-PH	WEIL Georges	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PU-PH	ZAOUI Philippe	Néphrologie
PU-PH	ZARSKI Jean-Pierre	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie

PU-PH : Professeur des Universités et Praticiens Hospitaliers
MCU-PH : Maître de Conférences des Universités et Praticiens Hospitaliers
PU-MG : Professeur des Universités de Médecine Générale
MCU-MG : Maître de Conférences des Universités de Médecine Générale

À (que) Johnny…

Remerciements:

Au Professeur Dominique Perennou d'avoir si gentiment accepté de participer au jury de cette thèse en tant que Président du jury.
Au Professeur Mircea Polosan pour être présent ce jour et juger de mon travail.
Merci beaucoup au Professeur Pascal Couturier, que j'ai eu la chance de côtoyer lors d'un de mes semestres au CHU de Grenoble. Merci de votre gentillesse, de votre patience ainsi que de tout le savoir que vous avez réussi à nous transmettre. Merci d'avoir accepté d'être présent le jour de ma thèse, c'était important pour moi.

A Bruno De Goer, mon directeur de thèse, pour sa gentillesse, sa disponibilité et son savoir, et ce, depuis mon stage d'interne en maladies infectieuses. J'ai, depuis le début, admiré votre humanisme et votre empathie et je vous remercie pour cela. A Dominique Beaudouin, qui s'est rendue disponible par pure gentillesse, merci d'avoir participé si activement à ce travail, je vous en suis vraiment reconnaissante. Je vous remercie tous les deux sincèrement.

A ma mère, Mamouni, qui chaque jour et en toutes circonstances, me rappelle combien elle m'aime. Pour toutes les valeurs que tu m'as transmises, ta douceur, ton écoute, ta présence. Pour nos merveilleux moments passés à deux en montagne, pour ta persévérance et ta motivation à toute épreuve.
Pour ta surprenante et drôle folie, sans trop préciser les férias de CArCAssonne..
Si je devais élire la meilleure maman du monde, pour sûre que ce serait toi, ma Mamouni chérie, et de loin!

A mon père, Gabriel. Pour tout ce que je suis aujourd'hui.
Merci pour ta folie, pour ton sourire, pour tes délires, tes déguisements, ton humanisme..
J'ai admiré ta passion de vivre et ta vision si juste de la vie.
Dommage que tu ne sois pas là aujourd'hui parmi nous, déguisé en Johnny, tu nous aurais bien fait rire! Mais je t'imagine le faire depuis là haut et je pense bien que tu (ou l'é-TAT.. ce qui revient au même finalement..) dois être fier de moi.

A ma soeur, ma su, mon nutella.
Pour tout. Ramstache moustache kingstache.
Tu es une petite merveille du monde, un trésor.
Tu es la seule au monde qui pourrait me faire faire tout et n'importe quoi.
Je te remercie d'être là quand j'ai besoin, de me faire rire, de m'aimer, de partager mes délires et d'être la seule à me comprendre, toujours et tout le temps, merci d'être la meilleure Su du monde, je t'aime de tout mon coeur!

A mon grand frère, Doudou.
Pour notre belle enfance à Paris, et à la maison de campagne, aux chasseurs et aux voleurs, au V12, à Shenzy hein, à World Rallye Fever et I AM, à tes potes que j'ai embrassé, mes copines que t'as embrassé, aux folies ruthénoise avec Toto et mon Popples. Même si ça n'a pas toujours été rose, pcq on a tous les deux un caractère de cochons, je suis ravie de ce qu'on partage aujourd'hui.. A quand un trip à vélo autour du monde??

A Biscotte, notre mimi de la Taïga, notre mimolette, pour tes lambadas endiablées parisiennes, on t'a adorée et tu étais une vraie Cottin!

A Manine et Marcel, mes grands parents, qui sont la base de nous tous, et qui m'ont transmis indirectement leur passion pour la montagne, merci. À ma famille de tarés, les Cammas élargis, tous autant que vous êtes, je vous aime, vous êtes ma force au quotidien. Merci d'être si différents, si drôles, si fous, je vous aime.
A Georgette, ma grand mère partie trop vite, qui pourtant a laissé beaucoup d'elle même en moi, merci.

A Marion, ma Perancis, ma Rosso y cramé, ma Tina Turner. 32 ans de folie furieuse. Sans toi la vie aurait été bien différente.. Merci de l'avoir tant égayée. Tu as été, tu es et tu seras toujours mon soleil. A ma filleule Madeleine de mes rêves.
A Sarah, mon amie, ma vraie. A nos voyages et nos nombreuses péripéties asiatiques, à nos fous rires du collège, nos Walt disney-maïs-scooter-xénon-roland garros, à notre présence l'une pour l'autre depuis toutes ces années, merci pour ça, ça vaut de l'or. Et à ton frère Hadrien.
A Lise, ma plus vieille amie, pour nos voyages aux états unis, nos Guinness en Irlande, aux Worlds appart et aux spice girls, merci d'être là depuis toujours.
A ma Momorgui, pour toutes nos folles soirées toulousaines, notre soutien mutuel pour l'internat, notre beau voyage en Asie, merci pour ton amitié si précieuse. A ma Trottou, pour ton amitié, ta folie et ta passion de la vie. A nous 3, pour notre amitié si atypique que j'aime tout particulièrement. Du Morvan à Mykonos, vous êtes mes 2 chéries.
A Julien, mon ami. Je souhaite que tous les merveilleux voyages qu'on a pu faire ensemble ne sont que le début de tous ceux qu'il nous reste à faire, merci d'être si relou c'est comme ça que je t'aime. (t'emballes pas, c'est pour le thèse que j'écris ça, sinon tu sais bien que je t'exècre au plus haut point :))
A Romain, mon colloc, à notre JF, à Vincent Michel et tous les autres (trop long à citer…hihi) , à papa-bébé-babouche, à nos nombreux voyages de l'Asie à la Polynésie, à nos rock endiablés et surtout à notre JOHNNY. Merci de me faire rire et de me comprendre si bien.
A Jean Louis, mon très cher Jean Louis, merci pour ton amitié. J'adore nos moments passés ensemble, que ce soit de nos repas, à nos sorties ski, VTT, ou en rando, merci pour ta gentillesse, tu es quelqu'un en or.
A Anne Laure #meufdelespace, je t'adore. Tu me fais rire et j'aime ta folie, ta spontanéité et ton franc parler, tu comptes pour moi, alors j'espère qu'on va rire encore pendant des années.
A notre quatuor avec Anna et Cyrielle, vous êtes aussi deux meufs de l'espace!
A Gabriel et Flo, mes acolytes du collège. Je suis ravie qu'on se retrouve et qu'on puisse encore aujourd'hui partager de si chouettes moments!
A Bérangère, pour nos moments passés en montagne, nos rires, nos soirées, merci d'être si enthousiaste pour tout ce que tu entreprends.

A tous mes cointernes qui ont su apaisés les souffrances de l'internat. Pour nos soirées courriers, nos rires et nos pauses cafés. A toute la team pédia, je vous aime, et j'ai adoré nos folles soirées, maintenant place aux enfants pour vous. A Nicolas et Noémie, je vous saigne de tout mon coeur, à notre papa-coucou et notre déesse Eléna. A Madelyne qui a été là plus que jamais pour moi pendant ces 6 mois en maladies infectieuses et à Julia qui avait toujours

de quoi nous distraire, j'ai adoré le semestre avec vous et une pensée pour mon chouchou mon petit David.

A Christian Estève, mon mentor, mon coach, mon ami. Merci d'être là chaque jour. Tu es un vrai modèle de vie, de simplicité, d'amour et de sagesse. Merci de me faire partager avec tant d'envie ta passion du sport.
A Jean Emmanuel Boivin, pour tout ce que nous avons vécu ensemble.
A Denis Cresson, pour ta confiance et ta gentillesse si prévenante envers moi.
A Xavier Cressens, pour nos repas partagés.
Vous avez tous les quatre été d'une grande importance dans ma vie personnelle comme professionnelle, alors merci à vous, mes quatre maitres de stage d'Albertville.

Et surtout, à Vincent, mon chéri, qui partage ma vie et la rend si belle chaque jour. Merci pour ton amour, ta patience et ton écoute. Quel bonheur au quotidien de partager ta vie, et quel plaisir de penser à tous nos projets sportifs, à nos voyages, à notre magnifique gros chalet et à notre future vie de famille. je t'aime, gros gros gros gros gros..

ETUDE DU RESSENTI DE LA QUALITE DE VIE DES SUJETS EN SITUATION DE PRECARITE PRATIQUANT UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE REGULIERE.

COTTIN Marie Eugénie

Résumé:

Contexte: Dans notre société dominée par la mondialisation et l'urgentification, la notion de précarisation prend de plus en plus de place, avec des effets parfois catastrophiques sur la qualité de vie des individus touchés par cette précarité. En parallèle, il se développe une prise de conscience des bienfaits des activités physiques régulières sur la santé globale objective et subjective.

Objectif: explorer le ressenti des sujets en situation précarité sur leur qualité de vie lorsqu'ils participent à des ateliers d'activités physiques adaptées de manière régulière.

Matériel et méthode: Une étude qualitative a été réalisée auprès des sujets en situation de précarité déjà en lien avec une association qui promeut l'APA pour tous à Paris. Des entretiens semi dirigés ont été réalisés au sein d'un atelier hebdomadaire de remise en forme et lors d'une journée sportive bimestrielle organisée par l'association.

Résultats: Onze entretiens ont été réalisés dans deux sites différents. L'analyse thématique ainsi que le travail de triangulation ont permis de révéler une amélioration physique directe avec modification positive de la perception du corps ainsi qu'une amélioration de la capacité à se défendre. La pratique des APA a permis dans cette population dite « vulnérable » de créer du plaisir, de servir de canalisateur émotionnel, de créer un lien social afin de retrouver un sentiment d'appartenance et de sécurité, avec pour conséquence une diminution de la prise de toxiques, un renforcement de la croyance en ses propres capacités et enfin une réautonomisation.

Conclusion: La pratique des APA régulières semble bien contribuer à améliorer le ressenti des sujets en situation de précarité sur leur qualité de vie.

Mots clés: précarité, activités physiques adaptées, qualité de vie.

Filière: médecine générale.

STUDY OF THE QUALITY OF LIFE ON PRECARIOUS SUBJECTS WITH A REGULAR ADAPTABLE PHYSICAL ACTIVITY.

COTTIN Marie Eugénie

Abstract:

Context: In our society dominated by globalization and urgentification, the concept of precariousness is gaining more and more space, with possible catastrophic effects on the quality of life of individuals affected by this situation. At the same time, there is growing awareness of the benefits of regular physical activity on objective and subjective overall health.

Objective: to explore the feelings of people in precarious situations about their quality of life when regularly participating in adapted physical activity workshops.

Methods: A qualitative study was carried out among people in precarious situations already attending on an association that promotes APA for all in Paris. Semi-directed interviews were conducted in a weekly fitness workshop and during a bi-monthly sports day organized by the association.

Results: Eleven interviews were conducted in two different sites, via a single association. The thematic analysis and the triangulation work revealed a direct physical improvement with a positive modification of the perception of the body as well as an improvement of the ability to defend oneself. The practice of APA gave this so-called "vulnerable" population the opportunity to create fun, to serve as an emotional channeler, to create a social bond in order to regain a sense of belonging and security, with a decrease in the intake of toxic substances, to reinforce the belief in one's own abilities and finally a re-empowerment.

Conclusion: The practice of regular APA contributes to improving the feeling of the subjects in precarious situations on the quality of life.

Keywords: Precariousness, adapted physical activities, quality of life.

Field: General medicine.

SOMMAIRE:

- Liste des abréviations utilisées …… 18

1) Introduction …….. 19

2) Matériel et méthode …… 22

I - Méthode …….. 22

A - Choix de la méthode …… 22

B - Formalités légales …… 22

C - Apport méthodologique …..…… 22

D - Réalisation des entretiens semi directifs ……. 23

E- Retransmission, codage et analyse des données: ……. 24

II - Matériel ……..…… 24

3) Résultats: …….. 26

I - Mise en relation avec l'association …….. 26

II - Retentissement sur l'intérêt au corps …….. 27

A- L'amélioration physique directe …….. 27

B - Perception du corps …… 27

C - Lien entre cops et esprit ……. 28

III - Retentissements psychiques ……. 28

A - Réassurance …… 28

B - Canaliseur émotionnel …… 29

C- Le plaisir …….. 30

IV - Retentissements sur les comportements addictifs ……. 30

Diminution de la consommation ……. 30

V - Retentissements sur les interactions sociales …….. 32

A - Création d'un lien social: …… 32

B - Une échappatoire 32
VI - Notions émergentes 33
A - Retentissement sur les difficultés de vie dans la rue 33
1- Se défendre 33
2- S'autonomiser 34
B - Pratique du sport dans l'enfance 35
C - Bénéfices secondaires 35
4) Discussion 36
I - Critiques de la méthode 36
A - Les forces de l'étude 36
B - Les limites de l'étude 36
II - Présentation des résultats les plus saillants 38
A - Les bienfaits du sport 38
B - La reprise de confiance en soi, effet sur l'estime de soi 39
C - Le groupe: un élément de renforcement positif 41
D - Modification des comportements à risque 42
III - Perspectives 43
5) Conclusion 44
6) Bibliographies 47
7) Annexes 50
A - Canevas d'entretien 50
B - Grille d'entretien 50
C - Les entretiens 51
D - Présentation de l'association VIACTI 67

Liste des abréviations utilisées:

ACS: Aide Complémentaire Santé

ALD: Affections de Longue Durée

AME: Aide Médicale d'Etat

APA: Activités physiques adaptées

APAS: Activité Physique Adaptée et Santé

CASO: Centres d'Accueil de Soins et d'Orientation

CMU: Couverture Maladie Universelle

EMPP: Equipes Mobiles Psychiatrie- précarité

E: Entretien

HTA: HyperTension Artérielle

OMS: Organisation Mondiale de la Santé

PASS: Permanence d'accès aux soins de santé

STAPS: Sciences et techniques des activités physiques et sportives

VIH: Virus de l'Immunodéficience Humaine

INTRODUCTION:

Étymologiquement, le terme de précarité renvoie très précisément à une notion d'insécurité et aux gestes d'imprécation qu'elle implique. La définition de la précarité se distingue ainsi naturellement de la pauvreté qui renvoie à l'état de celui qui est pauvre, dans la nécessité, dans le besoin, dans la pénurie ou l'insuffisance, et qui fait généralement référence à un seuil dans une culture donnée. On peut ainsi vivre dans une société pauvre sans précarité comme on peut vivre précaire dans une société riche. La précarité serait plus à considérer comme un facteur de risque de pauvreté.

La définition de la précarité, selon Wrésinski[1] , pourrait être celle ci : « l'absence d'une ou plusieurs des sécurités permettant aux personnes et aux familles d'assumer leurs responsabilités élémentaires et de jouir de leurs droits fondamentaux (...) Elle conduit le plus souvent à la grande pauvreté quand elle affecte plusieurs domaines de l'existence qu'elle tend à se prolonger dans le temps et devient persistante, qu'elle compromet gravement les chances de reconquérir ses droits et de ré-assumer ses responsabilités par soi-même dans un avenir prévisible. »

La précarité touche des millions de personnes et est en lien avec l'environnement excluant de nos sociétés dominées par la mondialisation et ce que l'on pourrait appeler une « urgentification du monde » selon J. Furtos [2].

Ce dernier définit une société comme étant précaire « par la pensée omniprésente de la perte possible ou avérée des objets sociaux, ce qui entraîne potentiellement une perte de confiance en l'avenir et dans la société » [3].

On voit ainsi à travers ces définitions que la notion de précarité fait référence non seulement à un état objectif mais aussi subjectif. Au-delà du manque objectif des sécurités basiques de la vie quotidienne, la précarité est liée au sentiment d'avoir ou pas la maîtrise de son existence actuelle ou à venir.

Ainsi, la précarité peut entrainer une perte de confiance en soi, en autrui et dans l'avenir avec des conséquences physiques et psychiques parfois désastreuses: dépression, anesthésie du corps, rupture des liens, alcoolisme, tabagisme et toxicomanie.

Elle peut engendrer des réactions thérapeutiques négatives avec un désintéressement total du corps et par conséquent des soins médicaux.

Les sujets en situation de précarité peuvent perdre tout réflexe de recours aux soins, et ainsi ignorer ou méconnaitre leurs droits. Ils peuvent être confrontés à un manque d'initiative pour effectuer une démarche administrative et se heurter à la complexité et à la lenteur de certaines procédures. Les difficultés financières font obstacle pour

accéder à des soins, dentaires notamment, comprenant un « reste-à-charge ». Finalement l'accès aux soins pour ces personnes reste très chaotique.

A la frontière du sanitaire et du social, il existe des dispositifs offrant un accueil et une prise en charge soignante, tous deux indissociables, tels que: les PASS, les équipes mobiles psychiatrie-précarité (EMPP), les centres d'accueil de soins et d'orientation (les CASO gérés par médecins du monde), les centres de santé municipaux ainsi que des aides financières telles que la CMU, l'AME ou encore l'ACS.

Depuis quelques années , des moyens spécifiques complètent cet arsenal et la promotion de la santé par l'activité physique adaptée en fait partie.

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie (les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en se déplaçant).

Le terme «activité physique» ne doit pas être confondu avec l'expression «faire de l'exercice», qui est une sous-catégorie de l'activité physique plus délibérée, structurée, répétitive, et qui vise à améliorer ou à entretenir un ou plusieurs aspects de la condition physique. Que le niveau d'intensité soit modéré ou plus fort, l'activité physique comporte des bienfaits pour la santé.

Elle permet d'améliorer la musculature et les performances cardio-respiratoires, la santé osseuse et les capacités fonctionnelles, elle réduit le risque d'hypertension, de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancers (notamment du sein et du côlon), elle réduit le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale, elle est fondamentale pour l'équilibre énergétique et la maîtrise du poids et enfin c'est un atout majeur pour la lutte contre l'anxiété et la dépression[4].

Les APA engendrent également une hygiène de vie bénéfique à la santé : moindre consommation d'alcool, de tabac et plus grande importance accordée à la diététique. La prévention de ces facteurs de risque participe à la diminution de la mortalité prématurée et de la mortalité évitable dans la population générale[5].

L'hypothèse est que les activités physiques habituellement décrites comme ayant un intérêt sur l'estime de soi, l'anxiété et la dépression, pourraient contribuer à modifier le ressenti des sujets en précarité sur l'appréciation de leur corps et de leur santé afin d'améliorer leur représentation du « moi » et ainsi créer une accroche pour la suite des différentes prises en charge.

Dans les banques de données on ne retrouve pas de bibliographie à ce sujet, d'où l'intérêt de ce travail.

L’objectif de cette recherche est d’explorer le ressenti des sujets en situation précarité sur leur qualité de vie lorsqu'ils participent à des ateliers d'activités physiques adaptées de manière régulière. Ainsi, cette pratique permettrait-elle aux sujets en situation de précarité de modifier leur intérêt au corps, à leur santé et à leur vie au sens large?

MATERIEL ET METHODE:

I - Méthode:

A- Choix de la méthode:

Afin d'étudier le ressenti des sujets en précarité, il fallait se tourner vers une méthode exploratrice, ce qui imposait le choix de la méthodologie qualitative. Ce travail est donc basé sur une recherche qualitative guidée par des entretiens semi directifs individuels.

La recherche qualitative combine plusieurs techniques de collecte et d'analyse de données, elle est ouverte au monde de l'expérience, de la culture et du vécu des individus, des groupes et de la société. La théorisation ancrée a été choisie: le chercheur procède par des analyses comparatives et constantes des données ou des concepts qui s'en dégagent pour n'arrêter que si la saturation est atteinte. Le travail s'effectue en six étapes, que sont la codification, la catégorisation, la mise en relation, l'intégration, la modélisation et la théorisation.

B- Formalités légales:

Une demande auprès de la Commission d'Informatique et des Libertés (CIL) a été effectuée sous le numéro, son acceptation est en cours.

Après avis de la direction générale de la santé, une demande auprès du comité de protection des personnes n'était pas nécessaire.

Le consentement oral a été recueilli chez l'ensemble des participants avant de réaliser les entretiens individuels.

C- L'approche méthodologique:

La population cible pouvant être qualifiée de « vulnérable » risquait d'être difficile à approcher. Pour surmonter cette difficulté, le choix a été de travailler en contact avec une association: VIACTI. Après des recherches bibliographiques à ce sujet, une prise de contact avec cette association qui promeut l'APA pour tous a été effectuée, initialement par téléphone courant de l'année 2016, puis en rencontrant les dirigeants de l'association. Le projet de thèse a été explicité et reçu avec beaucoup d'intérêt et d'enthousiasme. La première étape était la participation aux différents ateliers courant de l'année 2016 pendant une semaine de manière à se familiariser avec les participants et les intervenants, de façon à briser les barrières de la méfiance (quant à l'étude mais aussi face au statut de médecin).

VIACTI est une association en lien avec des structures caritatives qui proposent des ateliers d'APA hebdomadaires dans différents lieux Parisiens. Depuis cinq ans, elle utilise et promeut l'Activité Physique Adaptée comme vecteur d'autonomie et d'insertion pour tous. Leur mission est de permettre aux personnes âgées, en situation de handicap et/ou de précarité/exclusion/discrimination, de retrouver ou de développer leur autonomie par l'Activité Physique Adaptée afin de garantir à chacun d'être acteur de sa santé et de sa vie en développant notamment l'estime de soi, la confiance en soi et dans les autres.

Ainsi les pistes de recherche leur ont été soumises et leur avis sur la faisabilité de l'étude, la pertinence du sujet et les particularités liées à cette population ont été pris en compte.

D- Réalisation des entretiens semi directifs:

La première étape était d'élaborer une grille préalable permettant des relances si nécessaire (cf annexe) puis un entretien semi directif court, avec quatre questions simples et ouvertes permettant des réponses non orientées dans un premier temps et facilitant la compréhension des questions pour des sujets, qui, pour certains, ne maitrisent pas parfaitement le français. Il fallait laisser le plus possible à chacun la liberté de s'exprimer sur ses ressentis sans les orienter. La première question avait pour intention de créer une approche afin de comprendre leurs conditions de vie, sans être trop intrusif. Des hypothèses de départ avaient été élaborées: retentissement sur le ressenti corporel, d'une part physique (réapprentissage de son corps) et d'autre part sur le bien être mental (confiance en sa capacité à réussir), retentissement sur le dépistage et la prise en charge de pathologies sous jacentes, retentissement sur les interactions sociales, retentissement sur la consommation de toxiques, retentissement sur les perspectives de vie / de travail.

L'idée était de leur présenter et de leur expliquer le projet, puis de participer avec eux à l'activité. Un document explicatif devait être remis concernant le sujet de ce travail, l'objectif, le déroulement des entretiens, l'anonymisation et la possibilité pour eux de se retirer de l'étude ou d'écourter l'entretien s'ils le désiraient. Il était expliqué que les entretiens se feraient en fin d'activité et que la durée de chaque entretien serait d'environ dix minutes. Cette durée a été choisie en lien avec l'association VIACTI, qui préconisait une durée courte afin de ne pas empiéter sur le temps sportif lors de la journée du 28 Octobre et il aurait été difficile de s'assurer de la présence des différents participants pour des entretiens en toute fin de journée. Lors de l'atelier dans le local de ville du 29 Novembre, il était convenu d'interroger les participants en fin d'activité, les faire patienter trente minutes par entretien aurait été une perte de chance d'obtenir un maximum d'interviews. Les entretiens devaient se dérouler en face à face, l'un après l'autre, assis autour d'une table, au calme, le Dictaphone posé sur la table.

E- Retransmission, codage et analyse des données:

Tous les entretiens ont été enregistrés par le chercheur à l'aide d'un Dictaphone et retranscrits mot à mot sur Pages® sur Mac pour constituer le verbatim, élément constituant la donnée même pour l'analyse. Aucune adaptation n'a été apportée à la retranscription afin de conserver le rythme de la pensée et la spontanéité des participants. Les hésitations et les silences étaient retranscrits également. Les verbatims ont été anonymisés.

Un travail de triangulation a ensuite été effectué. La triangulation est une stratégie de mise en comparaison de données obtenues à l'aide de plusieurs démarches d'observation distinctes, poursuivies de façon indépendante dans une même étude. Elle permet d'augmenter la profondeur des analyses et ainsi ce que l'on appelle la validité interne qui amène une crédibilité à l'étude. L'analyse des données doit être continuée jusqu'à saturation. La saturation des données est atteinte lorsque les techniques de recueil et d'analyse des données ne fournissent plus aucun élément nouveau à la recherche, elle comble l'absence de critères statistiques pour déterminer la taille de l'échantillon. La triangulation a été effectuée par trois personnes d'expérience différente : la thésarde Marie-Eugénie Cottin-Euziol, le directeur de thèse Bruno De Goer et le Docteur Dominique Beaudouin, médecin de santé publique spécialisée dans les méthodes d'analyse des systèmes de santé.

La bibliographie a été réalisée avec comme base de recherche: pubmed, google scholar et par lecture et analyse de thèses sur les activités physiques et les populations vulnérables.

II - Matériel:

La population cible était composée de personnes en situation de précarité pratiquant une activité physique en lien avec l'association VIACTI qui promeut l'APA pour tous.

Les entretiens ont eu lieu d'une part dans un lieu associatif et solidaire : « les grands voisins » à Paris, avenue Denfert-Rochereau, lors d'une journée sportive organisée par l'association le samedi 28 octobre 2017 où les sujets pouvaient participer à différentes activités physiques tout au long de la journée afin de découvrir l'activité ou simplement la pratiquer. La proposition de participer à l'étude a été faite pour tous les sujets rencontrés, après recueil de leur consentement.

D'autre part, le 29 novembre 2017 au sein d'un local d'accueil de ville des sujets en parcours de rue à Paris lors d'un atelier de renforcement musculaire hebdomadaire. La structure d'accueil consistait en une grande pièce avec machine à café, douche, toilettes et chauffage. La salle était mise entièrement à disposition pour l'activité,

fermée de façon à ce que l'atelier ne soit pas interrompu. Les participants étaient informés de la réalisation des entretiens concernant ce travail en début de cours et après recueil de leur consentement.

RESULTATS :

Le protocole de départ a bien été respecté, seuls les sujets en lien avec l'association VIACTI ont été interrogés, les questions ont pu toutes être évoquées aux différents sujets. Les participants étaient au nombre de onze: sept hommes, quatre femmes, d'origine, de culture et de croyances différentes. Ils ont connu ou connaissent encore la grande pauvreté. Quatre d'entre eux vivaient encore dans la rue. Lors des deux cessions d'interviews, tous les sujets à qui la participation à l'étude a été proposée ont accepté, il n'y a donc pas eu de sélection à priori. Seul un a souhaité raccourcir l'entretien, se sentant finalement mal à l'aise face aux questions. Onze entretiens ont été réalisés au total, cinq lors de l'atelier régulier d'APA le 29 novembre et six lors de la journée sportive du 28 octobre. La saturation des données a été obtenue à partir du huitième entretien, les derniers entretiens ont permis de confirmer la pertinence des informations recueillies. Toutes les hypothèses de départ ont été spontanément abordées, sans aide de la relance prévue par la grille de lecture et il a été mis en exergue des notions émergentes. La durée des entretiens n'a pas été un critère limitant car ils étaient d'emblée riches en informations et suffisamment explicites. Ils ont duré de 4 minutes 32 secondes à 12 minutes et 50 secondes.

I - Mise en relation avec l'association:

La première question permettait de comprendre la mise en relation entre l'association et les sujets en précarité. Dans les entretiens, il ressort quatre façons différentes de mise en relation:

Pour un participant : directement par l'intermédiaire de l'intervenant avec le sujet en précarité dans la rue, aux abords des lieux de pratique de l'activité physique adaptée. Pour sept participants, le lien s'est fait via la structure d'hébergement: structure médicosociale, foyer de vie ou encore centre de coordination thérapeutique et donc sur la volonté de VIACTI de se faire connaitre auprès des sujets en précarité. Pour deux participants : par le bouche à oreilles, par discussion dans les lieux de partage ou dans la rue. Pour l'un d'entre eux, le lien s'est fait par une volonté de pratiquer à nouveau une activité physique et donc sur le volontariat de la personne.

II - Retentissements sur l'intérêt au corps:

A - l'amélioration physique directe:

Sept participants décrivaient une amélioration de leurs capacités physiques, tant sur le plan cardiovasculaire que respiratoire, avec une amélioration du souffle, une facilité à réaliser les exercices demandés au fur et à mesure des ateliers. Ceci aboutissant à une amélioration progressive de la forme physique globale.

Six d'entre eux décrivaient également un renforcement musculaire, avec une augmentation de la masse musculaire visible et une tonification du corps avec pour conséquence un amaigrissement et une amélioration de la santé globale perçue avec une moindre fragilité face aux maladies infectieuses rencontrées par la vie dans la rue ainsi qu'un meilleur combat contre les pathologies déjà existantes, notamment les maladies chroniques type VIH, hépatite C.

Les activités permettaient pour quatre participants un assouplissement, notamment articulaire entrainant une diminution des douleurs.

« C'est le moment qui nous permettait d'être en mouvements, de se sentir bien dan son corps et plus on fait régulièrement et plus on se sent de plus en plus mieux par rapport à certaines douleurs qu'on avait, par exemple moi, j'avais beaucoup de douleurs articulaires, mais avec la régularité tout ça a pu être effacé, petit à petit .. » E3

« Je me suis intégré avec eux (...) pour garder aussi un peu la forme . Ça me donne la santé » E5

« Ça me détend, ça m'assouplit » E6

« Ça m'aide à maigrir, j'ai maigri beaucoup » E6

« Les muscles ont gonflés » E7

« Ça tonifie le corps et ça apporte la forme, le souffle, le rythme cardiaque (...) ça permet de bien faire circuler le sang » E8

« Ça me permet d'être plus souple (...) ça supprime les douleurs de bouger» E9

B - perception du corps:

Les activités physiques permettaient pour cinq participants un réveil du corps dans sa globalité, avec une reprise de conscience de son corps , de son fonctionnement et de ses problèmes. Cela leur permettant de se remettre en mouvement dans un corps souvent oublié et endolori. Les mêmes participants décrivaient une sensation de relaxation, de « bonne fatigue » et d'apaisement.

« Physiquement euh tu sais c'est bon pour la santé, tout ce qui est cardio et pour les muscles aussi » E2

« C'est vrai qu'on voit la difficulté de motricité que la maladie peut entrainer » E4

« Je me sens leste (…) je me lève en forme » E5

« fatiguée, détendue, reposée et sereine » E6

« C'est bon pour mon corps, pour la maladie » E10

« Si je fais le sport, je me sens en bonne santé (…) je me sens en pleine forme » E11

C - lien entre corps et esprit:

La reprise des activités entrainait un bien être physique directement corrélé à un bien être psychique pour sept d'entre eux. En effet ils parlaient de « défouloire » physique pour atteindre un apaisement psychologique.

Le fait de mouvoir son corps en présence d'autres participants redonnait conscience et confiance en son corps afin de mieux accepter des complexes physiques ou encore ses problèmes de santé existants.

« Par l'usage de cocaïne pendant 25 ans, j'avais un peu déconnecté avec mon corps, beaucoup même, beaucoup, beaucoup déconnecté et .. et c'est vrai que là je me suis dit que je.. voilà ça a été reprendre conscience de son corps, de ce nouveau corps… » E4

« Pendant le sport, c'est de reconnecter l'esprit avec le corps » E4

« Ca me permet d'être mieux, de me sentir bien dans mon corps (…) on se sent bien, relaxé » E7

« Ca donne un sentiment d'équilibre corporel, bien détendu, bien dans la manière de vivre » E9

III - Retentissements psychiques :

A - réassurance:

Le fait que les exercices soient adaptés aux capacités de chacun permettait de renforcer la confiance en soi, en sa propre capacité à réussir une activité pour sept participants. Il a été précisé que le fait de ne pas être montré du doigt lors de la difficulté à réaliser tel ou tel mouvement leur enlevait une sensation d'échec et de frustration. Les encouragements des encadrants leur donnaient un soutien et les encourageaient à essayer et à progresser. Il existait une surprise quant à l'existence

d'une telle pratique, ils ne pensaient pas que cela puisse exister, de manière gratuite et surtout adaptée à leurs possibilités. L'un d'entre eux a même dit qu'il remerciait l'encadrant de venir chaque semaine, de donner de son temps et de sa gentillesse; il précisait alors avoir confiance en cette personne et cela lui redonnait espoir dans les rapports humains et le rassurait.

« Quand on a des problèmes de santé, on pense souvent que c'est pas possible étant malade (...) après on a compris que c'était possible, que c'était faisable et surtout qu'on évoluait à notre propre rythme » E3

« La conscience qu'on prend c'est que tout n'est pas perdu, voilà c'est que tout n'est pas perdu, parce que si on a déjà fait du sport, on voit que ça revient malgré tout ce qu'on a pu traverser au niveau de la santé » E4

« Ca m'a réouvert la porte du possible vis à vis de mon corps et par la suite l'esprit a suivi » E4

« Ca m'a apporté une confiance parce que j'ai du mal à avoir confiance en moi et c'est ça le souci, ça c'est difficile mais j'ai entièrement confiance en VIACTI et ça c'est important, je continuerai toujours avec VIACTI » E6

« Quand vous commencez à faire du sport, vous sentez de l'amélioration, c'est une autre vie, c'est plus la même vie quand j'étais tout maigre et maintenant le regard des gens il change, (...) on vous regarde (...) c'est vrai, le sport ça aide beaucoup à avoir confiance en soi » E7

« Je crois que je félicite aussi VIACTI et Younes en particulier, parce que le fait qu'il vienne comme ça on est devenu comme des frères, comme des amis, c'est déjà important, en tout cas il nous encourage à le faire tout le temps, ça c'est bon. (...) donc déjà le fait qu'il vienne ça c'est déjà important et on l'encourage à venir chaque fois, il faut pas qu'il lâche» E8

B - Canalisateur émotionnel:

Tous les participants décrivaient un effet anti stress de ces ateliers d'activités physiques adaptés, permettant de lutter contre l'angoisse, de chasser les mauvaises pensées, de se vider l'esprit. Cela leur permettait d'éloigner l'énergie négative, d'oublier pendant un temps les souffrances et aussi de mieux accepter les difficultés de leur quotidien.

Trois sujets décrivaient ces ateliers comme un « défouloir » , un endroit pour décharger physiquement sa haine et sa frustration et d'en ressortir plus apaisé avec moins de colère.

« Ca m'aide à accepter les évènements de la vie plus facilement » E1

« Quand tu fais du sport, tu sors l'énergie négative » E2

« C'était des moments de se déstresser, c'est une période où on pense pas à beaucoup de choses, ça nous permet de se vider les esprits » E3

« Je me dis je vais faire 2h de zoumba et toute ma haine, toue ma rage, tout le mal qu'on m'a fait, je me sors via la zoumba » E4

« Ca m'aide à chasser un peu mes pensées, mes mauvaises pensées. Etre occupé ça évite d'avoir l'esprit, euh d'avoir l'esprit noir, avoir l'esprit occupé, ça permet d'évacuer le stress et l'angoisse» E6

« Le sport ça tranquillise » E11

C - la plaisir:

Tous les participants parlaient de plaisir pendant et après l'activité. Ce plaisir permettait de reprendre goût aux choses et à la vie. Ils retrouvaient le sourire, la gaieté et un bien être.

« Sourire » E2

« C'était le moment de bien-être » E3

« Des moments de plaisir partagés et aussi sportivement, des moments de joie, de bonheur » E3

« J'ai ressenti d'abord un plaisir, un plaisir de soi même » E8

« On est plus content de vivre » PE9

« Ca fait plaisir de voir les frères dans le sport, dans la tranquillité et ça c'est du plaisir » E11

« Je me sens très très bien et ça fait du bien à l'esprit » E11

IV - Retentissements sur les comportements addictifs:

Diminution de la consommation:

Différents mécanismes sont responsables de la diminution voire de l'arrêt des toxiques, tant pour la drogue que pour l'alcool. Parmi les sujets interrogés, dix d'entre eux ont spontanément abordé le sujet. L'occupation du temps pendant les heures passées en sport permettait une privation d'autant de toxiques qu'il y a de temps passé en activité. Le bien être procuré par le sport en lui même apportait un apaisement, et il n'était alors plus nécessaire d'aller le chercher ailleurs, notamment dans les toxiques pour oublier les soucis quotidiens. Les participants décrivaient également une moindre envie de se détruire par le plaisir et le bien être procuré par les activités physiques qui leur redonnait goût aux choses du quotidien.

Il en est de même concernant les médicaments. Les activités physiques permettaient de diminuer la consommation par la diminution des douleurs en général, par la baisse du niveau d'anxiété généralisée limitant la prise de benzodiazépines notamment, par la « bonne fatigue » permettant une meilleure qualité de sommeil donc la diminution de consommation d'hypnotiques ou de somnifères.

« J'ai des amis qui consomment des choses et je les trouve différemment de moi et je me pose des questions, je me dis que moi j'essaie de trouver un apaisement et j'en trouve pas, eux ils en consomment et ça les apaise alors je sais pas peut être que ça m'aidera, je recherche un apaisement par n'importe quel moyen » E1

« C'est mieux que de rester dans un bar ou un café, tu sais c'est faire du sport. Ça permet d'éviter l'alcool, éviter les cigarettes (…) quand je joue le foot, je fume moins » E2

« Si j'ai des problèmes de sommeil (…) ça va m'arriver de descendre et de faire un petit 10 km de vélo et je reviens à n'importe quelle heure et ça marche.. je préfère encore aller me fatiguer vraiment que de prendre un médicament » E4

« Je me défoule et ça m'a permis de dérouter le comportement à risque » E4

« Par moment je me tuais, je fumais, je prenais l'alcool, la drogue, la marijuana, du kif, un peu de tout (…) je vais tenir le coup, ça va m'aider à arrêter complètement » E5

« J'ai complètement arrêté la boulimie depuis que je suis avec VIACTI, j'ai arrêté toutes les boissons, tous les gâteaux et je remercie VIACTI parce que si j'étais pas là je serais peut être enterrée ou morte » E6

« Depuis que j'ai commencé à faire le sport, je suis plus fatigué en fait et du coup quand je bois l'alcool je ne sens plus le gout donc ça permet d'arrêter l'alcool tout ça, j'y pense même plus à ça » E8

« Pour nous qui fumons, ça nous permet de s'abstenir, s'abstenir 2h ou 3 de temps et c'est déjà important, en 3h de temps je peux fumer 5 à 10 cigarettes » E8

Cependant, il existe une franche notion d'ambivalence pour un des participants quant à la consommation de toxiques. Pour lui, le sport permettait de se « laver » de la prise de toxiques. C'est à dire que faire du sport annulait la consommation de tabac car une séance de sport pouvait permettre de « désencrasser » les poumons. En parallèle il précisait que la prise de cannabis allait lui permettre d'améliorer ses performances physiques pendant les ateliers d'APA, avec un effet similaire aux amphétamines, pouvant avoir pour conséquence une consommation de ce type de produit avant les ateliers, pour lui donner la force de participer et la motivation nécessaire pour venir.

« Moi je fume pour être à 200 à l'heure, parce que si je fume pas après moi je vais me sentir endormi alors je fume et je peux faire du sport (…) ça donne une force en plus, dans la tête ça va donner une motivation de plus» E7

V - Retentissements sur les interactions sociales:

A - Création d'un lien social:

Sept des participants décrivaient la création d'un lien social par les activités d'APA. Cela leur permettait d'être avec les autres, d'être ensemble, de partager un moment de plaisir. Ils se sentaient intégrés à un groupe avec un esprit de solidarité, de complicité et d'écoute. Cela leur permettait de rencontrer des gens en situation de précarité mais dans un lieu sécurisé permettant de diminuer la méfiance envers les autres et d'aider à la resociabilisation par la reprise de confiance aux autres.

« J'aime le jeux collectif parce que tu fais partie d'un groupe et c'est ça le sentiment le plus fort , d'être un d'un groupe » E2

« Je veux toujours être avec les gens, je veux toujours jouer avec les gens, je veux pas rester seul » E2

« Les activités, c'était le moment de partage (...), c'était le moment où on faisait un groupe, donc c'était le moment de partage et de bienêtre » E3

« Je me suis intégré avec eux » E5

« On est une petite dizaine à participer au foyer et ça crée une complicité, un partage, une confiance, un dynamisme, avec les participants et les intervenants aussi » E6

« Ça m'a apporté que je suis solidaire avec les autres, que je suis calme avec les autres » E6

« Ça permet de créer des contacts, par exemple il y a des gens ici, dans un vie antérieure on parlerait pas ensemble, là on parle un peu et ça unifie les gens, ça rassemble » E7

« Ca a créée des amitiés entre les membres, entre ceux qui participent, donc ça fait qu'on se connait un peu à travers VIACTI, quand on se voit dans la rue, on se dit « à mercredi prochain pour la séance » donc ça fait qu'on se côtoie un peu par rapport à ça » E8

« Le binôme me fait avancer » E9

B - Une échappatoire:

Les ateliers permettaient pour trois d'entre eux de sortir de l'isolement, d'être moins seul face à la solitude. Le fait de venir dans le lieu d'accueil où se déroulent les activités leur permettait de changer d'environnement. Cela permettait également une occupation du temps dans la journée, permettant de donner un rythme et une dynamique souvent perdue.

« Rencontrer des gens dans le domaine du foot, c'est bien pour ma vie sociale, c'est mieux que de rester dans un bar ou un café » E2

« Des moments de partage avec d'autres personnes, qui nous permet de sortir un peu de l'isolement et de pas être seul chez soi » E3

« Ca permet de sortir, de quitter la résidence, de rencontrer d'autres personnes, des moments conviviales » E3

« Socialement, on sort bien sûr avec les parcours sportifs, on fait un groupe, ça m'a permis vraiment d'être en contact avec d'autres personnes de la même structure, donc il y a eu du lie, qui se crée forcément » E3

« Etre moins seul, la solitude c'est le pire de tous les vices (...) 2h de séance, ça brise la solitude » E8

« Les activités m'apportent un changement un petit peu, le changement d'endroit, le fait d'être un peu mobile (...) on sort un petit peu plus du foyer ou je suis, on fait des activités autres, (...) alors ça garde un lien social » E9

VI - Notions émergentes:

A - retentissements sur les difficultés de vie dans la rue:

1 - Se défendre:

Cinq participants ont abordé cette thématique. Ceci découle de l'ensemble des conséquences positives physiques (notamment la prise de masse musculaire) et psychiques (notamment reprise de confiance en soi) précédemment décrites, de la création d'un lien social si bénéfiques sur la confiance dans les autres et de la diminution des toxiques. Les participants décrivaient leur capacité à être prêt en cas d'agression , ils se sentaient plus solides, par les changements physiques engendrés par le sport, ils se sentaient plus aptes à se défendre contre les menaces de la rue et les incivilités en tout genre. Cela les aidait à se défendre également psychologiquement contre les difficultés de la vie dans la rue, et des différentes barrières régulièrement rencontrées lors de leurs démarches administratives.

« Je suis de ces gens, qui, de par leur histoire d'enfance, qui ont grandi dans la violence, qu'on n'a jamais entendu, donc on a une façon de se faire remarquer ou entendre, qui des fois.. euh.. on se met en risque, mais en fait on n'a pas du tout envie de mourir, c'est ça le problème, le mal entendu qu'il y a.. on croit que les gens qui se droguent.. c'est qu'on a envie de mourir, mais pas du tout, pas du tout, on rêve juste d'un autre monde, on rêve d'un autre monde , c'est ça.. » E4

« Ca m'aide à me défendre » E5

« Ca me permet d'emmagasiner beaucoup de choses, d'être plus solide, pour affronter les éléments, les trucs, la vie même » E7

« C'est trop trop compliqué la rue, il y a les voyous, il y a les menaceurs, il y a tout ça, donc vraiment on est en danger et c'est parce qu'on se défend qu'on vit, donc si tu fais le sport en

cas où un veut venir nous bagarrer, on se défend, si il a un couteau, il va forcer, mais on le maitrise » E11

2 - S'autonomiser :

Il ressort dans huit entretiens que les activités physiques adaptées redonnent une dynamique de vie. La régularité hebdomadaire des ateliers donnent un cadre de vie souvent perdu. Cela crée une responsabilité vis à vis des intervenants, leur présence régulière permet de maintenir la réalisation de l'atelier et ceci crée une dynamique de confiance aboutissant à une autonomisation.

Le fait que les activités soient adaptés à chacun permet de redonner le sentiment de capacité à faire et à réussir, élargissant le champs du possible sur le plan administratif et sur la recherche d'un travail. Egalement, l'action et l'effort en ateliers peuvent se transposer sur l'effort à fournir pour une reprise d'études, une recherche de travail, face aux démarches administratives pour avoir des papiers. La pratique régulière aux ateliers permet une remise en forme et une reprise de croyance en ses propres capacités permettant une reprise, pour certains, et un début, pour d'autres, de la pratique physique régulière autonome, avec pratique d'un footing seul ou d'un sport collectif entre amis. Cette persévérance amène une force débouchant sur une volonté de reconstruction, s'inscrivant dans une continuité et une régularité permettant une autonomisation de la personne dans les actions au sens large de son quotidien.

« VIACTI c'est un long parcours, ça fera bientôt 4 ans. Ça m'apporte beaucoup de choses premièrement, comme je l'ai dit, toujours, ça m'a permis d'être active, petit à petit de ne pas rester tout le temps à la maison ou de rester toute seule dans l'isolement » E3

« Ca a été un élément fondamental dans ma reconstruction, c'est une chose qui m'a permis vraiment de prendre goût à beaucoup de choses (...) et d'espérer à d'autres choses » E3

« Le parcours continue, maintenant j'encadre aussi et je participe aussi, au début c'était un autre parcours.. à travers les activités, j'ai pris goût à beaucoup de choses, ça a été une partie intégrante, qui m'a aidée à me reconstruire, par rapport tout ce que j'ai envie de faire socialement et même professionnellement » E3

« Je restais participante et dès que le traitement hépatique s'est arrêté ben j'ai eu la volonté de.. parce qu'en fait j'ai continué du sport à côté, c'est VIACTI qui m'a raccrochée justement aux activités sportives. Aujourd'hui je fais 5 heures de zoumba par semaine, 2h de yoga tous les samedis, du vélo, je circule quasiment qu'en vélo sur Paris et justement le bien être du corps a généré.. euh.. de reprendre de l'assurance avec mon corps m'a fait reprendre de l'assurance avec mon esprit donc j'ai repris mes études, j'ai passé un DAU-A littéraire, une équivalence licence et là je suis en maitrise dans la prévention des conduites a risques donc dans le social tout ça et je suis bénévole chez VIACTI donc belle histoire.. » E4

« Ca m'aide à faire beaucoup de choses, à travailler, à être actif » E5

« Ca crée un dynamisme » E6

« Quand je fais, je suis toujours motivé, déterminé, à essayer de me dépasser, c'est bien » E7

« Le sport, ça m'a permis de faire d'autres choses à côté, des fois je vais courir, je fais de la marche rapide, c'est bien, c'est mon sport ça dans la vie de tous les jours » E7

« On sort un peu plus du foyer où je suis, on fait des activités autres » E9

B - Pratique du sport dans l'enfance:

Il est ressorti, après analyse des entretiens et de manière non attendue, que cinq hommes sur sept avaient pratiqué une activité physique dans leur enfance. Pour les deux derniers hommes, cette notion n'a pas été abordée.

Chez les femmes, une sur quatre avait pratiqué une activité physique dans l'enfance. Pour les trois autres, cette notion n'a pas été abordée.

C - Bénéfices secondaires:

Ces bénéfices pouvant être communs à toutes les structures d'accueil, et donc pas directement liés à la pratique d'une activité physique régulière:

- Lieu sécurisé et sécurisant à disposition, pouvant aider au lien social et favorisant la liberté d'expression sur ses ressentis et ses problèmes de tous ordres.
- Local ouvert, permettant de trouver de la chaleur, du café, de pouvoir utiliser les toilettes et la douche qui sont mis à disposition.
- Local permettant d'avoir un repère fixe et d'avoir la possibilité de modifier son environnement quotidien.

« Le lendemain ici on prend un café, on prend la douche et ça c'est beaucoup » E5

« Le fait de faire le sport, après tu as besoin de prendre une douche mais si tu as pas de maison, tu prends ta douche où? » E8

« Le local ici il m'apporte la sécurité, on peut boire le café, prendre la douche, être au chaud et voir les autres et ça c'est important » E11

DISCUSSION:

I - Critiques de la méthode:

A - Les forces de cette étude:

L'objectif de ce travail était de confirmer ou d'infirmer une hypothèse basée sur le ressenti de sujets en situation particulière: il fallait employer une méthode exploratrice qui consiste à étudier les motivations profondes des individus dans le but de mettre à jour les variables qui influencent leurs attitudes et leurs comportements. La méthode exploratrice imposait donc une approche qualitative, qui permet de rendre visible, intelligible et compréhensible un phénomène socio-culturel en privilégiant un petit nombre de cas plutôt qu'une étude étendue à de nombreux cas mais moins approfondie. De plus, le ressenti des sujets en précarité n'est bien évidement pas quantifiable, mais appréciable en terme de données décrites par les sujets concernés eux - mêmes. Le fait de se rendre sur les lieux pour recueillir directement le ressenti des sujets en situation de précarité déjà en lien avec les activités physiques adaptés en fait une de ses forces. La triangulation avec deux intervenants qualifiés et l'enquêteur, aboutissant à une triangulation à trois a permis de sécuriser la bonne interprétation des données.

La force de cette étude est son originalité. A ce jour, il n'existe pas de travail similaire sur cette thématique de recherche en médecine générale. Les seules études retrouvées lors des recherches bibliographiques concernant la pratique d'activités physiques adaptées pour des populations atteintes de pathologies chroniques, comme le diabète, l'HTA ou encore la dépression.

L'intérêt de cette étude est qu'elle peut facilement être étendue à un grand nombre de sujets en précarité sans trop de moyens ni de logistiques. Le sport peut être fait par tous et partout. Comme il a été dit précédemment, quatre sujets parmi les onze interrogés vivent encore dans la rue mais pratiquent malgré tout une activité physique adaptée régulière. Même sans toit, l'activité physique peut amener une confiance en soi.

B - Les limites de l'étude:

Un faible nombre de personnes a été inclue dans l'étude. Il est difficile d'élaborer une généralité à grande échelle sur un petit nombre de sujets interrogés; seulement onze personnes. Il pourrait se poser la question de la transférabilité (qui implique que les conclusions soient reproductibles lors d'une autre étude). La validité externe, ou transférabilité, consiste à généraliser les observations recueillies à d'autres objets ou

contextes. Pourtant la saturation des données est apparue assez rapidement au cours de l'analyse des entretiens, soit au huitième entretien sur onze au total, validant la pertinence de cette étude malgré un nombre restreint de participants. Ce travail pourrait servir de support pour une étude ultérieure à plus grande échelle, afin d'apporter une preuve fondée de l'intérêt de l'APA chez les sujets en précarité quant à l'amélioration du ressenti de chacun sur leur qualité de vie. Il pourrait être intéressant de réaliser une étude prospective concernant les sujets en précarité mis en lien avec une ou plusieurs associations proposant des activités physiques adaptées; en incluant dans l'étude tous les sujets démarchés par l'association, c'est à dire en incluant ceux qui ont refusé, ceux qui ont accepté mais ont arrêté et enfin ceux qui comme dans cette étude ont persévéré dans la pratique.

La durée courte des entretiens pourrait être considérée comme un biais, néanmoins malgré le temps limité, les entretiens étaient riches en informations.

Le fait que les sujets soient déjà en lien avec l'association amène un biais de sélection. Les participants ont déjà les outils en eux pour pouvoir s'en sortir. En effet, le fait de venir régulièrement, de s'investir dans une activité, de partager avec les autres participants, de se mouvoir dans l'activité demande une énergie importante. Cette énergie est disponible lorsque les conditions sont réunies pour que la situation évolue.

Le lien avec une seule association crée un biais d'accroche. Bien que tous ne soient pas recrutés de la même manière, en effet comme cité précédemment, huit participants sur onze ont été recrutés directement par l'association (par la structure d'hébergement ou directement dans la rue par un contact direct de l'intervenant au sujet concerné), les trois autres sont venus par leur propre désir d'avoir une activité physique régulière, structurée, en groupe, dans un centre d'accueil.

Il ressort également que cinq hommes sut sept, avaient déjà une expérience de la pratique sportive dans leur passé, que ce soit dans leur pays d'origine, ou simplement avant d'être en situation de précarité. La question pourrait alors se poser sur le biais de sélection de l'intérêt porté initialement à la pratique sportive mais également l'accès au sport dans leur passé.

II - Présentation des résultats les plus saillants:

A - Les bienfaits du sport:

Il est bien établi, depuis la fin des années 1980 [6], que la pratique régulière d'une activité physique est associée à une diminution du taux de mortalité prématurée, toutes causes confondues, et à une probabilité moindre d'être atteint de certaines pathologies comme l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les coronaropathies, l'ostéoporose et certains cancers dont celui du sein. C'est une des raisons pour lesquelles il a été mis en place depuis 2016, la possibilité, pour les médecins généralistes, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une affection de longue durée sur liste (ALD)[7].

D'autre part, des études ont été menées concernant les bienfaits psychologiques[8], sur la dépression et l'anxiété notamment. Un ouvrage approfondit la question de l'amélioration de la santé mentale par la participation à des activités physiques ou sportives sous le titre « Physical Activity and Psychological Well-Being »[9]. Selon cette étude, l'activité physique apparaît comme un facteur d'équilibre en évitant la sédentarité. L'activité physique est vecteur de bien-être et aide à la prévention de certaines maladies mentales et autres troubles psychiques en luttant contre les difficultés psychologiques inhérentes à la condition humaine. Elle peut également être utilisée comme thérapie principale ou secondaire pour certains troubles psychiatriques. Depuis des décennies, le sport est utilisé pour tenter d'améliorer la santé mentale. C'était effectivement le cas en 1944, avec Guttmann[10] pour la réhabilitation des blessés médullaires ou encore l'utilisation du sport comme psychothérapie en 1965 par Sivadon et Gantheret[11]. Aujourd'hui, malgré un large consensus théorique sur les bénéfices que peut apporter l'activité physique pour des populations de plus en plus sédentaires, en souffrance psychique, avec des troubles psychiatriques, ou en situation de réinsertion sociale, son utilisation reste plutôt un désir qu'une réalité. Une méta-analyse de synthèse écrite par Landers et Petruzzello[12] en 1994 reprend six méta-analyses portant sur 159 articles publiés entre 1991 et 1994 traitant des relations entre la pratique d'une activité physique et la réduction de l'anxiété. Ces six méta-analyses concluaient toutes que l'exercice physique était significativement associé à la réduction de l'anxiété. Cependant, les mécanismes d'action de l'activité physique sur la santé mentale sont très discutés, des auteurs argumentent sur l'importance des facteurs psychologiques: le sentiment de compétence est pour certains le facteur prépondérant, suivi de l'effet de distraction par rapport au quotidien. Ils mettent en avant l'importance de la rencontre avec les autres et ainsi l'importance du regard positif des autres, la rupture par rapport aux pensées négatives et le fait que ce soit un nouvel apprentissage[13]. Des mécanismes purement biologiques ont été avancés, par exemple la sécrétion d'endorphines qui a un effet analgésique, de dopamine qui active le « système de récompense » et joue un rôle dans la motivation ou encore la sécrétion de sérotonine qui agit sur l'anxiété et le sommeil via sa transformation en mélatonine[14]. Nous pouvons conclure que les

facteurs agissant sont multifactoriels et varient en fonction de l'activité, de l'intensité de la pratique, de la durée, de la présence d'autres participants etc..

Ainsi, les études des bienfaits du sport ont été menées principalement chez des sujets atteints de pathologies organiques[6], quelques unes ont été menées concernant les bienfaits psychologiques[8] mais aucune n'a été réalisée concernant les sujets en situation de précarité, qui peuvent paraitre exclues d'une telle pratique « sportive », car elle est vue comme superflue et annexe dans une vie déjà structurée et plaisante. L'intérêt de ce travail est qu'il se base sur une approche populationnelle et non pathologique.

Les participants de cette étude se sont montrés très enthousiastes dans leurs représentations de l'activité physique. Ils évoquaient une bonne hygiène de vie, une façon de rester en forme et en bonne santé ainsi que d'améliorer sa masse musculaire ou encore de maigrir. L'instant sportif apparaissait comme un moyen de lâcher-prise, une joie intense, une façon de rompre avec les soucis quotidiens, une « parenthèse » dans un quotidien morose et compliqué. L'envie de se vider la tête ou de ne plus penser revenait régulièrement et laisse penser que l'activité physique possède une fonction-refuge, un moyen d'exulter, dans une population par ailleurs très fragilisée. Cette thèse appuie donc les effets bénéfiques des APA, qui participent à augmenter l'état de bien-être individuel, de santé mentale, en augmentant les ressources psychologiques devant les difficultés de la vie ou l'adversité permettant d'étendre les bienfaits du sport aux sujets en situation de précarité.

B - La reprise de confiance en soi, effet sur l'estime de soi:

Dans le champs de la précarité, la perte de confiance est centrale, pouvant aboutir à une faible estime de soi[3]. Selon Campbell[15] en 1983, l'estime de soi peut être définie comme « une perception consciente de ses propres qualités ». Selon Cooley[16] en 1902, l'estime de soi correspond à « l'interprétation des réactions et des comportements de notre entourage à notre égard ». Selon Marguier et Oberson[17], la précarité repose à l'origine sur la détresse causée par l'absence de reconnaissance réciproque : être considéré comme digne d'exister dans son groupe d'appartenance (d'abord la famille, elle-même englobée dans des groupes de plus en plus vastes), et à partir de là, d'exister en humanité. Les sujets non touchés par la précarité ont un triple fonctionnement de confiance: confiance en l'autre qui est là quand on en a besoin, confiance en soi-même qui a de la valeur, puisque l'autre se préoccupe de nous lors des situations de détresse, et confiance dans l'avenir. L'ensemble donne confiance dans le lien social qui porte la possibilité d'un avenir en société. Chez les sujets en situation de grande précarité, il peut exister une perte de ces trois types de confiance avec un avenir qui devient menaçant, catastrophique, ou même qui disparaît[3/17]. Des changements peuvent être observés mais le processus d'évolution individuelle est long et fragile. Pour ces personnes qui détiennent parfois peu d'expériences positives

auxquelles se référer, le recours à la pratique d'APA demande une ressource interne conséquente. L'objectif serait de renforcer l'image et l'estime d'elles-mêmes par le biais d'expériences valorisantes et d'échanges collectifs. Lorsque cela s'inscrit dans une logique de continuité avec une adaptation en fonction de la situation, la pratique régulière d'APA pourrait permettre aux personnes de sortir d'une position d'isolement et/ou d'exclusion. Les recherches en éducation physique et en psychologie du sport ont confirmé l'importance de la perception du corps dans la construction de l'estime de soi[18]. Ces travaux ont mis en évidence que le développement de l'intérêt physique perçu par chacun contribuait au renforcement de l'estime de soi mais également qu'un certain niveau de confiance en soi était requis pour maintenir l'engagement d'un sujet dans une pratique physique. Il a été décrit, notamment par l'institut de recherche du bien être de la médecine et du sport santé [19], que le sentiment de compétence de l'individu se développe à travers ses réussites, l'aidant à se construire une identité positive ainsi qu'à s'engager dans ses projets. Leurs recherches mettent en avant que la connaissance de soi et des autres est la principale forme d'intelligence induite par la pratique sportive, relative au savoir être face à des règles du jeu à respecter et devant d'éventuels conflits. Finalement, l'intérêt d'une activité adaptée est de recréer des situations valorisantes de réussite et d'appartenance à un groupe afin de redonner une dynamique positive dont le but est de redonner confiance en ses capacités de réussite[20].

Ce travail appuie ces résultats, par la création d'un lien social entre les participants mais également avec les intervenants, par l'adaptation des exercices aux capacités de chacun permettant de renforcer la confiance en soi et en sa propre capacité à réussir une activité.

Afin de sortir de la précarité, d'autres voies basées sur la reprise de confiance en soi existent déjà, dont voilà quelques exemples:

- les associations de réinsertion par le travail[21] dont l'objectif est de permettre aux personnes exclues de retrouver autonomie et confiance en soi, notamment par le travail. Avec pour objectifs secondaires la création d'un lien social et l'accès à un logement par l'apport financier.

- les coformations[22] , organisées par ATD quart monde[23], dont l'objectif est de former les professionnels de santé par et avec des sujets en grandes difficultés sociales afin de mieux prendre en charge ce type de population. Un des bénéfices secondaires inattendu de ces coformations a été que les sujets en situation de précarité se sont senti utiles[22], écoutés et sécurisés, pouvant également aboutir à une reprise de confiance en elles.

- le programme « toits d'abord » de la fondation Abbé Pierre[24] qui, à travers différents programmes, a depuis 2005 engagé des moyens importants pour soutenir la production de logements d'insertion sur tout le territoire pour les sujets en difficulté.

Ceci permettant de poser une base sécuritaire afin d'aider à la reprise de confiance en son avenir et à terme à une possible réinsertion.

- « Un chez-soi d'abord »[25]: ce programme, évalué depuis 5 ans dans quatre agglomérations (Lille, Marseille, Toulouse et Paris), propose aux personnes en situation de grande précarité et présentant des troubles psychiques sévères une orientation vers un logement en leur assurant un accompagnement soutenu par une équipe médico-sociale pluridisciplinaire. Le pari de « Un chez-soi d'abord » tient dans l'orientation directe vers un logement stable, sans passer obligatoirement par un centre d'hébergement temporaire. Le logement, droit fondamental, sert alors de tremplin pour faciliter l'inclusion sociale, la reprise de confiance en soi, les soins et ainsi la réautonomisation.

C - Le groupe : un élément de renforcement positif fort:

L'idée du groupe semble être un élément fort de renforcement positif. Le groupe apparaît comme un vecteur motivationnel, un soutien, comme le démontre Gilles De La londe[26] dans sa thèse de médecine générale, où il étudie les obstacles à la pratique d'une activité physique chez les personnes transgenres. Le fait d'être stimulé par un coach et par le groupe en lui même facilite l'activité cognitive de mise en place d'une décision tournée vers l'action et donc permet de redynamiser le rythme de sa propre vie afin de redevenir acteur. Etre à plusieurs est aussi un outil de lutte contre la solitude et l'ennui. En effet, cette solitude peut être particulièrement pesante dans une population victime d'exclusion quasi quotidienne. Ainsi, le groupe devient un moyen de réassurance contre l'angoisse suscitée par la solitude ou par des situations particulièrement anxiogènes. Etre accompagné, symboliquement, c'est aussi être soutenu ; un soutien qui renforce l'image de soi et permet de lutter contre un extérieur hostile. Le groupe semble permettre de dépasser des freins intrinsèques importants, comme la peur ou les complexes physiques.

Comme le confirme ce travail de recherche, faire une APA en groupe permet aux sujets en situation de précarité d'être ensemble et de partager un moment de plaisir. Le fait de se sentir intégré à un groupe est un élément essentiel pour aider à la reconstruction. D'autre part, le fait d'être dans un lieu sécurisé avec une personne de confiance permet de diminuer la méfiance envers les autres et ainsi de favoriser le lien social.

D - Modification des comportements à risque:

Il existe chez les sujets ayant ou ayant eu un parcours de rue un lien fort avec les comportements addictifs concernant les différents toxiques que sont le tabac, l'alcool ou encore les drogues [27]. Les sujets en situation de précarité peuvent être confrontés au quotidien à des douleurs physiques et morales qu'engendre une vie dans la rue où le monde de l'échec est majoritairement présent. Ceci pouvant aisément expliquer le besoin de consommation. En effet la prise de toxiques est souvent en lien avec des souffrances diverses et peut notamment survenir à la suite de blessures dans l'enfance. La souffrance familiale, parfois transgénérationnelle, amène nombre d'enfants ou de préadolescents à se désengager des lieux de socialisation traditionnels que sont la famille et l'école. Les vécus familiaux et scolaires chaotiques créent les conditions de la rupture de confiance envers le monde adulte, de l'insécurité émotionnelle et de la mésestime de soi. Le recours précoce aux produits psycho-actifs devient une nécessité pour s'adapter et lutter contre le mal être[27].

L'addiction peut être défini par : « un processus par lequel un comportement, pouvant à la fois produire du plaisir et écarter (ou permettre d'atténuer) une sensation de malaise interne, est caractérisé par l'impossibilité répétée de contrôler ce comportement et par sa poursuite en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives »[28].

Dans une étude de 2016 de Laplanche, Seven et Roche [29] , qui concerne l'addiction aux drogues, il a été démontré que les APA peuvent permettre de diminuer la consommation de ces substances. Deux raisons principales sont avancées: la première d'entre elle est que les APA, pratiquées de façon régulière, agissent sur les voies de la récompense. En d'autres termes, elles vont provoquer une sensation de bien-être similaire à celles obtenues après la consommation de drogues. La seconde raison est d'ordre psychologique car les APA vont permettre d'améliorer l'estime de soi et ainsi diminuer les effets négatifs de l'anxiété et de la dépression. Ceci pouvant s'expliquer par le fait que la pratique d'activité physique induit une sécrétion importante de neurotransmetteurs comme l'endorphine, la sérotonine ou encore la noradrénaline.

Dans cette étude, la modification des comportements à risque, dont la consommation de toxiques, a été citée dans tous les entretiens, sans que la question ne soit abordée initialement dans le questionnaire de l'entretien semi directif. Ainsi, ce travail confirme que les activités physiques adaptées permettent, comme cité précédemment, d'apporter un bien être, mais aussi un regain de confiance en soi, en se sentant intégré à un groupe, et stimulé par la réussite de l'action, engendrant l'éloignement de ces schémas addictifs.

III - Perspectives:

Sensibiliser les professionnels de santé à la question de la prise en charge des sujets en situation de précarité via les APA est un enjeu de soins primaires. Cette étude pourrait être présentée lors d'un congrès en santé publique, congrès des PASS mais aussi lors de congrès de formation des acteurs du milieu sportif afin de contribuer à une meilleure prise en charge des sujets en précarité au sein de notre société.

Les activités physiques, par leur facilité d'accès, pourraient devenir un prétexte pour aborder tout le reste. Néanmoins, pour qu'elles soient adaptées à chaque situation, il faudrait une formation adéquate des acteurs de santé et des encadrants sportifs.
L'évocation d'une activité physique avant tout, peut laisser les participants voire les professionnels de santé perplexes, en effet d'autres thématiques médicales peuvent apparaître plus urgentes ou pertinentes pour certaines personnes. Pourtant, aborder cette population via le prisme de l'activité physique peut finalement être une grande force.
L'activité physique ouvre rapidement sur la question de l'identité, du bien être, du corps en général, de la dépression mais également des pathologies, des traitements, de la consommation de toxiques etc.. Elle semble avoir un impact sur la capacité à se défendre et à devenir ou redevenir autonome. La pratique des activités en groupe permet de diminuer la méfiance et/ou certaines défenses de cette population.

CONCLUSION:

Cette étude qualitative a permis de confirmer l'hypothèse de départ que les APA contribuent à modifier le ressenti des sujets en situation de précarité sur l'appréciation de leur corps et de leur santé au sens large. Elle a soulevé des notions fortes concernant une population vulnérable qui a un réel besoin d'aide, car elle est confrontée à une société qui va toujours plus vite et qui en oublie le lien social.

Ce travail pourrait servir de base pour une étude à plus large échelle observant l'impact de la proposition d'ateliers physiques adaptés chez un grand nombre des sujets en situation de précarité en guise de première accroche comme prétexte pour une prise en charge et un suivi plus global.

CONCLUSION :

L'objectif de cette recherche était d'explorer le ressenti des sujets en situation précarité sur leur qualité de vie lorsqu'ils participent à des ateliers d'activités physiques adaptées de manière régulière au sein d'une association. Aucun travail n'a été retrouvé à ce jour concernant cette thématique. Ainsi, afin d'étudier le ressenti des sujets en situation de précarité, il fallait se tourner vers une méthode exploratrice. Ce travail est donc basé sur une recherche qualitative guidée par des entretiens semi directifs individuels.

Une amélioration physique directe a été mise en évidence avec modification positive de la perception du corps et amélioration de la capacité à se défendre. La pratique d'APA a permis dans cette population dite « vulnérable » de créer du plaisir, de servir de canalisateur émotionnel et de renforcer la croyance en ses propres capacités. Un lien social s'est créée entre les participants mais également avec les encadrants, permettant de retrouver un sentiment d'appartenance et de sécurité. L'ensemble de ces effets positifs a permis une diminution de la prise de toxiques mais aussi une réautonomisation des sujets en situation de précarité. Ceci est en accord avec les travaux retrouvés dans la littérature concernant l'apport organique et psychologique des activités physiques.

Le fait que les sujets soient déjà en lien avec l'association amène un biais de sélection: les participants ont déjà les outils en eux pour

THÈSE SOUTENUE PAR : Marie Eugénie COTTIN

TITRE : ETUDE DU RESSENTI DE LA QUALITE DE VIE DES SUJETS EN SITUATION DE PRECARITE PRATIQUANT UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE REGULIERE.

CONCLUSION :

L'objectif de cette recherche était d'explorer le ressenti des sujets en situation précarité sur leur qualité de vie lorsqu'ils participent à des ateliers d'activités physiques adaptées de manière régulière au sein d'une association. Aucun travail n'a été retrouvé à ce jour concernant cette thématique. Ainsi, afin d'étudier le ressenti des sujets en situation de précarité, il fallait se tourner vers une méthode exploratrice. Ce travail est donc basé sur une recherche qualitative guidée par des entretiens semi directifs individuels.

Une amélioration physique directe a été mise en évidence avec modification positive de la perception du corps et amélioration de la capacité à se défendre. La pratique d'APA a permis dans cette population dite « vulnérable » de créer du plaisir, de servir de canalisateur émotionnel et de renforcer la croyance en ses propres capacités. Un lien social s'est créé entre les participants mais également avec les encadrants, permettant de retrouver un sentiment d'appartenance et de sécurité. L'ensemble de ces effets positifs a permis une diminution de la prise de toxiques mais aussi une réautonomisation des sujets en situation de précarité. Ceci est en accord avec les travaux retrouvés dans la littérature concernant l'apport organique et psychologique des activités physiques.

Le fait que les sujets soient déjà en lien avec l'association amène un biais de sélection: les participants ont déjà les outils en eux pour pouvoir s'en sortir. Il serait intéressant d'étudier le ressenti de l'ensemble des

sujets démarchés par ce type d'association, c'est à dire en incluant les refus, les arrêts précoces et enfin les participants réguliers.

La promotion de l'APA par les médecins généralistes est en voie de développement pour les sujets atteints de pathologies dites en affection de longue durée (ALD). La participation des activités physiques dans l'amélioration franche du ressenti de la qualité de vie chez les sujets en situation de précarité n'est à l'heure actuelle pas connue en France. Les bienfaits des APA qui ressortent dans cette étude permettent d'avancer la réflexion dans cette catégorie de population. Une sensibilisation des acteurs de la santé et du sport quant à ces bénéfices pourrait contribuer à une meilleure prise en charge globale des sujets en situation de précarité.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER
Grenoble, le : 24/04/2018

LE DOYEN
DE L'UFR DE MÉDECINE

Pr. Patrice MORAND

Le Doyen de l'UFR de Médecine

Pr. Patrice MORAND

LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE
JURY DE MÉDECINE

Pr. Dominic PERENNOU

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES:

1. *Wresinski: Grande pauvreté et précarité économique et sociale, Rapport présenté au Conseil économique et social, Journal Officiel, février 1987;*

2. *Furtos Jean, Le carnet psy, édition Cazaubon, n°156, 2011;*

3. *Furtos Jean, « De la précarité à l'autoexculsion », Collection « La rue ? Parlons-en ! » , 2009;*

4. *OMS : centre des médias, « Aide- mémoire N°384 », Février 2017;*

5. *Laure Patrick, Sophie Bordas, et Jérôme Decrion. « « Cap oxygène : vers le souci de soi ». Une action de promotion de la santé par l'activité physique auprès de personnes en situation de précarité », Santé Publique, vol. vol. 19, no. 6, 2007, pp. 525-533;*

6. *Laure Patrick, Activités physiques et santé, Ellipses, 2007;*

7. *Journal officiel de la République Française, article 144 de la Loi de Modernisation du Système de Santé, décret d'application du 30 décembre 2016;*

8. *Margarida Gaspar De Matos, Luis Calmeiro, David Da Fonseca, La presse médicale, volume 38, numéro 5, pages 734-739, PDF, Mai 2009;*

9. *Biddle and coll., Physical Activity and Psychological Well-Being, 2000;*

10. *Ludwig Guttmann , Wikipédia, l'encyclopédie libre, 10 août 2017;*

11. *Paul Sivadon, François Gantheret, La rééducation corporelle des fonctions mentales, éditions sociales françaises Aubenas, 1965.*

12. *Petruzzello Steven, Landers Daniel, Hatfield Brad, Kubitz Karla, Salazar Walter, Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise: Outcomes and Mechanisms, review Sports Medicine, P.143-182, Mars 1991;*

13. *Anderko, Bartz, Lundeen, Wellness for a lifetime: improving lifestyle behaviors of low-income, ethnically diverse populations, Ann Fam Med 2005;*

14. *Jean Paul Doutreloux, physiologie et biologie du sport, édition Vigot, 1998;*

15. *Campbell John Deer, Self-esteem and clarity of the self-concept, Journal of personality and social psychology, numéro 59, P. 538-549, 1990;*

16. *Cooley Charles Horton, Human nature and the social order, 1902.*

17. *Marguier Sophie, Oberson Sandrine: Renforcer la confiance en soi; Economie & Humanisme, numéro 374, octobre 2005*

18. *Biddle Stuart et Marios Goudas, sport activités physique et santé chez l'enfant, Enfance, n°2-3, 1994. pp. 135-144;*

19. *Institut de recherche de bien de la médecine et du sport santé; https:// www.irbms.com/institut-de-recherche-en-bien-etre-medecine-et-sport-sante;*

20. *Bandura Albert, « Auto-efficacité, Le sentiment d'efficacité personnelle », édition De Boeck université, 2003;*

21. *Rapport d'activité 2016 de la croix rouge insertion, croix rouge française;*

22. *Le croisement des savoirs, Vlog des gens qui se bougent, https://youtu.be/ ZuEoGPs7AVI;*

23. *Mouvement ATD quart monde: https://www.atd-quartmonde.fr;*

24. *Fondation Abbé Pierre, nos actions, www.fondation-abbe-pierre.fr/nos actions;*

25. *Décret numéro 2016-1940 du 28 décembre 2016 relatif aux dispositifs d'appartements de coordination thérapeutique « Un chez-soi d'abord », journal officiel de la République Française, Décembre 2016;*

26. *De La Londe Gilles, Quels sont les obstacles à la pratique d'une activité physique chez les personnes transgenres MtF, thèse de médecine générale, 2014;*

27. *Jamoulle Pascale, Drogues de rue. Récits et styles de vie, De Boeck Supérieur, 2000;*

28. *Aviel Goodman, critères de l'addiction, « Addictions », volume 85, numéro 11, Novembre 1990;*

29. Activités physiques adaptées et addictions aux drogues, Laplanche, Roche, Seven, 2016.

ANNEXES:

A - Canevas d'entretien:

1- Comment avez vous connu cette association qui met en avant l'activité physique pour tous ?

2 – Comment avez vous vécu ces ateliers ?

3 – Qu'avez vous ressentis pendant et après la pratique de ces activités ?

4 – Que pouvez vous nous dire sur ce que cela vous a apporté ?

B - Grille d'entretien:

Question 1: Comment avez vous connu cette association qui met en avant l'activité physique pour tous?
pas de grille spécifique, réponse libre.

Question 2: Comment avez vous vécu ces ateliers?
- pédagogie des intervenants
- organisation et coordination des intervenants
- soutien / aide / encouragement des intervenants
- création d'un lien social
- échanges avec les autres participants positifs (dynamique de groupe, complicité, encouragement) et négatifs (regard des autres, critiques, jugements)
- possibilité d'être "dedans", dans un local chaud avec du café

Question 3: Qu'avez vous ressenti pendant et après la pratique de ces activités?
- douleurs/bien être
- fatigue/énergie
- incapacité/capacité de faire
- possibilité de s'exprimer verbalement et physiquement
- être entendu

Question 4:Que pouvez vous nous dire sur ce que cela vous a apporté?
- investissement
- assurance, affirmation de soi
- éveil du corps

- apprentissage du respect de soi, d'autrui et des consignes
- acquérir des connaissances
- lien social avec les participants et les intervenants
- envie de poursuivre

C - Les entretiens:

ENTRETIEN 1:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI?
  « Par le biais de ma cité, euh la maison des champs »

- Comment as-tu vécu les ateliers?
  « Ça m'aide à m'accepter, à accepter les évènements de la vie plus facilement. Au début quand on a des événements difficiles, on est frustré, on se sent mal, on en veut à la terre entière, avec VIACTI, on est un peu plus apaisé, on comprend et on se dit qu'il faut les accepter, par les activités physiques on est centré sur son corps et on comprend que même si on a des souffrances on est toujours capable de quelque chose, comme c'est adapté même si on n'y arrive pas, y a des autres méthodes, on n'est pas obligé de faire exactement ce qu'ils disent, en fonction de comment on est, si on a mal aux jambes ou à la tête, c'est adapté donc ça nous met à l'aise, ça nous frustre pas comme si on était dans une salle de sport et je devais faire exactement comme les autres et si j'ai du mal je suis pointée du doigt et je suis frustrée, donc on aime, on revient, on découvre et ensuite on pratique aussi personnellement »

- Et comment t'es tu sentie pendant et après les activités?
  « au début t'es réticente au sport, je me disais nan j'ai pas trop envie parce que j'avais des complexes et tout ça et pendant donc je me suis dit y a un moment il faut les dépasser donc j'essaie de mettre tout ça de côté et après j'ai ressenti une différence, une force en moi »

- Peux tu m'en dire plus sur les complexes que tu avais, si ça ne t'ennuie pas d'en parler?
  « C'était des complexes physiques, par exemple au niveau de ma poitrine, je trouvais qu'elle était..euh.. grosse, c'était des complexes physiques.. »

- Et finalement qu'est ce que cela t'a apporté?
  « la sophrologie je connaissais pas et j'avais envie de découvrir c'est pour ça que je suis là. Cette année j'ai décidé de .. de pratiquer une activité physique régulière donc là j'ai commencé par la sophrologie et ensuite lorsque VIACTI va intervenir dans ma cité, je vais être plus présente qu'auparavant et je pense que sur du long terme, ça peut changer ma mentalité et ma façon de penser et peut être m'apaiser un peu plus, par rapport à mes angoisses, mes complexes, ma pathologie tout ça. J'ai des amis qui consomment des choses et je les trouve différents de moi et je me pose des questions, je me dis que moi j'essaie de trouver un apaisement et j'en trouve pas, eux ils en consomment et

ça les apaise alors je sais pas peut être que ça m'aidera, je recherche un apaisement par n'importe quel moyen et puis finalement même si c'est dans ces substances, si ça peut m'apaiser ben moi je suis preneuse »

- Et penses tu que le sport pourrait t'éloigner de ces substances?
  « peut être mais ce serait sur du long terme, c'est pas du jour au lendemain , c'est pas en une séance, c'est par l'assiduité et peut être qu'alors oui, je sais pas, à terme on verra bien.. »

- Merci à toi pour cet entretien.
  « De rien, au revoir. »

ENTRETIEN 2:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI qui fait participer aux AP?
  « Je suis venu aujourd'hui juste pour jouer parce que j'aime le foot, j'aime tout ce qui est le sport, j'aime regarder le sport et quand je fais le sport .. euh.. je suis très à l'aise »

- Comment as-tu connu la journée organisée aujourd'hui?
  « Euh.. une pote, elle s'appelle Melissa, je suis venu avec elle, la métisse, elle est ma voisine »

- Comment as-tu vécu l'atelier ping-pong?
  « bon c'est ma première fois jouer du ping-pong, je connaissais même pas la loi du jeu. Juste jouer avec les gens, sourire, tu sais.. »

- Comment as-tu trouvé la qualité de l'accueil?
  « oui ça va c'est bien organisé, il a tout marqué sur les feuilles, c'est une bonne organisation. Je parle pas bien le français moi tu sais »

- Pas de problème. Et qu'as-tu ressenti? qu'est ce que tu as ressenti pendant le ping-pong et là maintenant?
  « Hum.. le jeu collectif, j'aime le jeu collectif parce que euh tu sais tu fais part d'un groupe et c'est ça le..le ..le .. tu sais.. le sentiment le plus fort, d'être un d'un groupe. Ça t'apporte tout ce qui est social, le sourire euh.. comme je t'ai dit, c'est la relation avec les gens »

- Et qu'est ce que ça change dans ton quotidien?
  « quotidien..euh bon je suis social, j'aime les gens, je veux toujours être avec les gens, je veux toujours jouer avec les gens, je veux pas rester seul et rencontrer les gens, c'est la première fois que je les rencontre ces gens là, à part Lukas. »

- Est ce que pour toi c'était un défi de venir aujourd'hui?
  « Bon euh.. un défi pour rencontrer les gens , pour jouer le foot parce que j'aime beaucoup le foot moi, c'est ça le défi. C'est ma liberté le foot, j'aime beaucoup le foot, surtout quand je joue »

- Ça t'apporte quoi physiquement?
« Physiquement euh tu sais c'est bon pour la santé, tout ce qui est cardio et pour les muscles, c'est ça. »

- Et psychologiquement?
« Psychologiquement, la plus grande chose que je trouve, c'est ma liberté..mon imagination, mes trucs, j'aime beaucoup le foot. Quand tu fais du sport tu sors le..le ..le.. l'énergie négative, tu fais un effort tu sais, c'est ça. »

- Et les répercutions dans ta vie?
« Oui tu sais quand tu joues bien..quand tu rencontres des gens dans le domaine du foot c'est bien pour ma vie sociale; c'est mieux que de rester dans un bar ou une café, tu sais c'est faire du sport. Ça permet d'éviter l'alcool, éviter les cigarettes, moi je fume un peu les cigarettes .. euh éviter tout ça, quand je joue le foot je fume moins. Je travaille pas moi je suis un étudiant, j'ai fait dans mon pays d'origine deux ans d'université philosophie et maintenant je veux faire une réorientation, faire une autre chose, faire les langues. Et le sport permet de sortir tout ce qui est négatif, faire l'effort, c'est tout ce qui est bien et ça aide pour le travail aussi. Voilà. »

- Très bien et bien merci beaucoup.
« Merci »

ENTRETIEN 3:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI?
« parce qu'ils intervenaient dans la structure où j'étais hébergée et où je suis toujours hébergée, c'est une structure médico-sociale. Ils font de la gymnastique adaptée dans la structure. »

- Comment as-tu vécu les ateliers d'APA?
« Ben moi les activités c'était.. premièrement c'était le moment de partage au niveau de la structure, c'était le moment où on faisait un groupe ou un petit groupe, donc c'était le moment de partage et c'était le moment de bien être aussi, et physique et moral parce que c'est le moment qui nous permettait d'être en mouvement, de se sentir bien dans son corps et plus on fait régulièrement et plus on se sent de plus en plus mieux par rapport à certaines douleurs qu'on avait, par exemple moi j'avais beaucoup de douleurs articulaires, mais avec la régularité tout ça a pu être effacé, petit à petit.. après comme je t'ai dit c'est aussi des moments de partage avec d'autres personnes, qui nous permet de sortir un peu de l'isolement et de pas être seule dans sa chambre ou chez soi.. c'est être avec d'autres personnes et voilà c'était des moments agréables. »

- Et comment est-ce-que tu as vécu les ateliers? pendant les ateliers?
« Euh pendant les ateliers.. c'était bien, c'était plaisant, parce que moi au début, surtout quand on a les problèmes de santé, on pense souvent que c'est

pas possible étant malade ou avec des problèmes de santé de faire vraiment du sport, mais euh.. mais après on a compris que c'était possible, que c'était faisable et surtout qu'on évoluait à notre propre rythme, c'était petit à petit et c'était vraiment des choses qui étaient adaptées vraiment à ce qu'on peut faire, ce qu'on ne peut pas faire et c'est ce qui me plaisait aussi, et donc voilà et du coup c'était bien. »

- Et après les ateliers?
  « et même après, c'était bien, parce que comme je t'ai dit c'était des moments de se dé-stresser entre guillemets, c'est des moments qui tant qu'on est dans l'activité, c'est une période ou on pense pas à beaucoup de choses, ça nous permet de se vider les esprits, de faire des petites pauses quand même, de penser à des problèmes autres, pour moi c'était des moments qui étaient bien. Ça occupe aussi le temps et les esprits, les deux en même temps et ça nous permet aussi de se relaxer. »

- Que peux-tu me dire sur ce que ça t'a apporté aujourd'hui, au quotidien?
  « ah mais moi avec VIACTI c'est un long parcours, ça fera bientôt 4 ans. ça m'apporte beaucoup de choses.. premièrement comme je l'ai dit, toujours, ça m'a permis d'être active, petit à petit de ne pas rester tout le temps à la maison ou de rester toute seule dans l'isolement, c'était une sortie que j'aimais beaucoup, c'était des activités que j'aimais, qui me permettaient de sortir, de quitter la résidence, de rencontrer d'autres personnes, des moments convivials, et au début, comme je te disais, la santé s'améliore parce qu'avec les produits que je prenais, j'avais beaucoup de douleurs articulaires et avec le sport que je faisais régulièrement, je ressentais plus ces douleurs, j'avais beaucoup de difficultés à me lever du lit le matin, tout ça là est parti et donc du coup la santé s'améliore.. et quand on est bien dans son corps on est bien dans sa tête aussi après du coup ça me donne envie de faire d'autres choses »

- C'est à dire ça t'a ouvert sur quoi?
  « Ben sur beaucoup de choses quand même, ça a été un élément fondamental dans ma reconstruction, c'est une chose qui m'a permis vraiment de prendre goût à beaucoup de choses, de me poser, de retrouver ma gaieté et puis ma joie et puis voilà.. et d'espérer à d'autres choses. »

- Et sur le quotidien?
  « Ben socialement, on sort, bien sûr avec les parcours sportifs on fait un groupe, ça m'a permis vraiment d'être en contact avec d'autres personnes de la même structure, donc il y a du lien qui se crée forcement, et souvent aussi quand on le fait c'est avec des gens d'autres structures et ça crée des liens encore socialement, et puis on sort un peu de notre environnement. C'était bien, je pensais pas vraiment faire du sport régulièrement, parce que franchement je pensais que c'était pas possible mais après j'y ai pris goût.. je sais pas si c'est un défi mais ce qui est sûr et certain, c'est que c'est quelque chose de très bien et le parcours continue, maintenant j'encadre aussi et je participe aussi, au début c'était un autre parcours.. à travers les activités j'ai pris goût à beaucoup de choses, ça a été une partie intégrante, qui m'a aidée à

me reconstruire, par rapport à tout ce que j'ai envie de faire socialement et même professionnellement quand même parce que ça a beaucoup aidé à améliorer ma santé donc voilà le parcours ça continue maintenant je suis bénévole, je suis sur l'évènementiel, j'organise et je participe aux sorties, aux matchs où j'encadre vraiment, dans d'autres structures, où ce sont des moments de plaisir partagés et aussi sportivement, des moments de joie, de bonheur, qui changent beaucoup, qui occupent nos week end et souvent même des jours ou ça brise notre solitude. C'est une belle expérience, j'aimerais partager tout ce que j'ai vécu, tout ce que j'ai ressenti. »

ENTRETIEN 4:

- Comment tu as connu l'association VIACTI?
  « Donc VIACTI, j'étais, euh, en fait après une vie assez de malmenage envers moi même, car bon ben addiction, prostitution, prison, logement précaire.. des logements précaires, j'ai été accueillie par les appartements de coordination thérapeutique de habitat et soins et euh.. pour traiter euh.. parce que j'avais une co-infection VIH-VHC donc en fait j'étais allée dans ces appartements pour réguler mon traitement VIH et entrer en traitement hépatique et bon c'était la première année de VIACTI qui venait proposer des séances de sport, c'était de la gym douce et euh comment dire, ben j'y suis allée parce que le sport j'en ai fait depuis toute petite et après bon ben les années de rue m'ont fait interrompre..enfin de .. de vie effrénée ont fait que j'ai interrompu le sport donc j'y suis avec curiosité allée et euh là on voit ce que c'est d'avoir une pathologie parce qu'on était tous des résidents d'habitat et soins et c'est vrai qu'on voit la difficulté de motricité que la maladie peut entrainer et bon moi qui avais déjà un capital, c'est beaucoup euh.. la conscience qu'on prend c'est que tout n'est pas perdu, voilà c'est que tout n'est pas perdu, parce que si on a déjà fait du sport, on voit que ça revient malgré tout ce qu'on a pu traverser au niveau de la santé .. après on n'était pas toutes au même niveau d'où la nécessité de l'APA »

- Comment as-tu vécu ces ateliers?
  « Alors euh..comment je les ai vécu.. alors ça a été une belle rencontre pour moi, personnellement, une belle rencontre VIACTI, je me suis dit ben tiens je vais voir, ça va me permettre d'estimer où en est mon corps, voilà parce que bon j'ai un rapport au corps assez intense du fait de la danse mais par l'usage de cocaïne pendant 25 ans, j'avais un peu déconnecté avec mon corps, beaucoup même, beaucoup, beaucoup déconnecté et.. et c'est vrai que là je me suis dit que je.. voilà ça a été reprendre conscience de son corps, à ce nouveau corps parce que c'est un nouveau corps, c'est pas le corps que j'avais quand je faisais du sport à 20 ans, c'est un corps qui a traversé plein de maltraitances et qui en plus, bon bah voilà quoi, qui porte un virus et qui est en traitement hépatique donc voilà je m'attendais pas à faire des performances mais c'est un deuxième éveil et dans un nouveau corps, avec une adaptation »

- Comment as-tu ressenti les ateliers pendant et après l'AP?
  « Alors, pendant c'est de reconnecter l'esprit avec le corps , parce que ça on s'en rend pas compte, même moi je le vois tous les jours dans le métro, quand j'observe les gens, parce que je suis quelqu'un qui observe beaucoup beaucoup les gens et je vois que les gens oublient leur corps, ils l'ont oublié, même si ils vont, il y a beaucoup de gens, ils bossent 8h par jour, ils rentrent chez eux mais tu vas leur dire de bouger leur 3ème orteil et ils sont pas capables, alors qu'il y en a qui le font, moi j'en connais qui y arrivent donc c'est une histoire d'harmonie entre le mental et le corps et c'est vrai que la pathologie elle vient foutre la merde là dedans donc il faut garder confiance en soi et en fait moi ça m'a permis pendant de reconnecter mon esprit, de reprendre conscience de tout mon corps, d'évoluer et comme bon j'ai eu un micro AVC, j'ai un déséquilibre du côté gauche et côté droit donc danseuse c'est une adaptation très pénible mais bon c'est la réalité, on s'adapte.
  Et l'après, en fait, l'après je me suis rendue compte que, si je relativisais avec toutes les autres femmes, ben que à l'âge que j'avais, j'avais à l'époque 42 ans, même pas.. 40 ans euh.. j'étais là quoi, j'étais là, malgré tout ce que je venais de traverser.. un pneumothorax, l'hépatite C, le VIH, et ben non j'étais là.. et donc après, ça m'a réouvert, ça m'a réouvert la porte du possible vis à vis de mon corps et par la suite, l'esprit a suivi..

- Qu'est ce que ça t'a apporté après au quotidien?
  « Ben au quotidien, encore aujourd'hui, il y a de belles choses à dire puisque la rencontre avec l'association je l'ai fait en tant que participante puisque j'étais en appartement de coordination thérapeutique, je les ai rencontrés à Créteil, après je suis revenue sur Paris et j'ai retrouvé VIACTI sur Paris, j'étais encore en traitement hépatique donc là je restais participante et dès que le traitement hépatique s'est arrêté ben j'ai eu la volonté de.. parce que en fait j'ai continué du sport à côté, c'est VIACTI qui m'a raccrochée justement aux activités sportives. Aujourd'hui je fais 5 heures de zumba par semaine, 2h de yoga tous les samedis, du vélo, je circule quasiment qu'en vélo sur Paris et justement le bien-être du corps a généré.. euh.. de reprendre de l'assurance avec mon corps m'a fait reprendre de l'assurance avec mon esprit donc j'ai repris mes études, j'ai passé un DAU-A littéraire, une équivalence licence et là je suis en maîtrise dans la prévention des conduites à risques donc dans le social tout ça et je suis bénévole chez VIACTI donc belle histoire..

- Quand tu parles des conduites à risque, tu penses à quoi?
« Ah ben oui, prendre des risques ça fait partie de la vie, il faut en prendre, sans ça personnellement je trouve qu'on vit pas, moi je suis quelqu'un classée dans les comportements.. je suis de ces gens, qui, de par leur histoire d'enfance, qui ont grandi dans la violence, qu'on n'a jamais entendu, donc on a une façon de se faire remarquer ou entendre, qui des fois.. euh.. on se met en risque, mais en fait on n'a pas du tout envie de mourir, c'est ça le problème, le mal entendu qu'il y a.. on croit que les gens qui se droguent.. c'est qu'on a envie de mourir, mais pas du tout, pas du tout, on rêve juste d'un autre monde, on rêve d'un autre monde , c'est ça.. on a envie d'échapper.. ce que le monde nous a offert à nous depuis qu'on est petit, ça nous donne pas envie, donc voilà on prend la drogue,

on va dans une autre famille en fait, et vraiment le comportement à risque.. moi ce que j'ai essayé de dérouter, c'est justement cette nature à aller prendre des risques.. ben voilà je me dis je vais me faire 2 h de zumba et toute ma haine, toute ma rage, tout le mal qu'on m'a fait, je le sors via la zumba, comme c'est du cardio.. parce que je suis quelqu'un, bien que j'ai grandi dans la violence, je suis justement traumatisée par la violence et dans l'incapacité de me défendre, auquel cas je me tétanise tellement j'ai peur donc voilà au moins à la zumba je me défoule et j'ai dérouté aussi le comportement à risque sur la scène, en montant sur scène.. j'écris du slam et je fais des scènes de slam; mais essayer de contourner toute cette rage, toute cette haine, que certains jeunes peuvent avoir en eux, elle peut facilement être déroutée par le monde du sport, le monde du sport, ça peut sauver beaucoup beaucoup de gens, beaucoup de mal être.. et j'aimerais dire aussi qu'en France on est les premiers consommateurs de Benzodiazepine, de somnifères, d'anxiolytiques et de toutes ces catégories de médicaments et j'ai beau être une ancienne toxicomane, j'en prends pas un seul par jour et si j'ai des problèmes de sommeil ben si j'arrive pas à dormir ça va m'arriver de descendre et de faire un petit 10 km de vélo et je reviens et n'importe quelle heure qu'il soit ça marche.. je préfère encore aller me fatiguer vraiment que de prendre un médicament ça c'est sûr. Ma trithérapie je la prends tous les 2 jours et depuis 5 ans, et ma charge virale est indétectable. »

ENTRETIEN 5:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI qui met en place l'APA pour tous?
« La manière dont j'ai connu l'association VIACTI, c'est quand j'étais dans la rue et que je dormais dehors, j'étais sans abris, et j'ai trouvé en cherchant à comment m'abriter, j'ai trouvé dans mes démarches, dans ma souffrance et dans les renseignements de la population, des humains, dans ma souffrance, ils m'ont orienté, tu peux aller dans une association.. telle ou telle ou telle et dans mes pensées aussi j'ai réfléchi, si je peux prendre le métro pour aller là-bas quoi..et voilà »

- Comment as-tu vécu ces ateliers d'APA?
« Ben moi je suis un sportif depuis ma naissance, je suis un footballeur, et du coup dans l'association, dans les affiches, c'était marqué tel ou tel jour, tel mois, y'aura tel ou tel truc, tel sport.. j'aime le sport quoi, et je me suis intégré un peu avec eux, et je vais voir ce que ça va donner avec le temps; et pour garder aussi un peu la forme, oui c'est un peu ça. Ça me donne la santé, j'ai la santé, j'ai pas recours à tel comprimé, tel médicament, comme ça je me sens à l'aise quand je fais mon sport, c'est une fois par semaine et une fois je le fais aussi sans le faire ici, le dimanche je m'en vais à St Denis, je fais une partie de football avec les amis, quelques exercices physiques et je rentre »

- Qu'as-tu ressenti pendant et après les APA?
« Ça me réveille, ça me permet d'oublier quand j'étais dans la souffrance, c'est dans la souffrance que je fais toujours mon sport, même quand j'étais dans la

forêt, je manquais pas à faire mon sport, donc je vais persévérer et on va voir ce que ça va donner et chaque fois je vois que ça revient. Je me sens.. par moment c'est intense et par moment c'est pas intense; et quand c'est intense je me sens leste, j'ai ressenti le travail qui est passé, ça me donne l'appétit, je me sens à l'aise, quand je dors, je me lève en forme quoi, je le sens, quand je me lève et que j'ai mal partout, ça veut dire que je travaille pas assez fort, c'est un peu ça. Par mes activités aussi, j'ai eu beaucoup de chocs et malgré les chocs je participais toujours aux activités, avec la famille, avec les frères, si il faut faire un truc dangereux, je le fais, je travaille juste les mollets, parce que je peux pas travailler le ventre jusqu'à la tête, je travaille des cuisses jusqu'aux pieds , parce qu'au début des activités, j'avais des douleurs, des blessures, bref c'est important, avec le mal, je viens toujours au sport, je fais toujours mon sport tranquillement , au calme, pas de fracture... voilà c'est ça. »

- Que peux-tu me dire sur ce que cela t'a apporté?
« Pour moi c'est la santé avant tout, si ça me donne la santé je le dois à Abdoulah, et pour ça je pratique le foot et dieu merci, on peut pas laisser le sport comme ça.. même si je suis handicapé, je ferai toujours le sport, toujours quelque chose, c'est à dire que je suis à l'aise dans mon sport. Moi c'est rare que je prends l'alcool, à un moment, quand j'ai laissé le pays et que j'ai vécu en forêt, j'ai passé des moments difficiles, par moment je me tuais, je fumais, je prenais l'alcool, la drogue, la marijuana, du kif, un peu de tout, les produits de l'Europe quoi... le système de la drogue que ça me faisait ça arrivait pas à me lâcher dans mon sport, ça diminue le système, mais là je crois que ça va aller. Si j'ai été sportif, je vais tenir le coup, ça va m'aider à arrêter complètement, là je vais pas vous cacher que je fume encore un peu par moment.

- Et socialement que peux tu me dire?
« Parmi nous il y en a qui ont l'envie, d'autres pas l'envie, ils viennent juste passer le temps et moi si je suis focalisé à quelque chose, tu peux pas m'induire en erreur, si je veux avancer, je prends ma position, je veux pas les gêner dans les désirs, dans les droits, moi je suis sportif depuis le bas âge. Ça fait 9 ans que je suis sorti de mon pays, sans voir la famille tout ça.. ça fait 9 ans.. j'ai fait beaucoup de pays de l'Afrique de l'ouest, j'ai vécu même là-bas et là c'est bon d'être ici.
Le sport m'aide en tout, dans ma santé, dans ma vie, quand je vis dehors, ça m'aide un peu, ça m'aide beaucoup même, pas un peu, oui ça m'aide beaucoup, ça m'aide à me défendre, ça m'aide à faire beaucoup de choses, à travailler, à être actif, c'est pour ça. J'ai pas réussi à trouver le travail là, j'ai toujours eu à couler la cire pour avoir mon pain quotidien, on fait les poubelles avec ma copine, pour les habits, je vais à Clignancourt, à 1 euro ou 2 euros, je fais les petits sous et je rentre, je me pose avec les amis, on discute, ça peut durer 30 minutes et c'est tout.
Le lendemain ici on prend un café, on prend la douche et ça c'est beaucoup.
Je vis là dehors, je vis dans l'association, à l'extérieur de l'association, j'ai ma tente là juste qui est posée, où je peux aller? C'est ici quel je vis, c'est là que je veux aller, le local est ouvert tous les jours, je prends ma douche, je prends mon café et Abdoulah, mais après il reste les problèmes de papiers et je veux essayer

de travailler, de faire les papiers mais ça va venir par la grâce de Dieu. Voilà, merci. »

ENTRETIEN 6:

- Comment avez-vous connu l'association VIACTI qui met en place le sport pour tous?
  « Par le foyer de vie, Camille Claudel, pour faire un essai de sport. et après j'en ai eu marre après je suis partie, mais maintenant on a Younes qui est pas mal comme coach et voilà quoi »

- Comment avez-vous vécu ces ateliers de sport?
  « Ben ça me détend, ça m'assouplit, ça m'aide à être plus souple et psychologiquement ça m'aide à chasser un peu mes pensées, mes mauvaises pensées. être occupée, ça évite d'avoir l'esprit, euh d'avoir l'esprit noir, avoir l'esprit occupé ça permet d'évacuer le stress et l'angoisse, voilà. »

- Qu'avez-vous ressenti pendant et après l'activité physique?
  « fatiguée, détendue, reposée et sereine. Et ça c'est les deux, pendant et après. En fait, on est une petite dizaine au foyer à participer, et ça crée une complicité, un partage, une confiance, un dynamisme, voilà, avec les participants et avec les intervenants aussi.

- Et physiquement?
  « Ben au début ça m'a donné des courbatures, le premier jour quand j'ai commencé puis après ça m'assouplit un peu plus, je me sens un peu plus souple, ça m'aide à maigrir, j'ai maigri beaucoup grâce à Younes, parce que le sport qu'il fait c'est intensif, beaucoup de compétition et tout ça, alors ça me permet de maigrir et je continuerai toujours VIACTI. VIACTI je conseille à tout le monde. »

- Et psychologiquement?
  « Absolument, ça m'aide moralement , ça m'empêche de penser des mauvaises pensées euh.. je suis motivée, je suis à l'écoute, je suis disponible, je me lance, je me lâche complètement et voilà. Ça m'a apporté une confiance parce que j'ai du mal à avoir confiance en moi et c'est ça le souci, ça c'est difficile mais j'ai entièrement confiance en VIACTI et ça c'est important, je continuerai toujours avec VIACTI. »

- Et au quotidien, qu'est-ce-que cela vous a apporté?
  « Ça m'a apporté que je suis solidaire avec les autres, que je suis calme avec les autres, que je suis détendue, que je suis reposée et je suis un peu fatiguée aussi. Et puis j'ai arrêté complètement la boulimie, manger des gâteaux tous les jours, boire des sodas tous les jours, depuis que je suis avec VIACTI, j'ai arrêté toutes les boissons, tous les gâteaux et je remercie VIACTI parce que si j'étais pas là je serais peut être enterrée ou morte ou voilà je remercie beaucoup VIACTI. Et puis je vais au gymnase Daumesnil de 16h30 à 17h30,

j'ai basket et j'ai badminton une fois par semaine. et lui là c'est mon petit ami, que vous avez interrogé tout à l'heure et on est tous les deux dans l'association et ça aussi c'est vraiment super. Voilà tout »

- Et bien merci beaucoup à vous.
  « je vous en prie, merci à vous aussi »

ENTRETIEN 7:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI?
« J'ai connu en venant à Mazas, déjà premièrement, sinon je connaissais pas du tout; ils ont dit que c'était du sport adapté, remise en forme, voilà c'est comme ça, sinon je connaissais pas. »

- Comment as-tu vécu les ateliers?
« Disons que moi-même comme je dors dehors, disons que moi ça me permet d'emmagasiner beaucoup de choses, d'être plus solide, pour affronter les éléments, les trucs, la vie même, ça me permet d'être mieux, de me sentir bien dans mon corps, on est plus sûr de soi, on est bien, surtout quand on a fini le sport, on se sent bien, relaxé, tous les muscles sont tendus, c'est bénéfique je trouve, même une fois par semaine c'est pas assez, il faudrait faire plus, moi ça me plait en tout cas. »

- Qu'est-ce-que tu as ressenti pendant et après les activités?
« Ça me permet de me dépasser, pour moi j'essaie de me dépasser, chaque fois on essaie de monter le niveau, au début on se sentait un peu.. c'était fatigant, beaucoup, mais après avec les séances qu'on a enchainé on se sent bien, moi personnellement quand je fais je suis toujours motivé, déterminé, à essayer de me dépasser, c'est bien.
Après je me sens fatigué, j'ai mal partout, ça dure 2 jours, 2-3 jours, après une fois que le mal est passé, c'est bien, on se sent bien. Les muscles ont gonflés, ouais c'est bien, c'est super bien. Ça vous permet même de vous mettre dans le droit chemin, vous faites du sport, vous faites une activité, tu vois que chaque mercredi il faut faire ça, c'est très bénéfique, ça nous ouvre l'esprit un peu sur beaucoup de choses, on voit les choses différemment.. quand vous êtes maigre et chétif et que vous commencez à faire du sport, vous sentez de l'amélioration, c'est une autre vie, c'est plus la même vie que quand j'étais tout maigre et maintenant, le regard des gens il change, même si c'est vrai qu'on peut pas trop se baser sur les gens, mais bon on vous regarde, Alors que quand on était tout maigre, personne portait attention à nous. C'est triste qu'il faille faire ça pour qu'on porte attention à nous mais bon. C'est vrai, le sport ça aide beaucoup à avoir confiance en soi. »

- Qu'est-ce-que ça t'a apporté?
« Plus d'assurance, plus de confiance, maintenant je me sens bien en plus j'ai repris le sport parce que une fois j'ai eu une agression, c'était un peu une revanche, le sport il faut s'entrainer pour être prêt pour tout ça, si jamais un jour

il vous arrive quelque chose, une situation, ça traumatise des fois. On essaye de changer pour ça. De toute façon moi j'aime bien faire le sport, je pratiquais déjà, moi j'aime bien faire le foot, j'ai fait un peu l'armée avec beaucoup de sport. Avant même il y avait une coach, ça me faisait rigoler parce que le niveau c'était bas, mais bon après on a monté, c'était bien.. c'est pas comme à l'armée, mais c'est bien quand vous avez connu au moins 2 ans où vous avez rien fait, je fumais beaucoup, et puis même moi le sport, ça m'a permis de faire d'autres choses à côté, des fois je vais courir, je fais de la marche rapide, c'est bien c'est mon sport ça dans la vie de tous les jours, nan c'est vrai le sport ça permet de créer des contacts, par exemple il y a des gens ici, dans une vie antérieure on parlerait pas ensemble, là on parle un peu et tout, ça unifie les gens, ça rassemble. Il faut continuer. Même la cigarette et tout, moi je fume, mais comme je fais du sport à côté, justement en tant que fumeur, il faut faire du sport à côté sinon ça s'encrasse et c'est pas bon, c'est mieux de faire du sport, de courir, de faire du cardio et tout si vous êtes fumeurs, plutôt que de rester là comme ça, parce que ça détruit plus, alors que si on fait du sport, on sent pas trop l'effet, on se dit bon c'est pas grave, c'est tout aussi dangereux, mais je pense ça aide mieux, ça aide à se sentir bien dans sa vie. L'alcool, je suis pas consommateur, c'est de la merde, on fait beaucoup de chichi sur d'autres choses, alors que ça c'est ce qui détruit le plus, c'est pas bon; même le cannabis avant c'était autre chose et aujourd'hui comme il y a le sport, la mentalité aussi ça évolue, on n'est plus pareil, ça nous fait plus les mêmes effets, on recherche plus le même truc, avant les gens ils fumaient, ils étaient défoncés, maintenant c'est fini tout ça, on fait du sport, même limite moi-même, moi je fume pour être à 200 à l'heure, pcq si je fume pas après moi je vais me sentir endormi, alors je fume et je peux faire du sport, je fais beaucoup de choses. »

- Fumer t'aide à faire du sport?
« Ouais ça m'aide, ça me donne une force en plus, dans la tête ça va donner une motivation de plus, parce que des fois faire le sport, c'est un peu difficile, mais des fois après quand on va puiser dans les dernières ressources pour pouvoir justement travailler.. C'est là où ça travaille quand ça commence à faire mal, mais moi fumer, ça m'aide à aller plus loin. Le sport a changé ma façon de fumer, peut-être avant je consommais plus, ça a ralenti la consommation.
Le sport c'est bien, on devrait tous faire beaucoup de sport au lieu de s'arrêter aux choses simples, comme la trottinette électrique, ou tout ce qui est électrique d'ailleurs, je trouve ça empêche les gens de faire du sport, une simple marche c'est déjà du sport et il faudrait faire plus de sport pour être en bonne santé, et arrêter de boire, parce que l'alcool c'est pas bon, ça mange toute l'énergie, surtout quand vous êtes dans la rue, les gens ils mangent pas beaucoup, ils peuvent pas faire du sport sans manger et en buvant l'alcool ça sert à rien, c'est comme si ils avaient rien fait. Faites du sport, mangez bien et vous aurez une bonne santé, voilà. »

ENTRETIEN 8:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI?
« J'ai connu ici, à Aurore, à Mazas, ils ont proposé que VIACTI faisait des séances de sport et voilà j'y ai participé »

- Comment as-tu vécu ces ateliers?
« C'est bien pour le moral, parce que pour nous qui sommes encore dans la rue, qui n'ont pas encore de situation régulière, ça nous permet de dé-stresser, d'oublier au moins un peu certains moments, ce qui se passe dans la vie autour de nous, donc ça nous apporte un peu plus de positif que de négatif, ça tonifie le corps et ça apporte la forme, le souffle, le rythme cardiaque, parce qu'on dit que ça permet de faire bien circuler le sang le sport, d'éviter les AVC comme on dit.

- Qu'as-tu ressenti pendant et après les APA?
« L'effort physique. J'ai ressenti d'abord un plaisir, un plaisir de soi-même , ce qui est déjà important, et puis ça nous permet d'oublier beaucoup de choses en fait voilà, pendant la séance, on a l'idée focalisée un peu sur ce qu'il fait, et pas sur ce que nous faisons, en quelque sorte, ça nous permet d'oublier un peu l'extérieur, voilà ça c'est le côté positif, parce que comme j'ai dit, ceux qui sont dans la rue, le stress il est au quotidien donc moi c'est une séance, bon c'est pas mauvais, on pourrait faire plusieurs séances mais on peut pas le faire parce qu'ils ont d'autres trucs aussi à faire, mais déjà pendant ce temps, ça nous permet d'oublier beaucoup de choses. Après les séances, c'est la fatigue, ça c'est la première des choses, la séance passée jusqu'à aujourd'hui j'étais bien, je me sentais vraiment bien, très très bien, j'ai ressenti la fatigue les 2 jours après, c'est pas le premier jour hein, c'est les jours qui ont suivi après, à chaque fois il y a des changements au niveau du physique, au niveau de la manière de réfléchir, au niveau du corps, tout change en fait, c'est ce que je ressens après les séances, ça nous permet de réfléchir, ça m'a permis de faire beaucoup de choses, parce que moi au début je prenais un peu l'alcool mais depuis que j'ai commencé à faire le sport, ça fait que je le ressens déjà, je suis plus fatigué en fait et du coup quand je bois l'alcool je ne sens plus le goût donc ça permet d'arrêter l'alcool tout ça, j'y pense même plus à ça, donc je me sens bien, très très bien. Ici c'est une fois par semaine, chaque mercredi, aussi quand je viens le matin, je fais au moins quelques pompes. »

- Qu'est-ce-que ça t'a apporté de manière générale?
« C'est ce que je disais, ça permet de dé-stresser, le stress il va loin de toi, c'est déjà important pour la vie de l'homme, quand tu n'es pas stressé, c'est ce que moi je retiens beaucoup, ça me permet d'oublier beaucoup de choses, très très très beaucoup de choses. Etre moins seul, la solitude c'est le pire de tous les vices, quand tu es seul tu n'as pas d'activité sportive et on pense beaucoup, tu as toujours l'idée ailleurs, et pourtant 2 h de séance c'est déjà beaucoup, ta mémoire s'est rafraichie et tout va bien, oui tout va bien, ça brise la solitude, en faisant ce sport, tu es plus concentré sur la séance, tu n'as plus l'esprit ailleurs tu es là, tu vis en fait, tes idées s'envolent pas comme quand tu es seul là-bas, et ça fait du bien d'oublier un peu ses problèmes pendant au moins 2h de temps,

c’est déjà important.
Et ça a peut être encore créé des amitiés entre les membres, entre ceux qui participent, donc ça fait qu’on se connait un peu à travers VIACTI, quand on se voit dans la rue, on se dit « à mercredi prochain pour la séance » donc ça fait qu’on se côtoie un peu par rapport à ça.
Bon après ça peut pas changer la vie, parce que tout le monde souhaite le bonheur dans sa vie, vivre heureux, être avec une femme, chez toi tout ça, mais ça nous procure pas ça, ça nous procure peut être juste un plaisir pour 2h de temps, c’est tout, c’est ce que moi je pense, c’est que VIACTI peut pas aider quelqu’un pour avoir une situation régulière, pour trouver un appartement, ça c’est pas leur boulot ça, voilà, donc c’est des séances, pour pouvoir juste se changer, se mettre un peu en forme, tu finis la séance, tu es un peu déchargé d’un lourd fardeau, tu as un peu la capacité de réfléchir à autre chose, si tu avais un blocage, ce blocage s’en va un peu, pendant ce temps, tu as d’autres idées, tu réfléchis un peu mieux parce que le stress est parti loin, les problèmes que tu as depuis un petit moment ils sont partis, donc tu as le temps de réfléchir à d’autres choses, parce que tu as la tête libérée et puis pour nous qui fumons juste un peu, ça nous permet de s’abstenir, s’abstenir pendant 2h ou 3h de temps et c’est important déjà, voilà c’est déjà important, en 3h de temps je peux fumer cinq à dix cigarettes et si je vois que je peux m’abstenir pendant 2h ou 3h de temps de pas fumer c’est déjà important, c’est déjà beaucoup.
Et ça tonifie le corps en fait, j’avais un ventre qui était plus gros que ça et tout a diminué un peu. Je crois que je félicite aussi VIACTI et Younes en particulier, parce que le fait qu’il vienne comme ça on est devenu comme des frères, comme des amis, c’est déjà important, en tout cas il nous encourage à le faire tout le temps, ça c’est bon, le fait de venir en aide aux autres, c’est pas tout le monde qui a le temps de faire du sport, parce que le fait de faire le sport après tu as besoin de prendre une douche, mais si tu as pas de maison, tu prends ta douche où? Donc déjà le fait qu’il vienne ça c’est déjà important et on l’encourage à venir à chaque fois, il faut pas qu’il lâche, parce que peut-être que nous demain on sera pas là, mais il y aura peut-être d’autres personnes qui vont venir, d’habitude il y a au moins dix ou quinze personnes, tout le monde est dans la rue, tu sais pas quel problème l’autre a eu et ça fait rien, mais on est là et pour ça je remercie VIACTI, c’est vraiment une bonne idée, de venir en aide aux personnes qui ont pas le temps de faire du sport comme tout le monde, voilà ça c’est important, voilà tout ce que je voulais dire. »

ENTRETIEN 9:

- Comment avez-vous connu l’association VIACTI qui met en place l’activité physique adaptée pour tous?
  « C’est avec le prof de sport qui vient au.. au.. à mon foyer Camille Claudel, c’est lui qui m’en a parlé »

- Comment avez-vous vécu les ateliers de sport?
  « C’est bien parce que ça me permet d’être plus souple, je suis plus à l’aise

dans la vie courante, je .. je.. c'est la relaxation, je fais souvent des exercices de gym avec mon référent mais malheureusement je peux plus faire de vélo parce que j'ai été opéré des disques »

- D'accord et qu'es-ce-que ça vous apporte ces activités?
  « Le changement un petit peu. Le changement d'endroit quoi, le fait d'être un peu mobile, ça se passe bien avec les autres, souvent on fait un binôme, en sophrologie puis la relaxation d'abord puis on fait de la gym douce. Le binôme me fait avancer dans le sport quoi, on a plus envie d'en faire du sport quoi »

- Qu'est ce que ça vous donne comme sentiment physique?
  « Un équilibre corporel, bien détendu, bien dans la manière de vivre »

- Quel a été l'impact sur votre vie?
  « Ben on est plus content de vivre. Je trouve ça bien de faire du sport, ça fait bouger le corps, ça supprime les douleurs de bouger. Avant je faisais du sport à l'école. Ça change la façon de vivre, qui est différente. On sort un petit peu plus du foyer où je suis, on fait des activités autres. Je travaille plus en plus alors... alors ça garde un lien social. je vais continuer, ça m'apporte un bien-être »

- Très bien , voulez-vous me dire autre chose?
  « Non je vais jouer au ping-pong maintenant, merci »

- Merci à vous.

ENTRETIEN 10:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI?
« J'avais l'habitude de venir dans cet endroit et j'ai commencé à faire le sport , j'étais venu pour trouver du travail, parce que j'ai deux amies en Italie et je parlais italien, mais je suis venu ici pour trouver un travail et j'ai vu des gens qui faisaient du sport ici, alors je suis venu aussi pour ça et j'ai commencé comme ça. »

- Comment as-tu ressenti les ateliers?
« C'est bon pour mon corps, pour la maladie, si tu fais du sport, tu n'as pas de maladie, parfois même à Paris, je fais le sport, donc ce sport est bon pour moi. Personne ne peut changer ta vie, le sport ne peut pas changer ta vie, c'est seulement bon pour le corps, seulement le bon pour changer ta vie. C'est bon pour le corps et donc bon pour l'esprit. Je me sens bien. »

Entretien écourté car le sujet souhaitait partir.

ENTRETIEN 11:

- Comment as-tu connu l'association VIACTI?
« Ça fait peut être la deuxième fois que j'ai commencé, c'est lui (Younes) qui est venu après moi, j'ai été informé qu'il y a l'entrainement ici, bon ils ont commencé, j'étais occupé parce que je faisais le commerce là-bas, je pouvais pas venir me présenter. La semaine passée j'ai décidé de commencer, j'ai fait deux fois. »

- Comment as-tu vécu ces ateliers?
« J'ai trouvé ça super, ça nous aide, parce que tu as vu, ici (ventre) ça a commencé à grossir.. avant j'étais maigre, plus que ça.. et maintenant que j'ai commencé je me sens bien en forme. »

- Qu'est-ce-que tu as ressenti pendant et après les APA?
« J'ai ressenti que chaque jour, si on peut faire ça une fois par semaine, on le fait, si c'est deux fois par semaine, ça va beaucoup nous arranger.
Mon corps, si je fais le sport, mon poids ça va partir, donc c'est important de faire le sport, c'est ce que j'ai vu et pour le moral, le sport ça tranquillise.
Après l'APA, je sens que j'ai fait des mouvements et c'est important, mon corps transpire.
Ça m'apporte du bien. Mais tu sais je parle pas bien français moi, j'ai pas fait des études. Je parle le français que j'ai ramassé à la rue. Je réponds un peu. Ça me fait plaisir que tu participes dans le groupe, au moins je parle français avec toi et ça fait plaisir de voir les frères dans le sport, dans la tranquillité et ça c'est du plaisir. »

- Que peux-tu me dire sur ce que cela t'a apporté?
« Si je fais le sport, je me sens en bonne santé et ça c'est le meilleur, c'est super envers moi, parce que le sport c'est important, en ce moment je me sens en pleine forme. Avant je marchais comme un vieillard et maintenant, je me sens redevenir comme un jeune. J'ai même envie de laisser la cigarette, la drogue, tout, tout, tout.. parce que en Afrique aussi je faisais le sport et la drogue avec le sport, c'est pas bon.. même la cigarette, tout ça, c'est pas bon. Je vais arrêter ça.
Donc moi je vis dehors, j'ai pas gagné les papiers, alors je vis dehors, j'ai pas pu recommencer les dossiers parce que c'est compliqué et le sport peut aider pour la corpulence, mais les dossiers c'est ça qui me blesse, parce que j'ai fait 5 ans ici, je dors dehors et rien ne va, la rue c'est pas facile, c'est trop trop compliqué.. la rue il y a les voyous, il y a les menaceurs, il y a tout ça, donc vraiment on est en danger et c'est parce qu'on se défend qu'on vit, donc si tu fais le sport en cas où un veut venir nous bagarrer, on se défend, si il a un couteau, il va forcer mais on le maitrise, la vie dehors c'est comme ça, on n'est pas sécurisé, j'ai subi même des coups de poing, j'étais cassé, oui c'est dehors qu'on m'a fait ça, tu le vois venir, tu vas commencer à fumer, il va dire donne moi un et il t'implique la bagarre, si tu as pas de force, tu fais quoi? Bon c'est pour ça moi j'ai demandé le logement, j'ai demandé les papiers, comme ça après je suis tranquille dans ma maison; vous avez vu nous comment on souffre ici hein? Ça fait 5 ans ici Madame.. Et le local ici il m'apporte la sécurité, on

peut boire le café, prendre la douche, être au chaud et voir les autres et ça c'est important.. oui comme les hôtels, ça nous donne la sécurité avant que nous on soit français, parce que tu sais nous on est des africains, l'Afrique ça s'est mélangé, eux ils vont voir que tu me parles une langue, eux une autre langue, après on est ensemble mais c'est avec prudence parce que ce qui se passe là-bas ils vont vouloir m'attaquer, les guinéens, les maliens ou d'autres pays, je comprends pas.. parce qu'ils vont voir à la télé, l'autre pays avec l'autre pays, ils parlent pas la même langue, bon lui il marche ici, l'autre il voulait ma mort, c'est pour ça je veux quitter la rue, je veux hôtel, comme ça au moins il y a la sécurité avant de monter, mais dans la rue, je discute avec un, il me retrouve dormir dehors, il me prend quelque chose, il me tape, ben oui, c'est pas prudent de rester dehors, j'avais même tenté deux fois de retourner mais j'ai pas pu, alors je reste ici, c'est l'Europe, c'est la France, ils vont me blesser si je reste dans la rue. VIACTI m'aide à reprendre ma conscience, si je fais le sport, mon esprit il s'ouvre plus, ça m'aide à la mentalité, pour le corps, ça fait sortir la fumée que je fume encore.. même en faisant du sport, il faut que je force parce que la mentalité n'est pas tranquillisée, il faut que je force pour faire le sport et c'est pas difficile, il est facile ce sport, pour les autres peut-être c'est difficile mais moi ça pourrait continuer jusqu'à demain.. Je me sens toujours en forme, et ça permet de laisser les mauvais trucs comme les pensées, comme de fumer, c'est ça que j'aime dans le sport.
Je me sens bien ici, le coeur, tout, tout, tout, tout, tout, je me sens très très bien et ça fait du bien à l'esprit. »

D - PRESENTATION DE L'ASSOCIATION VIACTI:

Leurs actions: depuis 5 ans, ils utilisent et promeuvent l'Activité Physique Adaptée et Santé (APAS) comme vecteur d'autonomie et d'insertion pour tous.

Leurs valeurs : solidarité, bienveillance, mouvement.

Leurs missions:
- l'autonomisation : permettre aux personnes âgées, en situation de handicap et/ou de précarité/exclusion/discrimination, de retrouver ou de développer leur autonomie par l'Activité Physique Adaptée et Santé (APAS).
- le pouvoir d'action : agir pour garantir à chacun d'être acteur de sa santé et de sa vie en développant notamment l'estime de soi, la confiance en soi et dans les autres.
- la création: créer des projets autour du mouvement en fonction des besoins et envies de personnes, de groupes de personnes et des structures qui les accueillent
- la promotion : promouvoir, autour du plaisir du mouvement, une Activité Physique Adaptée et Santé (APAS) accessible, et bénéfique à chacun quelque soit sa situation.

Ils interviennent dans les structures médico-sociales et associatives pour compléter, par l'activité physique, l'accompagnement médico-social et le travail de (re)construction des équipes éducatives. Ils créent ainsi avec elles des projets d'APAS qu'ils mettent ensuite en place eux-mêmes dans leurs établissements et à l'extérieur. Cela se concrétise notamment par des séances hebdomadaires de gymnastique douce, renforcement musculaire, parcours sportifs, jeux collectifs, natation, yoga, relaxation auxquels bénéficiaires, salariés et bénévoles sont invités à participer et faire ensemble.Ils peuvent également donner des séances individuelles d'activité physique chez les particuliers.

Les intervenants sont diplômés de licence ou master STAPS - APAS et/ou sont des professionnels formés aux thérapies et techniques corporelles de type Yoga, Feldenkrais, Eutonie, Shiatsu,...
Des disciplines douces au service du rythme naturel et évolution progressive dans le respect des capacités de chacun.

Ils sont actuellement présents sur tout Paris et sa proche banlieue.

D'autre part, ils s'engagent à respecter l'environnement autant que possible : à préférer les moyens de transport alternatif à la voiture, l'eau du robinet à l'eau minérale, des matériaux sportifs usagés aux outils neufs.

Quelques chiffres à leur actif:
- 50 heures d'APAS/semaine
- 200 bénéficiaires hebdomadaires
- 25 structures médico-sociales et associatives partenaires - 10 intervenants
- 5 ans d'expérience .