

Basket bien-être : des rebonds pour oublier la maladie

Chaque semaine, durant une heure, les résidents des Appartements de coordination thérapeutique (ACT) de l'Association communautaire d'action et de recherches sociales (ACARS) se retrouvent pour bien plus qu'un simple match de basket : un moment de partage, d'évasion et de complicité au gymnase Jean-Damien.

« Une véritable cohésion s'est installée »

Souffrant de pathologies somatiques parfois très lourdes, ils découvrent à travers le basket bien-être une nouvelle façon d'être ensemble, de bouger, de s'exprimer. « Dès la première séance, j'ai vu certains d'entre eux s'ouvrir, oser sortir de leur zone de confort, confie Élise Anne, infirmière au sein des ACT. Ils parviennent à s'accorder une parenthèse, à oublier un instant la maladie et le monde des soins



Les séances, dirigées par Mathieu Mathevet, se déroulent au gymnase Jean-Damien. Photo Isabelle Mimoun

qui gravite autour d'eux. »

Le basket a aussi permis de créer des liens précieux. « Beaucoup ne se connaissent que de vue, sans jamais vraiment échanger. Grâce à cette activité, ils ont appris à se découvrir autrement, à partager des moments sincères. Une véritable cohésion s'est installée », ajoute-t-elle. Ce projet, en plus d'être un espace de liberté et de solidarité,

doit aussi sa réussite à l'énergie fédératrice de Mathieu Mathevet, qui dirige les séances. « Il insuffle une dynamique qui nous porte tous. Nous avons bien du mal à imaginer que les séances vont bientôt prendre fin. Nous ne savons pas comment mais nous espérons de tout cœur pouvoir les pérenniser », conclut Élise.

● De notre correspondante
Isabelle Mimoun