

# Santé mentale. La thérapie par le sport

Mathieu Pélicart

Sur 160 personnes suivies chaque semaine par les deux hôpitaux de jours vannetais de l'EPSM, ils sont 100 à reprendre progressivement pied dans la société grâce, notamment, au sport. Comme tous les lundis, sur les terrains du Vannes Mémimur Tennis-club.

De gauche à droite : Anne-Claude Daniel, cadre de santé, Laurence Fanic, infirmière, Chantal Morvan, cadre de santé, et Edwige Duaux, médecin psychiatre.



Lundi après-midi. Ils sont huit cette semaine à arriver en minibus sur le parking du Vannes-Mémimur Tennis club (VMTC). Six hommes et deux femmes plutôt jeunes, qui ont pour point commun d'être suivis par les équipes pluridisciplinaires des deux hôpitaux de jour vannetais de l'Établissement public de santé mentale (EPSM) de Saint-Avé. Un suivi personnalisé, établi en fonction de leur besoin et de leur handicap psychique (dépression, addiction, troubles de la personnalité, névrose, psychose), qui peut aller d'une demi-journée à plusieurs jours de la semaine.

## « S'intégrer dans la vie de tous les jours »

L'entraînement ressemble à n'importe quel entraînement de tennis. Sauf qu'il est, ici, encadré par deux

## « Ça me libère l'esprit. Je me sens plus détendu ».

Benjamin, 29 ans

infirmières, chargées autant d'animer la séance que de remonter leurs observations auprès de leurs équipes. « Les objectifs sont toujours les mêmes : éviter l'hospitalisation, aider nos patients à aller mieux et à s'intégrer dans la vie de tous les jours. Et le sport constitue pour certains un moyen très efficace », résume le Dr Edwige Duaux, médecin psychiatre.

C'est le cas de Benjamin, 29 ans, qui depuis un an et demi apprend à gérer son stress grâce au tennis : « Ça me libère l'esprit. Je me sens plus détendu. J'apprécie aussi de retrouver le groupe et j'attends l'entraînement chaque semaine avec impatience. Ça casse la routine ». Comme lui, ils sont une centaine, sur les 160 personnes suivies chaque semaine en hôpital de jour, à participer aux activités sportives

proposées par l'EPSM : tennis, mais aussi badminton, volley-ball, basket, football, natation, course à pied, zumba, body-combat, équitation. « À chaque fois, on essaye de se greffer sur une activité existante, en passant des conventions avec la ville, comme pour le tennis, ou avec une association. L'idée est de favoriser l'intégration sociale en utilisant ce qui existe déjà dans la cité, autant pour permettre aux patients de s'investir directement dans une structure que pour changer l'image de la société sur la santé mentale », expliquent les cadres de santé Anne-Claude Daniel et Chantal Morvan.

## Une première journée lors de l'Open de tennis

Car si, comme pour tout un chanceux, une bonne santé mentale passe par une bonne santé phy-

sique, « il s'agit ici de personnes qui ont besoin de reprendre confiance, d'être en interaction ». Pour les plus jeunes patients, le sport favorise aussi l'acceptation de soins. Il aide les dépressifs à reprendre goût à la vie. Et, dans les cas de psychose, à travailler sur la coordination motrice.

Convaincu de l'intérêt de cette « thérapie par le sport », Erik Deleau, co-président d'un VMTC qui promeut depuis longtemps l'accès au tennis pour le plus grand nombre, veut aller plus loin et accueillir les participants les plus motivés au sein du club. Une première journée sera ainsi organisée lors de l'Open de tennis BNP-Paribas 2016 (du 5 au 20 février), pour permettre aux patients d'échanger quelques balles avec des joueurs professionnels.