

# Mieux remonter la pente grâce au sport et à la nature



**JOCELYNE CHARRIÈRE**  
Directrice de l'association Respire, éducatrice, infirmière en psychiatrie et co-initiatrice du projet

**Santé** » L'association Respire proposera, dès le 15 janvier, des activités sportives et de plein air (escalade, kayak, tir à l'arc ou peau de phoque, entre autres) à une population socialement fragilisée.

## Qui sont les personnes susceptibles de bénéficier des activités proposées par l'association Respire?

Il y a d'un côté les jeunes en situation de rupture familiale, en échec scolaire, souffrant de troubles du comportement ou ayant perdu le sens et le goût à la vie. Nous travaillerons notamment avec la justice des mineurs. L'offre innovante de Respire propose un espace de confiance permettant de viser un aller mieux, grâce à une équipe de

professionnels expérimentés dans la santé, l'éducation et l'accompagnement socioprofessionnel. Nous nous consacrerons aussi aux adultes souffrant de problèmes de dépendance ou de fragilité psychique. En nous servant du sport et de la nature comme outils de médiation, nous pouvons contribuer à améliorer leur confiance et leur estime de soi.

## Qu'est-ce que l'association Respire offre de spécifique?

Quelque chose de nouveau qui ne remplace rien et qui va compléter l'offre de santé fribourgeoise. En général, les institutions prenant en charge ces personnes offrent un cadre, nécessaire, fait avant tout de

règles et de contraintes institutionnelles. Nous leur proposons des activités permettant de s'affranchir de cette pression et de vivre les mêmes choses que des personnes menant des existences dites «normales». Elles peuvent ainsi sortir de la stigmatisation quotidienne qu'elles vivent et ressentir à nouveau du plaisir, retrouver leurs sensations corporelles, un réseau social sain et remonter la pente. Lorsque nous avons présenté notre concept aux institutions existantes, l'accueil a été très favorable!

## De quels soutiens l'association Respire dispose-t-elle?

Nous sommes actuellement en discussion et en réflexion avec le can-

ton et la ville de Fribourg. Pour commencer nos activités le 15 janvier, nous disposons actuellement de soutiens privés. Depuis six mois, nous avons multiplié les contacts dans les milieux de la santé, de l'éducation et de la justice. Les juges et les psychiatres se sont notamment montrés particulièrement intéressés par notre approche.

## Vous disposez aussi de locaux.

Oui, à la route des Arsenaux à Fribourg. Ils nous permettront notamment d'établir un premier contact avec les personnes qui participeront à nos activités. Nous pourrons aussi y équiper chaque participant de tout le matériel nécessaire. Les activités à la journée se dérouleront

par groupes de sept personnes au maximum, avec deux accompagnants. En six ans d'activité au sein de l'association Sport'ouverte, dans le canton de Vaud, j'ai pu constater les effets de la pratique sportive en plein air sur la santé et les habiletés sociales et comportementales de personnes rencontrant parfois de grandes difficultés. Nous allons permettre de baisser les coûts de la santé, notamment en évitant certaines hospitalisations inappropriées tout en redonnant force et confiance à nos participants. »

PROPOS RECUEILLIS PAR  
**MARC-ROLAND ZOELLIG**

► Portes ouvertes le mercredi 10 janvier dès 14 h. Route des Arsenaux 24.  
[www.respirefribourg.ch](http://www.respirefribourg.ch)