Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 2

Rubrik: Divers

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Drogues, ou sport ?

Campagne de prévention contre la toxicomanie et moyen thérapeutique

Conjointement avec l'Ecole fédérale de sport, l'Office fédéral de la santé publique, à la recherche de nouvelles possibilités d'intervention, lance une campagne de prévention contre la toxicomanie par la pratique du sport, procédé qui peut également jouer un rôle thérapeutique efficace dans le cadre du processus de réintégration sociale des anciens drogués. Elle porte l'appellation de «Drogues, ou sport ?», appellation un peu déroutante, il faut le dire, et beaucoup moins percutante, en tout cas, que son pendant germanique: «Ohne Drogen - Mit Sport !», que l'on pourrait valablement traduire par: «Sans drogue - Par le sport !» Cette version présenterait l'avantage d'éviter l'alternative...

Cela dit, personne ne discute les effets positifs des activités sportives sur la santé physique et morale. Cette constatation est également valable lorsque l'on a affaire à des personnes attirées par la drogue ou déjà dépendantes. Selon Toni Lehmann, cheville ouvrière de la campagne pour l'EFSM, l'action, qu'elle soit préventive ou thérapeutique, repose sur quatre valeurs fondamentales:

- *valeurs spécifiques du sport pratiqué régulièrement et à long terme;*
- *valeurs hygiéniques, physiques et morales;*
- *valeurs thérapeutiques élargies;*
- *valeurs d'intégration sociale, par l'occupation du temps libre, la détente et la convivialité.*

Le sport n'étant toutefois pas une panacée, il faut se garder de l'isoler des autres éléments fondamentaux de la santé et d'une vie équilibrée: diététique, relaxation, soins corporels par exemple.

La campagne vise à sensibiliser les autorités municipales et les sociétés sportives locales, dont la collaboration est indispensable pour l'organisation du volet préventif. Quant au volet thérapeutique, il cherche à intégrer l'exercice physique et sportif dans les programmes de sevrage et de désintoxication habituels.

MACOLIN propose à ses lecteurs l'avis d'Heinz Keller, directeur de l'EFSM, sur le sujet, et la présentation du projet EN AVANT ! par Toni Lehmann, projet auquel participe, entre autres, Bill Gilligan, entraîneur de l'équipe suisse de hockey sur glace. (Y.J.)

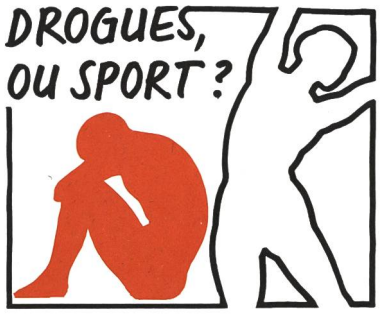
Le sport comme thérapie pour les toxicomanes

Heinz Keller, directeur de l'EFSM

Le sport, dans sa conception positive, est toujours une sorte d'*aventure.* Qu'on le veuille ou non, il se compose d'une suite de réussites et d'échecs. Dans ce contexte, je crois en ses valeurs thérapeutiques dans le processus de désintoxication tout en tenant compte que, comme dans les compétitions, il n'y a pas de victoire sans volonté de vaincre.

Mon analyse porte sur huit thèses:

- Le sport a la *valeur du «faire»* (Jeanne Hersch). Celui qui est en état de dépendance a besoin d'une stimulation suffisamment motivante pour pouvoir décider de faire autre chose. Mais, une fois la décision prise, discours, sommeil et fumée n'ont plus de raison d'être: le sport doit être «fait».
- On pratique le sport avec *tout son être:* avec son corps, ses émotions, sa volonté, son... absence de volonté. Cette mise à contribution de la globalité de l'individu répond bien aux exigences thérapeutiques.
- Le sport implique un investissement de *temps.* Dépendance et toxicomanie vont passer au deuxième rang si la priorité est donnée au sport.
- Le sport nécessite une bonne *organisation.* La pratique d'une discipline sportive a des implications matérielles, temporelles et spatiales bien précises. La discipline personnelle croît en même temps qu'augmente le niveau d'indépendance de l'individu.
- L'aventure sportive peut déclencher la *catarsis:* l'insatisfaction face à soi-même, à la famille, à l'environnement peut s'extérioriser et évoluer de manière positive dans la pratique de sports individuels ou collectifs.
- Le sport implique l'*exercice.* On n'obtient rien du premier coup. C'est dans la régularité et dans le bon dosage de la répétition que se trouve la recette de la réussite.
- Le sport est le moyen d'expérimenter les *relations sociales.* Les situations de partage et de lutte que l'on trouve dans le sport sont le reflet de la vie sociale de tous les jours.
- Le sport peut ouvrir un chemin vers la *nature* et donner la possibilité de rester en contact avec elle.



Mal conçu, le sport peut par contre engendrer une forme de dépendance. Quant au dopage, il n'est rien d'autre qu'une version de la drogue appliquée au sport. L'essentiel pour les toxicomanes, est que le sport garde une importance très relative qui leur permette de prendre plaisir à la pratique d'une activité commune. ■ (Suite p. 14 et 15.)

berner oberland

Centre de sport et de détente Frutigen 800 m d'alt.

Information: Office du tourisme CH-Frutigen ✆ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.
Pension complète à partir de **Fr. 32.–.**
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**

Drogues, ou sport?

(suite de la page 11)

EN AVANT !

Anton Lehmann, EFSM, chef du projet EN AVANT !

– Quels sont les accents principaux du projet EN AVANT !?

– Nous avons tout d'abord cherché à rassembler les différents spécialistes du sport qui ont fait des expériences isolées, les incitant à lancer, en collaboration avec des spécialistes de la toxicomanie, des projets concrets dans tous les domaines de cette problématique. D'autre part, des cours de formation et de perfectionnement sont organisés régulièrement, cours qui permettent de transmettre l'expérience acquise et qui visent, à long terme, à une utilisation plus professionnelle du sport comme moyen thérapeutique.

– Est-il vraiment possible d'élaborer un entraînement sportif avec un toxicomane ? Quels sont les objectifs dans une telle entreprise ?

– Nous entrons effectivement, ici, en terrain inconnu. On dit généralement, des toxicomanes, qu'ils sont peu fiables et sans volonté et que la seule priorité qu'ils entretiennent est de satisfaire à leur état de manque. Nous voulons aider ces individus à sortir de leur isolement social en leur proposant des programmes sportifs attrayants. Nous aimerions contribuer à construire des ponts qui leur permettent de trouver, par ailleurs, une certaine joie de vivre.

Bien sûr, il y a loin du désir à la réalité. Mais nous sommes convaincus qu'un entraînement régulier peut donner au toxicomane l'impulsion nécessaire pour franchir le pas décisif qui va l'aider à sortir volontairement de la dépendance.

– Dans le cadre des centres communautaires de réhabilitation et de thérapie, il est acquis que le sport est un bon moyen pour «réparer» les dégradations physiques des anciens toxicomanes... Comment cela fonctionne-t-il ?

– Cela n'est pas automatique. Mais on sait que beaucoup de toxicomanes ont fait du sport avant de tomber dans la dépendance. Pour eux, après la désintoxication, le désir de reprendre une activité est particulièrement fort.

Les conditions de la réussite d'une thérapie par le sport relèvent, d'une part, des compétences techniques et humaines du moniteur et, d'autre part, d'une judicieuse intégration du sport dans le concept thérapeutique de l'institution concernée. Ce n'est qu'à ces conditions que l'ancien toxicomane pourra retrouver progressivement certaines valeurs (sportives) vitales qu'il avait perdues: la capacité de jouer par exemple, le bon dosage, la persévérance, l'estime de soi-même...

– Pourquoi l'engagement de sportifs connus dans EN AVANT !?

– Si nous demandons à des sportifs connus de collaborer à notre projet, c'est en vue de créer des contacts durables entre personnes très différentes. Dans ce sens, nous «utilisons» le nom du célèbre entraîneur de hockey sur glace Bill Gilligan, et ceci en toute bonne conscience. Il a accepté de se lancer dans une entreprise difficile et dont l'issue est incertaine. Qu'il en soit remercié. Je lui passe le «puck» ! Nous sommes impatients de l'entendre parler des motivations qui le poussent à prendre en charge ces joueurs très particuliers et qui ne feront probablement jamais partie de l'équipe nationale qu'il dirige... ■

La performance au second plan...

Bill Gilligan, entraîneur suisse de l'année

Je pense que trop de gens ignorent le problème de la drogue ou qu'ils passent à côté, alors qu'il concerne aussi ceux qui ne sont pas touchés directement. Il s'agit, en effet, d'un problème de société qui implique la responsabilité de chaque individu.

Suite à une demande qu'on m'a adressée, j'ai décidé de participer activement à la campagne «Drogues, ou sport ?». Peut-être me sera-t-il ainsi possible de contribuer à ce que la population considère enfin la toxicodépendance comme une maladie, et non pas comme une forme de délinquance.

Personnellement, je n'ai pas d'expérience en la matière. Les toxicomanes ont d'autres points de vue que moi. Le contact qui va nous lier devrait nous permettre de nous enrichir mutuellement.

Dans une telle entreprise, les belles paroles ne suffisent pas. J'ai donc tenu à apporter mon soutien et ma solidarité «sur la glace»: du 30 octobre à la fin de la saison, chaque vendredi de 13 à 14 heures, j'ai proposé un entraînement à un groupe de garçons et de filles sous méthadone. Dans mon programme «d'engagement sur la glace», j'ai mis la performance au second plan, favorisant l'envie de bouger, de se défouler, de prendre plaisir à jouer... Je me suis mis au défi de les aider dans leur difficile entreprise en leur transmettant motivation et enthousiasme.

Certes, ce n'est pas un championnat suisse, mais c'est tout de même une sorte de championnat. Je ne sais pas encore lequel des deux est le plus difficile à gérer... ■

heimgartner
Les bannières, c'est notre affaire!

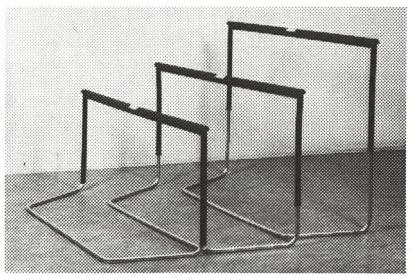
Heimgartner Drapeaux S. A. Wil
Zürcherstrasse 37, 9500 Wil/SG
Téléphone 073/22 37 11

Haies d'exercices

pour des heures d'entrainement variées

- pour l'enseignement en halle et en plein air
- utilisation multiple

Demandez notre prospectus



R. Bachmann
Im Lussi, 8536 Hüttwilen
054 747 14 63