

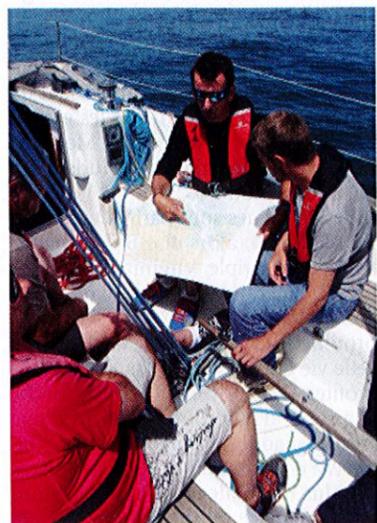
VOILE EN TÊTE

NAVIGUER pour aller mieux

Du 30 septembre au 7 octobre, Voile en tête se déroulera à Marseille. Un rassemblement unique de quinze voiliers représentant chacun une structure de soins en santé mentale. Embarquement lors d'un entraînement avec l'un de ces équipages mi-juin.

Vent de Sud-Ouest modéré au large de Saint-Malo, ce jeudi», annonce Erwan Aubrée, professeur de sport à l'hôpital Guillaume-Régner, à Rennes, et moniteur de voile aux Glénans. Derrière lui, une partie du groupe tente de décoder les tableaux affichés par la capitainerie. Néophytes, certains montent même pour la première fois sur un voilier.

Dans l'équipe, cinq patients suivis pour troubles psychiques et trois encadrants, en plus d'un éducateur sportif, d'une infirmière et d'un aide-soignant. «C'est le premier entraînement. Il s'agira surtout de prendre en main le bateau, d'appréhender les allures. Chacun tiendra la barre, on naviguera dans la baie. A midi, on mouillera à Dinard et on tournera ensuite autour de Cézembre.»



Attentifs. Explication du parcours prévu pour ce premier entraînement au large de Saint-Malo.

«On n'est pas rendu à Marseille», taquine Christophe. Tous se côtoient pendant l'année lors d'activités sportives proposées par l'hôpital rennais. Cette connaissance des patients a d'ailleurs participé aux choix des membres de l'équipage. «L'environnement marin peut dérouter. Ce sera plus facile de les rassurer et de les sécuriser au besoin», explique Gwenaëlle Chevalier, infirmière. A bord, certains souffrent de schizophrénie, de troubles bipolaires ou de dépression. Ils sont hospitalisés ou l'ont été, d'autres sont suivis mais vivent chez eux. «L'idée n'est pas de les ramener vers l'hôpital. On essaie d'avoir un équipage homogène avec des patients stabilisés ou en cours qui pourraient tirer bénéfice de ce séjour.»

PÉTOLE AU LARGE DE SAINT-MALO

Ensemble, ils se préparent pour Voile en tête. La manifestation, qui existe depuis 1992, est organisée cette année par l'hôpital phocéen Edouard-Toulouse, toujours sous l'égide de Sport en Tête, union européenne des activités physiques et sportives en santé mentale. Elle s'intègre dans la programmation de Marseille en tant que capitale européenne du sport 2017. La régate d'une semaine rassemblera quinze voiliers de 36 à 43 pieds. Chaque bateau représente une structure de soins en santé mentale. Mais avant d'enchaîner les étapes côtières ou les parcours banane prévus chaque jour, il s'agit d'apprendre à virer de bord, de manœuvrer, tenir une barre. «On aura deux autres entraînements en septembre pour affiner tout ça», rassure Erwan Aubrée.



Heureusement, parce que ce jeudi c'est pétrole. Au large de Saint-Malo, les virements de bord s'enchaînent doucement et le bateau finit par atteindre 3 voire 4 nœuds ! Les sensations ne décoiffent peut-être pas, mais sous le soleil, l'équipage a tout loisir d'admirer le paysage. «C'est déjà un grand moment. Je n'avais jamais vu Saint-Malo comme ça.» Chargé de la voile, Mickaël, 39 ans, ne perd pas une miette des premiers conseils de réglages.

TOUS MARINS

Au mouillage devant Dinard, ce midi, rien ne distingue patients, personnels soignants et encadrants. Devant moi, juste des marins, plus ou moins expérimentés. «Grâce au sport et notamment à la voile, on entre en contact avec le patient d'une manière différente. Il n'y a plus de blouse blanche et de personnel soignant derrière un bureau. On parle aussi d'aventure humaine. Cela participe à améliorer leur santé psychique. L'une des tendances de la

maladie mentale consiste à se renfermer sur soi. Ici, le patient peut s'extérioriser, peut-être même mettre la maladie en sommeil. Surtout, il devient un plaisancier comme un autre», souligne Patrick Souvestre, secrétaire de l'association et ancien infirmier en psychiatrie. D'ailleurs, la régate est inscrite au calendrier de la Fédération française de voile et tous les participants possèdent leur licence. Pour autant, il n'y a pas de compétition, mais simplement la volonté de faire ensemble, de remettre le corps en mouvement, d'appréhender le milieu marin. «La participation se fait sur prescription médicale, des objectifs thérapeutiques sont fixés pour chacun (autonomie, aller vers l'autre, par exemple). Ça s'inscrit dans un programme de soins individualisés, coordonné par un médecin psychiatre», indiquent Erwan Aubrée et Gwenaëlle Chevalier.

A bord, la distance avec le Fort national au large de Saint-Malo ne paraît pas se réduire. Le vent de travers espéré continue de mollir. C'est finalement au moteur et plus tôt que prévu que l'équipage regagne le port des Bas-Sa-

blons. Entre-temps, l'apprentissage du vocabulaire marin fait son chemin dans les mémoires. Pour cette première, les manœuvres d'accostage remplaceront le réglage des voiles. Et déjà, le pied à terre, les premiers effets se font sentir et l'envie de repartir gagne l'équipage. Parfois de façon étonnante. Un peu malade pendant la sortie, Joachim, 32 ans, s'est assoupi un moment. «Ça faisait longtemps que je n'avais pas aussi bien dormi. J'ai senti beaucoup de calme sur l'eau.» «Le vent, les sensations quand le bateau avance et que la voile commence à se tendre, c'est magique, continue Mickaël. A bord, on ne pense pas à ses soucis, juste à avancer, ensemble. C'est une chance qui nous a été proposée. Je ne vais pas la laisser passer. On va vivre une expérience unique.»

Impliqués.
Peu importe son niveau de compétences, chaque équipier participe aux manœuvres.

GRÂCE AU SPORT, ET NOTAMMENT À LA VOILE, ON ENTRE EN CONTACT DIFFÉREMMENT AVEC LE PATIENT.

VOILE EN TÊTE

Du 30 septembre au 7 octobre 2017, départ et arrivée au Roucas-Blanc à Marseille. Des animations pour «déstigmatiser» la maladie mentale seront proposées en lien avec les associations locales. www.sport-en-tete.org

