



3èmes Journées nationales d'étude et de formation en socio-sport

Synthèse :

***Témoignages et retours d'expériences
de bénéficiaires***

Témoignages et retours d'expériences de bénéficiaires

> Introduction

À travers ce temps de témoignages et de retours d'expériences, 3 bénéficiaires de l'association Breizh Insertion Sport ont partagé leur parcours, mettant en lumière l'impact du socio-sport et de la culture dans leur processus de reconstruction.

> De l'isolement à la reconstruction : Une perspective d'avenir rendue possible

Plongés dans une spirale d'isolement, leur rencontre avec l'association Breizh Insertion Sport (BIS) leur a permis d'intégrer un cadre accueillant favorisant reconstruction et le lien social. Pour chacun, BIS a ouvert de nouvelles perspectives.

Après 10 ans de dépression et l'abandon de son master, **Anatole** s'est enfermé dans un quotidien solitaire dominé par les écrans et les interactions virtuelles. Grâce à l'accompagnement de sa conseillère du CCAS jusqu'à BIS, Anatole a progressivement intégré l'association en tant que bénéficiaire. Grâce aux activités proposées, il a rencontré d'autres personnes, plus ou moins isolées également et reprend progressivement confiance en lui. Aujourd'hui investi en tant que bénévole dans plusieurs structures, il encadre notamment des ateliers de cuisine et de jonglage, et songe à se diriger vers le métier de professeur particulier. Même si l'avenir reste encore flou, les possibilités existent : « C'est difficile, mais j'envisage des choses, j'entrevois des possibilités ».

Saloua a quitté son pays pour fuir une dépression liée à un trop plein (échec professionnel, décès de proche...) et reconstruire sa vie en France. Passionnée de vélo depuis toujours, la pratique avec l'association lui a permis d'être plus apaisée, de reprendre confiance en elle et de rencontrer d'autres personnes. Son engagement l'a conduite à s'investir dans plusieurs associations et à envisager la création d'un collectif solidaire, d'une association pour s'entraider et encourager la pratique du vélo : « Je pense aujourd'hui à un futur alors qu'avant je n'en avais pas. »

Bruno a vu sa vie basculer avec la perte de son couple et de son emploi, sombrant dans l'alcoolisme et la solitude. En rémission, il a découvert BIS via un hôpital de jour. Il y a trouvé un cadre bienveillant et une dynamique qui l'aident à structurer son quotidien et se remettre en mouvement. Sa participation au voyage en Espagne, l'a profondément marquée, en particulier la partie consistant à se déplacer en autonomie avec son binôme de Nantes à Bayonne. Bien que peu sportif à l'origine, il a découvert des pratiques adaptées qui lui ont permis de reprendre confiance en son corps, de retrouver de la tonicité et le moral. Même si Bruno ne se projette pas encore sur le long terme, il reconnaît les bénéfices de son engagement et garde espoir : « On ne sort pas comme ça du tunnel, mais je vois la lumière au bout ».

> Le plaisir sinon rien ?

La notion de plaisir, centrale lors des JEF 2025, est quelque chose qui a spontanément été exprimée par les bénéficiaires :

Saloua : Je pratique pour me libérer de toute cette tension [...] les larmes bloquées sortent quand je pédale et le reste c'est le plaisir. [...] Je le fais pour moi-même, pour mon plaisir avant les autres. Quand on est à BIS, on est écouté. Même si on fait semblant d'aller bien ils le voient, nous mettent à part et nous demandent « est-ce que ça va ? ». Juste ces petits mots nous font du bien.

Ce plaisir n'est pas seulement tiré de la pratique en elle-même, mais survient également de par **l'ambiance, la convivialité et la création de liens sociaux lors des séances socio-sportives** :

Anatole : Le sport en lui-même n'est pas tant ce qui m'apporte et me donne envie, c'est plus le côté social et les liens apportés par l'association.

Bruno : L'avantage, pour quelqu'un qui n'est pas très sportif, est le plaisir de se retrouver, d'être ensemble et de faire une activité physique plutôt que le sport en lui-même [...].

Finalement, c'est aussi ce plaisir ressenti à la première séance qui donne envie de revenir :

Anatole : [...] Ma première séance, je n'y suis pas allé. Pour la deuxième séance, ma conseillère me recontacte et me demande si je peux raccompagner une autre bénéficiaire qui irait pour la première fois. On y va à trois, avec ma conseillère, et nous avons passé 1h-1h30 à se lancer la balle et à discuter. J'ai passé de très bon moments, BIS est super accueillant et le dispositif « Bien dans son corps, bien dans sa tête » m'a plu. Je n'ai pas un gros niveau sportif, mais les niveaux sont disparates, il y a d'autres cas d'isolement aussi etc. Donc je suis resté [...].

Rester. C'est finalement ce qui a permis aux bénéficiaires de rompre avec l'isolement, de s'engager dans un cercle vertueux pour se reconstruire à leur rythme, et, portés par l'accompagnement bienveillant des éducateurs et des structures associatives, d'envisager aujourd'hui un avenir plus positif. Mais, sans plaisir, seraient-ils restés ? Quelle trajectoire de vie auraient-ils suivis ?

