

Mardi 14 octobre : 2^e Table ronde à partir de 15h15.
Activités physiques et sportives adaptées aux capacités, besoins et désirs de la personne en situation de handicap

Témoignage personnel : Marie-Christine ALIBERT



A la suite de plusieurs dépressions nerveuses, j'ai dû prendre des antidépresseurs et donc je ne pouvais plus participer comme dans l'adolescence, à la pratique en compétition du judo au niveau interrégional avec les valides, car à cause des médicaments qu'il me fallait prendre pour garder une bonne santé mentale, j'étais considérée comme « dopée ». J'ai dû arrêter ma passion, ma raison de vivre, le judo en compétition avec les valides.

Puis un jour, j'ai vu sur la place Ste Cécile d'Albi, plein de petits chapiteaux, cela parlait de sport, j'ai donc posé quelques questions aux personnes tenant ces chapiteaux en expliquant ma pathologie, et j'ai finis par atterrir au chapiteau du Conseiller Technique Fédéral du Tarn : Olivier ROUQUIER, qui m'a de suite mis à l'aise. Mon handicap concernait son stand, celui représentant le sport adapté, la fédération FFSA.

On a parlé, en fait, j'ai beaucoup parlé, lui a eu la patience de m'écouter, et m'a donné des renseignements concrets sur un club à contacter si je voulais refaire du judo.

J'étais heureuse. J'avais rencontré quelqu'un qui allait changer ma vie, puisque j'allais réaliser mon rêve d'enfance par la suite, devenir championne de France de judo en sport adapté.

Je consulte régulièrement ma psychiatre au CMP Teyssier, de la fondation du Bon Sauveur d'Albi, c'est un centre hospitalier pour la psychiatrie.

Elle m'a envoyée travailler au potager qui dépend du centre hospitalier parce qu'à l'époque je voulais réintégrer le monde du travail. Cela faisait partie des soins, parce que j'avais besoin de me dépenser physiquement et avoir un rapport avec la réalité.

Le travail de la terre m'a fait du bien pour cela, et pour essayer ensuite de trouver un travail approprié à ma pathologie.

J'ai donc peaufiné ma condition physique au potager et ma technique au judo.

J'ai fait ma première compétition de sport adapté et l'on m'a inscrite en 1^{ère} division, cela correspondait à mon handicap et à mes capacités techniques. Il y a trois divisions, selon les handicaps de chacun et ses capacités techniques.

Lors des différentes compétitions, je me suis fait des copains et copines auxquels je tiens beaucoup. Il y a un feeling qui passe, on est sur la même longueur d'onde, dans le même monde.

J'aime cette ambiance conviviale, pleine de joie, de rire, d'encouragement des uns et des autres lorsqu'ils combattent sur le tapis. Il y a de l'émulation, des encouragements...

C'est vraiment l'esprit sportif que je recherche, l'effort physique, dépasser toujours mes limites physiques, et l'adrénaline que provoque la compétition.

Depuis l'âge de 9 ans où j'ai pratiqué le judo, j'ai cet esprit de la gagne, de la compétition. J'ai pratiqué plusieurs sports par besoin, parce que le sport est pour moi un équilibre, voire une addiction positive. Donc je suis heureuse de pouvoir continuer à faire du sport pour la compétition, en sport adapté bien sûr, et aussi parce que maintenant j'ai besoin d'être en bonne santé après ma cinquantaine. Question d'équilibre et de garder la forme.

Pour cela, on a de la chance, nous sommes encadrés par des éducateurs sportifs spécialisés, qui comprennent notre handicap, différent selon les personnes.

Je suis maintenant membre du comité directeur du Comité Départemental Sport Adapté du Tarn, et il est important de dire que nous manquons de moyens financiers, pour les déplacements, pour l'achat de matériel approprié ainsi que pour l'organisation des compétitions. Et pourtant, le sport est un moyen de se soigner, de prendre moins de médicaments, de stabiliser la maladie, de s'ouvrir aux autres, d'évoluer sur tous les plans, relationnels, intellectuellement, physiquement etc...

La devise du sport adapté est « à chacun son défi », c'est du bonheur pour chacun, chacune. On peut pratiquer le sport en loisir si c'est cela que l'on recherche ou en compétition si on a le goût. C'est un passe-temps, un dérivatif après le travail pour faire disparaître le stress, les soucis du moment.

Le fait d'évoluer parmi des handicapés mentaux et psychiques, m'a permis d'accepter et de reconnaître mon handicap. Cela m'aide à me faire soigner dès les premiers symptômes que je reconnais maintenant, à aller plus rapidement chez le psychiatre pour qu'il m'aide, à parler davantage à ma psychologue pour moins porter le poids de cette maladie, de ne pas arriver à faire une dépression même si dans ces cas-là je ne saute pas de joie tous les jours !

J'ai pris aussi confiance en moi-même, grâce au sport adapté, aux rencontres sportives, en allant plus facilement vers les autres. Je me situe mieux dans la société, je comprends que je suis différente des autres, mais de par cette différence, ma sensibilité, ma joie, mon enthousiasme, je peux apporter des valeurs aux valides qui le souhaitent.

J'ai une copine trisomique qui pratique le judo dans le même club que moi et qui le pratique avec souplesse. Elle a été championne de France troisième division, donc je pense que ce projet doit être réalisable pour davantage de personnes handicapées, faut-il encore trouver les bonnes personnes, de bonne volonté qui n'ont pas peur de notre différence, c'est peut-être cela aussi une raison du problème. J'ai aussi besoin de pratiquer le sport en loisir sans aucune pression de résultat. Lors d'une journée « découverte » proposée par le sport adapté du Tarn, je me suis essayée au Bowling et j'ai apprécié la notion de concentration, la motivation qu'il faut pour faire mieux lorsqu'on n'a pas fait un bon résultat au lancer de la boule précédente.

Je fais aussi de la marche à pied avec la structure qui s'appelle « l'Echelle » à Albi, où il y a un atelier marche. J'aime le contact avec la nature qui est apaisant, je regarde les fleurs, la diversité des arbres, et marcher fait du bien au corps et à l'esprit.

Cela me détresse, moi qui dont la pathologie est une grande anxiété permanente pour toute chose, même si cela ne se voit pas par mon comportement, c'est psychique, et le sport en général me donne confiance en moi, dans la relation avec les autres, et dans le concret de ma vie cela me donne un centre d'intérêt, cela me donne un élan à faire des choses pour lutter contre ma peur de mal faire les choses. Tout cela grâce à mes résultats en compétition, à l'encadrement des éducateurs en sport adapté qui savent vite me redonner confiance en mes capacités.

Le sport vaut tous les médicaments du monde. Puis comme je ne vais pas en rajeunissant, j'ai besoin de la pratique sportive pour lutter contre la prise de poids, car j'ai suffisamment de kilos en trop naturellement.

Le sport adapté me permet de trouver un équilibre physique et psychique dans ma vie. C'est un tout, avec la rencontre avec les copains et copines, la pratique sportive en loisir ou en compétition.

Marie-Christine ALIBERT

