

LA SEMAINE DE RÉSILIENCE

Le sport comme outil de
résilience et de reconstruction

BILAN

COLOSSE 
AUX PIEDS D'ARGILE



Rappel du projet

L'association Colosse aux pieds d'argile a organisé la première édition de la semaine de résilience, un projet à destination des jeunes victimes de violences sexuelles et/ou psychologiques. Cette semaine s'est déroulée du dimanche 23 au vendredi 28 octobre 2022 au centre sportif l'Isle Verte à Soustons dans les Landes.

Six jeunes dont trois filles et trois garçons, âgés de 13 et 14 ans, ont pu participer à ce programme.



La semaine s'est articulée autour d'activités sportives telles que la boxe thérapeutique et l'équithérapie et d'activités de relaxation comme la sophrologie. Toutes ont été choisies pour leur visée thérapeutique et ont contribué à la mise en place de ressources personnelles chez les jeunes. Ces activités avaient pour but de donner des clés aux jeunes afin qu'ils apprennent à appréhender leurs difficultés (violence, angoisse, isolement...) et qu'ils gagnent confiance en eux.

Cette semaine est le point de départ d'un programme complet qui s'inscrit sur huit semaines. Ainsi, chaque mercredi, les jeunes alternent entre séances de boxe thérapeutique et équithérapie et entretiens avec la psychologue de l'association. En mettant en place ce dispositif, les jeunes bénéficient du suivi de l'association et d'une continuité par rapport au travail effectué lors de la semaine afin de leur permettre d'avancer vers le chemin de la résilience.

Suivi et évaluation du dispositif

L'ÉTABLISSEMENT

Le centre sportif l'Isle Verte, situé à Soustons (40), est un lieu de vie agréable et adapté pour les différentes activités prévues. Les jeunes ont pu bénéficier d'un cadre contenant et sécurisant.

Le groupe se retrouvait régulièrement dans une salle de vie qui leur était dédiée. Cet espace a permis aux jeunes de passer du temps avec les encadrants et de faire des activités collectives spontanées.

Je suis très content de la chambre, je n'en ai jamais vue d'aussi grande.

Les jeunes séjournèrent dans des chambres individuelles, leur permettant d'avoir un lieu d'intimité pour les temps de repos et pour la nuit. La vue sur la nature et le lac a été appréciée par tous. Certains ont verbalisé être « comme des rois » et n'avoir jamais vu de chambre si spacieuse.

Je me sens comme un roi ici.

L'isolement a cependant été plus difficile à vivre pour certains, la solitude pouvant être angoissante. Plusieurs jeunes ont souhaité partager leur chambre de manière ponctuelle ou durant toute la semaine. Les chambres ayant deux lits simples, il a été possible de répondre favorablement à leur demande.



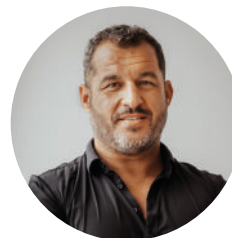
L'ÉQUIPE ENCADRANTE

Les différents encadrants ont veillé au bon déroulement des activités, des temps de repos, des repas et au bien-être général des jeunes. L'encadrement constant par 5 à 6 personnes a permis d'offrir un cadre à chaque jeune afin qu'il puisse se sentir en sécurité et rassuré. Il apparaît nécessaire de rencontrer les jeunes avant, comme cela a été fait, afin qu'ils aient des repères dès leur arrivée.

Les encadrants étaient trop sympas, trop gentils, adorables !

Les jeunes se sont sentis en confiance et ont tous relevé la sympathie des encadrants lors du bilan individuel. Certains les ont sollicités lors de la semaine pour leur raconter leur histoire, poser des questions personnelles...

Un effort sur la mixité de l'équipe encadrante serait bienvenu pour les prochaines éditions.



Sébastien Boueilh

Directeur-général et fondateur de l'association



Violaine Chabardes

Responsable du pôle accompagnement des victimes



Charline Tyré

Intervenante régionale et éducatrice spécialisée diplômée



Maëlle Lafitte

Psychologue



Carla Suberchicot

Juriste



Ines Fajnzilberg

Titulaire du BAFA et surveillante en internat

LES BÉNÉFICIAIRES

Initialement, il était prévu d'accueillir 12 mineurs vivant en métropole, âgés de 12 à 16 ans, victimes de violences sexuelles. Au vu de la difficulté à recruter des jeunes, l'objectif a été revu à la baisse et a été fixé à huit mineurs landais de 12 à 14 ans. Finalement, ce sont quatre jeunes landais et deux jeunes de la région parisienne qui ont participé à ce programme. Un jeune s'est désisté à la dernière minute.

Le groupe mixte était composé de trois filles et trois garçons, tous victimes de violences, âgés de 13 et 14 ans. Différents profils ont été accueillis : certains vivant chez leurs parents, d'autres en famille d'accueil, d'autres placés en institutions en MECS.

Je me suis bien éclaté et je me suis fait de nouveaux amis.

Grâce aux activités proposées et aux différents temps informels, une véritable cohésion entre les jeunes est née. Ils ont trouvé du soutien auprès de leurs pairs mais aussi auprès des adultes encadrants. A ce jour, tous ont gardé contact entre eux.

J'ai réussi à me sociabiliser un peu donc c'était bien.

Malgré un recrutement des participants engagé plus de six mois avant le lancement de ce programme, de nombreuses difficultés ont été rencontrées par l'équipe pour atteindre un nombre nécessaire de jeunes assurant la faisabilité du projet.

Les résultats positifs et l'expérience de cette première édition faciliteront très certainement cette phase de recrutement et rassureront les structures sollicitées.



LES ACTIVITÉS

Boxe thérapie

Deux séances ont été organisées à plusieurs jours d'intervalle. L'équipe encadrante a pu observer des évolutions entre ces deux temps au niveau individuel (dépassement de soi, gestion des tensions et émotions) mais aussi au niveau collectif (cohésion d'équipe et entraide).

Je décharge ma haine,
ça me fait du bien.



Sophrologie

La sophrologie a apporté des clés aux jeunes afin qu'ils apprennent à gérer des situations de stress ou d'anxiété grâce à différentes techniques de respiration. Les jeunes se sont servis de ce qu'ils avaient appris tout au long de la semaine, par exemple à l'accrobranche et au moment du coucher.

J'ai utilisé les exercices de
respiration avant de dormir.

Accrobranche

Cette activité a permis à chacun de se dépasser, d'aller au-delà de ses peurs et de renforcer l'entraide et la confiance.

Équithérapie

L'équithérapie a été une activité particulièrement utile pour l'apaisement de chacun grâce à la relation avec l'animal. Les encadrants ont observé beaucoup d'empathie et de calme chez les jeunes durant ce temps.

Une deuxième séance aurait été pertinente et appréciée.

Randonnée

Sous une belle journée ensoleillée, les jeunes et les encadrants ont longé le courant d'Huchet. Les jeunes ont parfois manifesté leur envie de s'arrêter mais la force du collectif leur a permis de se dépasser et d'apprécier le cadre. Certains se sont baignés, d'autres ont joué ensemble. Cette activité a permis au groupe de passer un cap important.

Le retour était organisé en binôme autour du jeu « et toi comment ça va ? ». Ce temps a permis d'échanger de manière plus personnelle et confidentielle dans un cadre original. Un véritable lien entre les jeunes et les encadrants s'est créé à ce moment-là.

Ça ne se voit pas à l'extérieur mais à l'intérieur j'ai un grand sourire.

Intervention de Sébastien Boueilh

Sébastien Boueilh, fondateur de l'association et lui-même victime de violences sexuelles, a souhaité partager son histoire aux jeunes car son témoignage est porteur d'espoir et montre que la résilience est possible. Cette intervention a permis à plusieurs jeunes de se questionner sur leur situation et de parler de leur expérience.

Cependant, la présence d'un média télévisuel lors de cette matinée n'est pas à renouveler. Les jeunes n'étaient pas totalement à l'aise, l'environnement n'était pas propice à la création d'un lieu de parole confidentiel et sécurisant.

Jeu « Qu'en dit-on »

Ce jeu de débat autour de différents thèmes de société a permis à chacun de s'exprimer, sans exception. Tous ont apprécié exposer leur point de vue et le défendre.

Des questions autour des violences sexuelles ont même pu être abordées. Les échanges ont été riches entre les jeunes mais aussi avec l'équipe encadrante.



|| Cette semaine elle était incroyable tout simplement, j'ai adoré les activités !



Soirées

Hormis pour le match de Basket Landes et la soirée de départ, l'équipe a remarqué que les jeunes n'étaient pas investis dans les activités proposées. Ils manifestaient l'envie de se reposer ou de rester au calme. Les journées rythmées par les différentes activités étaient fatigantes.

Match de Basket Landes

La soirée au basket a été un temps fort. Tous les jeunes semblaient heureux d'y participer et d'y être invités malgré la fatigue de la journée. L'investissement du moment était visible dans leurs comportements. Tous sans exception ont vivement encouragé Basket Landes et avaient de grands sourires.

Soirée de départ

L'organisation de la dernière soirée était tournée autour du thème Halloween. Différentes activités ont été proposées et toutes ont été réalisées dans la bonne humeur.

L'un des jeunes, ayant pour projet de devenir pâtissier, a animé un atelier cookies qui s'est très bien déroulé. Il a su gérer les différentes responsabilités qui lui avaient été confiées.

|| J'ai adoré faire ces 5 jours avec l'association Colosse aux pieds d'argile, j'ai beaucoup aimé les activités qui m'ont aidé à canaliser ma colère.

Les partenaires

ORIENTATION DES JEUNES



MECS Asaël les Acacias,
Mont de Marsan



Maison des Adolescents,
Centre Hospitalier Dax-Côte d'Argent



DSOL - Service de l'Accueil Familial
Parisien, Accueil Familial d'Enghien-
les-Bains

SOUTIEN FINANCIER



La Voix de l'Enfant
via son programme Demain



Le CSE d'HP France

ACTIVITÉS



High Intensity Defender,
association sportive à Dax

Représentée par Phillipe Lubat,
éducateur de psychoboxe

- 2 séances lors de la semaine
- 3 séances pour les jeunes landais lors de la seconde phase du programme.



Raphaëlle Perrin, équithérapeute
à Saint-Vincent de Paul

- 1 séance lors de la semaine
- 3 séances pour les jeunes landais lors de la 2^{de} phase du programme.

Elisabeth Concom, sophrologue

- 1 séance lors de la semaine.



Basket Landes, club
professionnel de basket féminin.

Les perspectives

Lors des bilans individuels réalisés le dernier jour, les objectifs personnels de chaque jeune, définis en amont, ont été évalués. Tous ont été atteints et tous ont été félicités par l'équipe encadrante, parfois à leur grande surprise !

Les jeunes ont également évalué la semaine de résilience et ont attribué une note globale sur 10, oscillant entre 9 et 10.

Tout au long de la semaine, l'équipe encadrante a pu observer l'évolution des jeunes tant dans leur comportement que sur leur visage marqué par les sourires. Lors du bilan, ils se sont dit « heureux ».

S'il y a une autre semaine de résilience, je reviendrai !

Malgré les difficultés rencontrées, le recrutement des jeunes s'est avéré pertinent au vu de la cohésion de groupe et de leur entente. À ce jour, tous les jeunes ont gardé contact et échangent régulièrement via les réseaux sociaux.

Je remercie l'association car j'ai passé une super semaine !

Le choix des activités s'est révélé approprié du fait de leur complémentarité et de l'adhésion des jeunes. Cependant, pour les prochaines éditions, il serait intéressant de prévoir également une activité créative et une session de sport collectif.

Je ne pensais pas que je pouvais être heureux encore, ma tata ne m'a jamais vu comme ça.

Au vu de la satisfaction des jeunes, des partenaires et de l'équipe encadrante, cette première édition de la semaine de résilience organisée par l'association a été une réussite. D'autres éditions verront donc le jour dans les années à venir et sur d'autres territoires métropolitains.



***NE LAISSONS PAS LES VIOLENCES
GAGNER DU TERRAIN***

Colosse aux pieds d'argile

21 avenue de la Liberté - 40990 Saint-Paul-lès-Dax

07 88 86 46 27

WWW.COLOSSE.FR

