

la TrAcE

EXPÉRIENCE D'UN ACCOMPAGNEMENT TOUT TERRAIN

Florence Cordi, Psychologue, La Trace²⁴

La pratique d'un sport ne se résume pas à une compétition et au dopage. Elle peut aussi devenir le moyen d'une reconstruction tant physique que psychique pour des sujets en difficulté, notamment par rapport à des assuétudes. Pionnière en la matière, La Trace offre à ces derniers la possibilité de grimper des sommets. Florence Cordi, psychologue de l'Asbl, nous en expose la philosophie, les principes et l'histoire mouvante.

Dans le domaine des services dits « actifs en matière de toxicomanie », *La Trace* fait quelque peu figure d'ovni. Et pour cause, notre association se propose d'utiliser le sport-aventure comme outil d'intervention et de rencontre dans la prise en charge d'adultes ayant des problèmes de consommation associés ou non à des troubles de santé mentale. Pourquoi un tel outil ? Que faisons-nous au juste ? Quels sont les effets visés ? Autant de questions que nous souhaiterions aborder ici.

Bref historique

Le projet de *La Trace* est issu du centre médical *Enaden*. Au début des années 80, ce dernier organisait ponctuellement des expéditions en montagne pour usagers de drogues. En 1988, ces expériences ont donné naissance à une association autonome : *La Trace*. Dans un premier temps, *La Trace* proposait des stages de haute montagne et des activités d'escalade, sport en-

core peu connu à cette époque. Notons que ces stages s'inscrivaient dans une philosophie de prise en charge radicalement différente de celle que l'on connaît aujourd'hui. Ils étaient l'occasion d'une rupture avec le milieu du participant et d'un arrêt brutal de la consommation²⁵. Les personnes fréquentant les activités se voyaient proposer en lieu et place de leur consommation « un truc qui occupe la tête », des sensations fortes, voire une certaine « défonce » procurée par la pratique d'un sport à risque. En écho à cette idée, à cette période, le slogan de *La Trace* était : « *Ce n'est jamais le même homme qui part et qui revient* ».

Au fil du temps, nous avons assisté à une évolution de la prise en charge. Un changement qui n'était pas sans rapport avec la disponibilité accrue de la méthadone ; laquelle permit aux toxicomanes de sortir de l'urgence et de les inscrire dans un minimum de suivi médical. Il devint alors plus fréquent que des personnes soient orientées à *La Trace* après un sevrage ou un séjour de post-

cure en vue d'une stabilisation. N'étant plus envisagées comme une substitution à la consommation, les activités de sport-aventure ont ainsi pu prendre une toute autre place dans le parcours de la personne. Elles se sont dès lors inscrites dans un processus de suivi plus régulier s'étalant sur le long terme.

Le fait de ne plus se focaliser uniquement sur la consommation a ménagé une place plus importante au vécu psychique et corporel de la personne, ce qui a permis de déployer une écoute de la personne considérée non plus uniquement en fonction de la problématique de consommation mais dans son entièreté. Le recours à la drogue ou à l'alcool n'était plus considéré comme le problème à éradiquer mais comme une tentative, certes infructueuse, pour le toxicomane de traiter son mal-être. De plus en plus de personnes ont fait état de parcours en psychiatrie. Ainsi la problématique psychique passait au premier plan. Ces considérations ont fortement modifié le type de réponse et de travail de *La Trace*. C'est pourquoi, en 1997, nous avons demandé d'être reconnu sur base de notre travail en santé mentale²⁶. Nous sommes désormais ouverts « à toute personne en difficulté ». Une formulation volontairement floue qui permet à chaque personne de s'y retrouver.

Aujourd'hui, la pratique de l'escalade a quelque peu perdu de son caractère insolite, jusqu'à parfois inspirer la peur aux participants. La législation évoluant vers une responsabilisation accrue et une certaine « diabolisation » du risque, les travailleurs se sont formés pour encadrer les activités de *La Trace*. Fini la haute-montagne à tout prix. Il s'agit désormais de bien mesurer les risques et les dangers éventuels. Parallèlement à ce regain de prudence, l'évolution de notre population nous a incité à accorder une plus grande attention au confort du groupe, ainsi qu'à l'alimentation, l'hygiène, l'équipement, etc. Les boîtes de raviolis ont cédé leur place à de bons petits plats concoctés tous ensemble. Nous

avons acquis plus de matériel afin que tous nos participants soient bien équipés. Les activités et les stages comportent toujours un caractère sportif audacieux ou inhabituel mais nous adaptons à tout moment la difficulté en fonction de l'état du groupe.

En définitive, la *transformation radicale* qui était proposée dans les premiers temps de *La Trace* a fait place à une *rencontre* s'étalant davantage dans le temps. « *A la rencontre de soi et des autres* » est devenu le nouveau slogan de l'association. Dans cette nouvelle configuration, l'importance du groupe s'est accrue. Il est désormais envisagé comme un espace porteur et sécurisant permettant de mettre au travail la difficulté d'être en lien. Si certains viennent encore chercher une « défonce » par le sport, la plupart arrivent avec la demande de « voir des gens » dans un milieu sécurisé. De plus en plus de femmes participent à nos activités. La randonnée remporte un succès grandissant, au point d'être maintenant programmée tous les vendredis.

La Trace, concrètement

Chaque semaine, deux activités sont organisées : « randonnée » le vendredi et « escalade » en salle ou en falaise le mardi. Plusieurs stages sont prévus pendant l'année²⁷. Il s'agit de séjours d'une semaine se déroulant à l'étranger, réunissant une dizaine de participants et au minimum trois travailleurs. Le logement se fait en gîte ou sous tente. Nous organisons aussi des mini-stages de quelques jours en Belgique.

Avant de participer à nos activités, nous proposons à la personne un entretien d'accueil avec un membre de notre équipe²⁸. Il s'agit d'une première rencontre où nous expliquons notre fonctionnement et les trois règles constituant notre cadre de travail : non-violence, respect des autres et de soi et non-consommation avant et pendant l'activité. Ensemble, nous essayons de voir quelle place *La Trace* peut prendre dans le projet de la personne.

²⁶ *La Trace* est aujourd'hui reconnue par la CoCof comme « service actif en matière de toxicomanie et de double diagnostic », c'est-à-dire la présence de problèmes de consommation associés à des difficultés relevant de la santé mentale.

²⁷ En 2009, nous avons organisé les stages suivant : ski, randonnée raquette, randonnée et kayak en Ardèche, randonnée itinérante en Vanoise et randonnée dans les Calanques. Un stage de canyoning a été annulé.

²⁸ L'équipe comprend deux kinés, deux éducateurs, un assistant social, une psychologue, une secrétaire et un comptable.



Nous ne demandons au futur participant que peu d'information sur lui-même. L'essentiel se dira peut-être plus tard, au détour d'un sentier ou au pied d'une voie d'escalade, lorsqu'une relation de confiance se sera installée.

Après cet entretien, nous proposons à la personne de participer à nos activités selon le rythme qui lui convient, sans qu'il n'y ait de fin prévue à cette participation. Ainsi, la particularité de *La Trace* est de proposer un espace-temps très souple où les travailleurs et les activités se mettent en quelque sorte à la disposition des participants. L'utilisation qu'ils en font diffère fortement en fonction des envies et des capacités de chacun. Par exemple, Madame E. vient très régulièrement depuis deux ans, enchaînant les activités et les stages, et semble s'apaiser dans l'idée de « faire partie des meubles ». De son côté, bien que n'ayant plus l'occasion de participer aux activités, Monsieur N. passe dire bonjour presque chaque semaine et en profite pour glisser quelques mots sur sa consommation. Quant à Monsieur D., il n'est plus venu pendant trois ans mais a refait surface à un moment particulièrement difficile pour lui. Il a repris les activités escalade et a demandé de l'aide pour reprendre contact avec le CPAS.

En plus de ces activités pour notre public « autonome », à savoir, les personnes venant à *La Trace* selon leur rythme propre, nous organisons également des activités en partenariat avec des hôpitaux et des centres de jour. Il s'agit habituellement d'organiser des activités d'escalade ou

des randonnées, avec parfois la mise sur pied d'un stage. Ces activités sont une manière de soutenir le projet de l'institution partenaire et parfois de rentrer en contact avec des patients avant qu'ils ne quittent l'institution en question. Ces personnes ont ensuite la possibilité de revenir chez nous à leur sortie pour continuer une prise en charge plus souple.

Quel accompagnement?

L'accompagnement proposé par *La Trace* diffère, au moins dans la forme, de ceux mis en place dans les institutions que nos participants ont généralement connus avant de pousser notre porte²⁹. Venir chez nous, c'est à la fois prendre l'air par rapport au secteur de la toxicomanie ou psychiatrique et en même temps, cela diffère d'une inscription dans un club de sport ou aux marches de l'ADEPS³⁰. Il nous semble parfois paradoxal d'être un centre d'aide sans trop en avoir l'air, et de proposer des activités sportives sans que cela ne soit un but en soi. Notre cadre est très souple et informel : on se tutoie et l'on s'appelle par le prénom. De nombreux participants semblent rassurés de ne pas avoir trop à parler d'eux. Leur inscription à *La Trace* ne doit pas se justifier autrement que par une envie de participer à une activité sportive, le temps d'une journée, quelques jours, une semaine...

Certaines personnes ne parleront jamais de leur consommation, s'en tenant à un « je viens pour bouger », tout en profitant manifestement de notre écoute et du cadre. Or, c'est justement ce cadre particulier et sécurisé qui est au centre de notre offre d'accompagnement. Les personnes venant chez nous apprécient que nous soyons attentifs à leur bien-être au sens général, et non pas seulement à la question de la consommation.

Le sport-aventure n'est à ce titre pas n'importe quelle activité physique. Il a la particularité d'imposer une série de règles auxquelles nous sommes tous soumis : avoir un bon équipement, de la nourriture appropriée, de l'eau, dormir suffisamment, rester groupés, surveiller la météo, faire demi-tour ou prendre une voie de sortie à

temps... Autant de manières de travailler le rapport à la loi, aux autres et à son corps propre. En fonction des personnes, ces règles sont vécues comme étant infantilisantes, contraignantes, frustrantes, bienveillantes, structurantes... Elles sont très souvent répétées et discutées en activité, lors de la préparation des stages et surtout pendant le déroulement de ceux-ci.

Les traceurs témoignent

« J'ai retrouvé l'ambiance chaleureuse et familiale de *La Trace* avec toutes ses règles à respecter parfois dures dans la vie de tous les jours. L'équilibre, l'hygiène de vie, la nourriture équilibrée, abondante. La randonnée chaque jour. Même les jours de pluie, le sourire et le soutien des animateurs ou encadrants. Les réunions de mise au point le soir pour faire le bilan de l'ambiance et de nos impressions dans le plus grand respect. Les stages devraient être plus nombreux. Voilà ce que j'avais à dire. Merci à tous et toutes. » (Témoignage du stage de randonnée dans les Calanques)

Par l'activité, nous sommes amenés à nous préoccuper très concrètement du corps vécu différemment par chacun de nos participants. Pour Monsieur V, son corps avait bien changé depuis sa première hospitalisation. L'activité sportive, ainsi que l'identification aux travailleurs, leur corps « sain » et leur habillement, lui a permis de redécouvrir des capacités et des plaisirs oubliés. D'une manière un peu similaire, Madame B. est très fière d'afficher son identité de « randonneuse » lorsqu'elle prend le tram avec ses bottines et son sac à dos le matin de l'activité. Pour Monsieur O, la préparation d'un stage fut un moment privilégié pour aborder son rapport à la consommation. Sans l'alcool et les joints, comment pourrait-il gérer son sommeil et ses énervements face à la vie en groupe pendant une semaine en montagne ? Quant à Madame A., baroudeuse aux allures de garçon, il fallut parfois se faire très diplomate pour qu'elle accepte d'emporter une veste et la bouteille d'eau que nous lui proposons. Cette fermeté put ensuite être vécue avec reconnaissance par cette femme dont le corps n'avait pas été source de beaucoup de préoccupations dans son enfance.

« Cette semaine a été pour moi une expérience formidable. J'ai appris à écouter et à respecter mon corps et ses propres limites. J'ai découvert une région splendide. La vie saine que nous avons menée en groupe tout au long de cette semaine (nourriture, sommeil, activité physique, partage, échanges, découvertes, l'autre... et tutti quanti) m'a permis de reprendre contact avec ce qui est essentiel dans la vie, dans ma vie. Elle m'a permis d'être moi – avec tout ce que cela implique !! Pas besoin de paraître. J'étais moi et très heureuse de l'être avec l'aide de tous les autres membres du groupe. » (Témoignage du stage de randonnée dans le Verdon)

Autant de petits gestes, de petites attentions et parfois de rappels fermes des règles qui émaillent chaque parcours à *La Trace*. Le sport-aventure ne contient pas de vertu thérapeutique en soi, il n'est qu'un outil permettant une rencontre à réinventer continuellement. En proposant une écoute « flottante » au fil des activités, nous espérons que quelque chose puisse finalement faire trace, en nous, en eux.

« J'ai passé un très chouette stage. J'ai appris à apprécier les gens. Nous avons fait beaucoup d'efforts, la récompense nous l'avons trouvée en nous-mêmes. Je tiens spécialement à remercier A. qui m'a empêché de dévaler la pente enneigée et aussi Magali qui m'a bien aidé lors de cette descente. *La Trace* est pour moi quelque chose de formidable. On y apprend l'aventure mais aussi la solidarité que j'ai ressentie dans ce stage. J'ai également beaucoup de respect pour les encadrants qui font partie de *La Trace* et qui sont des repères. Les amis de *La Trace* en quelque sorte. Il y a beaucoup de force et d'amitié dans un stage comme celui-ci. Je continuerai à faire des stages avec *La Trace* pour retrouver cette ambiance particulière. J'en suis chaque fois revenu avec un plus et cela forge mon caractère. Mais je sais qu'avant tout, il faut rester soi-même. Cela fait maintenant sept ans que je connais *La Trace* et même si les débuts furent difficiles, j'ai beaucoup appris sur l'amitié, les gens, la vie. Faire partie de *La Trace* fait tout simplement partie de mon caractère, à la fois aventurier et solidaire. Alors *La Trace*, merci d'exister. »

(Témoignage du stage de randonnée itinérante dans les Alpes.) ■

29 Notons que ces accompagnements sont néanmoins complémentaires et nous essayons de permettre à la personne de garder contact avec son réseau.

30 De nombreux participants rapportent d'ailleurs leurs grandes difficultés à s'inscrire dans ce genre de lieux.