

# LES 7 BONNES PRATIQUES A DESTINATION DES PERSONNES CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

Dans l'idée d'aider toutes personnes qui souhaiteraient débiter ou reprendre une activité physique et sportive.

## 1 PRENDRE LE TEMPS DE SAVOIR QUELLE ACTIVITÉ NOUS CORRESPOND LE MIEUX

- Activités physiques du quotidien ou aller vers une salle de sport ou club
- Sport collectif ou sport individuel
- Salle de sport ou club/association sportive
- Compétition ou session loisir

## 2 NOUS ASSURER QUE NOUS NOUS-SENTONS BIEN DANS L'ACTIVITÉ ENTREPRISE

- Oser demander une plus longue période d'essai
- Penser à une possibilité de tutorat ou parrainage d'une personne déjà inscrite dans la structure
- Participer aux événements de vie du club



## 3

## ÊTRE À L'ÉCOUTE DE NOTRE MOTIVATION

- Être accompagné
- Choisir un lieu facile d'accès
- S'aider d'une application mobile



## 4 PRENDRE SOIN DE SOI POUR UNE ACTIVITÉ QUI DURE

- Importance d'aller voir son médecin traitant pour sa santé physique et mentale
- Importance de ne pas oublier les alliés et les professionnels pour notre santé mentale

## 5

## PRENDRE CONNAISSANCE DES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES



## 6 EN PÉRIODE OÙ L'ON VA MOINS BIEN

Que l'on soit chez soi ou en hospitalisation, il peut toujours être possible de rester un peu actif. Cela contribuera à notre rétablissement.

## 7

## SURTOUT SE FAIRE PLAISIR !

# Pourquoi ces 7 préconisations ?

## Explications & conseils

# 1

### PRENDRE LE TEMPS DE SAVOIR QUELLE ACTIVITÉ NOUS CORRESPOND LE MIEUX

Il y a quelque chose de très personnel dans le choix de l'activité que nous allons réaliser.

Il faut donc s'autoriser à prendre le temps de savoir ce qui nous convient le mieux, en fonction :

- de ce que nous avons déjà fait auparavant comme activité.
- du sport qui nous plaît à regarder ou à supporter
- de nos expériences passées tant positives que négatives.

Il faut avant tout que cela nous fasse plaisir et nous donne envie sans pression de nous mettre en mouvement. On peut donc réfléchir si l'on s'oriente plus vers :

- **Activités physiques du quotidien ou aller vers une salle de sport ou club**
- **Un sport collectif ou individuel**
- **Une salle de sport ou club/association sportive**
- **Vers la compétition ou session de loisir**

# 2

### NOUS ASSURER QUE NOUS NOUS SENTONS BIEN DANS L'ACTIVITÉ ENTREPRISE

• **Oser demander une plus longue période d'essai** : demander au besoin la possibilité, sous d'éventuelles conditions financières, d'avoir plus d'une séance d'essai avant de s'inscrire, le plus souvent, pour une année complète. Il ne faut donc pas hésiter à savoir si des conditions existent dans la structure que l'on sollicite

• **Penser à une possibilité de tutorat ou parrainage avec une personne déjà inscrite dans la structure** : peut-être que la structure sportive met un système de tutorat ou parrainage qui peut permettre tout au moins au début de l'inscription de s'intégrer plus facilement

• **Participer aux événements de vie du club** : portes ouvertes, assemblée générale, auberge espagnole...



# 3

### ÊTRE À L'ÉCOUTE DE NOTRE MOTIVATION

**Rester motivé est un vrai challenge pour tout le monde.** Les moments de baisse de motivation arrivent à tout le monde. La motivation est d'autant plus entravée lorsque nous sommes atteints d'un trouble psychique (manque de confiance, repli, isolement, symptômes négatifs...). Il faut donc prendre le temps de mettre toutes les chances de notre côté pour que cette motivation soit renforcée par une notion de plaisir.

• **Tenter de ne pas s'y inscrire seul :**

Faire du sport en groupe est un facteur protecteur de réussite d'inscription dans le temps. Pour cela, on peut :

- s'inscrire avec un ami, un voisin, un parent
- un service d'aide à la vie sociale type SAVS
- un pair aidant
- un parrain/marraine ou un tuteur au sein du club.

• **Choisir un lieu facile d'accès (entre domicile et travail/activité)**

Avoir un lieu pour faire son activité proche de chez soi ou de son travail est un plus non négligeable à prendre en compte dans notre choix.

• **S'aider d'une application mobile**

Certaines applications existantes permettent de comptabiliser notre temps en mouvement, notre nombre de pas, de kilomètres fait à vélo... Pour certains d'entre nous, cela est un réel atout supplémentaire, pour rendre compte au fur et à mesure de nos progrès. Il peut influencer positivement notre motivation.

**Bon à savoir :** il a été démontré que seule l'activité physique liée à des « motivations dites intrinsèques, c'est-à-dire par intérêt et pour le plaisir que l'individu y trouve (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre) » était associée à des indicateurs positifs de santé mentale.

# 4

### PRENDRE SOIN DE SOI POUR UNE ACTIVITÉ QUI DURE

**Pour réaliser au long cours une activité physique et sportive, il faut être bien tant dans notre corps que dans notre tête.** Il ne faut donc pas nous oublier ! Prendre soin de nous passe par un suivi régulier de notre santé physique et psychique et pour cela nous avons des alliés.

• **Santé physique** : Le médecin traitant peut donc être un partenaire utile pour accompagner notre santé physique et au besoin nous orienter vers des spécialistes pour prendre soin de notre diabète, de notre hypercholestérolémie, de notre surpoids, de nos problèmes dentaires voire d'une pathologie maligne...

• **Santé psychique** : Si notre trouble psychique est déséquilibré et qu'il y a trop de symptômes négatifs comme le repli, l'isolement, la dépression, la dépréciation...cela impacte notre motivation et notre possibilité de réaliser une activité physique. Il ne faut donc pas négliger la disponibilité des partenaires de soins en psychiatrie et santé mentale (CMP\*, psychiatre, médecin traitant, GEM, le 3114...).

# 6

### EN PÉRIODE OÙ L'ON VA MOINS BIEN

**Que l'on soit chez soi ou en hospitalisation, il est toujours possible de rester un peu actif.** Cela contribuera notamment à notre rétablissement.

Faire de l'activité physique et être en mouvement peut avoir un impact positif sur notre moral, l'estime de nous-même, mais aussi sur notre sommeil.

Si nous sommes hospitalisés et si notre état de santé le permet, avec les autorisations médicales, il reste judicieux de maintenir une activité physique. On peut aller marcher, avoir accès à la salle de sport si elle existe, aller à notre entraînement ou à la salle...

# 7

### SURTOUT SE FAIRE PLAISIR !

# 5

### PRENDRE CONNAISSANCE DES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES

Lors de tous nos échanges, **les problématiques financières ont été un frein fréquemment énoncé dans l'accès à une activité.** Il existe des aides éventuelles.

Voici quelques liens et idées utiles :

- **Le Pass'sport du gouvernement d'un montant de 50 €** (sous conditions notamment avoir entre 6 et 30 ans) Rendez-vous sur [www.pass.sports.gouv.fr](http://www.pass.sports.gouv.fr)
- Pensez aussi à **solliciter votre commune**
- Pensez à **solliciter votre employeur et/ou votre comité d'entreprise**

\*CMP Centre médicaux psychologique

**POUR PLUS D'INFO,  
RETROUVEZ LE GUIDE COMPLET  
EN FORMAT PDF CI-DESSOUS**

Scannez ce QR code

**Dansons comme des fous !**

Association Dansons comme des fous !  
5 rue d'Antin - 59000 LILLE · [dansonscommedesfous59@gmail.com](mailto:dansonscommedesfous59@gmail.com)