

Violences conjugales

Surf thérapie

Pendant plus d'un mois, cinq femmes victimes de violences ont appris à surfer à Biarritz. Un programme gratuit organisé par la Maison Sport Santé Pays basque-Adour, en lien avec l'hôpital de Bayonne. Rencontre dans les vagues

Par Romain Lescurieux · Photos Markel Redondo

Vanessa refait en silence l'enchaînement des gestes, la position des mains le long de son corps allongé, ses doigts de pied frôlant l'arrière de sa planche. Elle a répété le mouvement de nombreuses fois : lever d'abord le buste, puis le bassin ; bondir, fléchir et regarder droit devant. Le visage concentré, elle rame à mesure que la vague grossit derrière elle. Soudain, elle se met debout et glisse sous les applaudissements et le regard fier de son moniteur, Nicolas Pinot. Elle tombe, se relève, se remet en selle. Ce jour de mai, c'est l'une de ses dernières sessions de Surf Santé et la jeune femme de 35 ans compte profiter jusqu'au bout des vagues qui déferlent sur la Côte des Basques à Biarritz. Autour d'elle, d'autres femmes vogent dans l'eau. Toutes ont été victimes de violences physiques, psychologiques et, pour certaines, de viols. Suivies par le Centre hospitalier de la Côte basque, hôpital de Bayonne, elles sont cinq à participer depuis un mois à ce programme organisé une fois par semaine. Objectif : se « reconstruire » grâce à l'océan.

Et elles ont tout connu : la pluie, le vent, l'orage, la foudre qui zèbre le ciel au-dessus de la célèbre villa Belza, mais aussi le beau temps, le plaisir, la sérénité le temps d'un instant. « *La vie, c'est comme les vagues : tu en prends plein la gueule, mais tu finis par sortir la tête de l'eau* », lance Vanessa, en ramant sur sa planche fluo. Sandrine, 50 ans, l'attend dans la zone de déferlement, les yeux plissés face aux rayons du soleil. Un refrain



↓ Vanessa, l'une des participantes, que ces séances aident à se reconstruire.

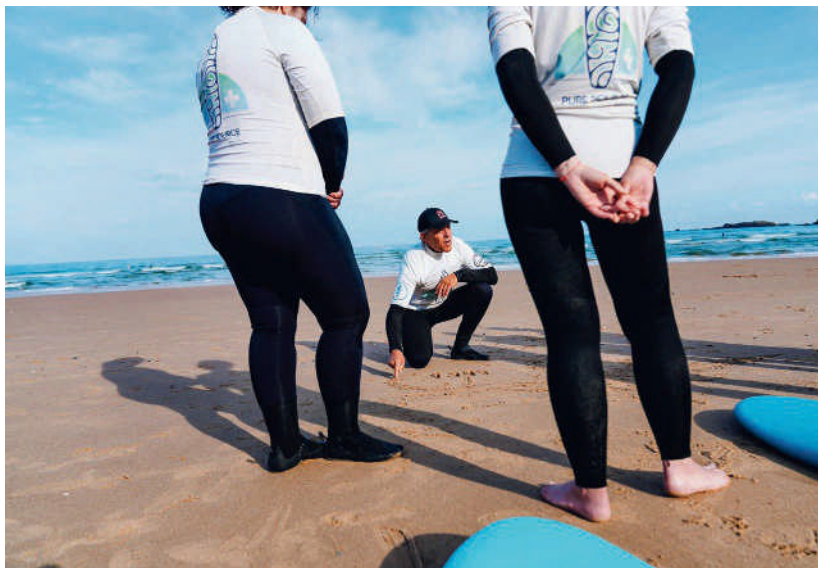
→ Vanessa et Rosario, une autre participante, avec Nicolas Pinot, fondateur de l'école de surf Pure Source.

ne la quitte plus : « *Et là, au milieu du monde/ Pour que la vie réponde/ On a pris le temps.* » Cette chanson de Ben Mazué, Gaël Faye et Grand Corps Malade résonne en elle : « *Ce n'est pas facile de prendre le temps. Mais dans l'eau, c'est différent* », explique-t-elle. A ses côtés, Rosario, 53 ans, assise sur sa planche, sourit : « *Ça me fatigue énormément, mais c'est tellement bien !* » Vanessa abonde : « *Moi, ça me nettoie, m'apaise, me libère.* »

Ce projet Surf Santé est né sous la houlette de la Maison Sport Santé Pays basque-Adour (MSSPBA), qui a toujours été en pointe sur ces sujets. Il y a dix ans, avant même l'entrée en vigueur de la loi dite du « sport sur ordonnance » en 2017, elle proposait déjà ce dispositif pour des personnes atteintes de maladies chroniques ou en perte d'autonomie. En 2021, la structure a prolongé l'initiative à destination des femmes victimes de violence, avec une palette d'activités comme la randonnée, l'équithérapie, le sauvetage côtier ou encore le surf, qui « *fonctionne très bien auprès d'elles* », relève Nicolas Guillet, son directeur. Un long chemin de réparation.

“SOIN ET RECONSTRUCTION”

C'est à la sortie des confinements liés au Covid-19 que Vanessa a trouvé la force de rompre avec une vie de maltraitances. Elle se sépare alors de l'homme avec qui elle vivait depuis dix ans : « *Très vite après notre rencontre, il a commencé à me couper du monde. Puis, après la naissance de notre premier enfant, j'ai été victime de viols, de violences physiques, psychologiques, et menacée de mort quand j'ai voulu le quitter* », raconte la jeune femme. En novembre 2023, le divorce est prononcé mais deux mois plus tard, la parole de sa fille se libère, et elle découvre que son ex-conjoint a aussi commis des viols sur leurs deux premiers enfants, plusieurs années auparavant, et des actes de violence sur la petite dernière : « *Je me suis effondrée.* » Elle décide alors de porter plainte. A la gendarmerie, elle et ses enfants sont orientés vers l'unité de victimologie (Uvie) de l'hôpital de Bayonne. Ce service de consultation et d'accompagnement pour les personnes victimes de violences est composé de médecins, psychologues, assistantes sociales et juristes, qui travaillent en étroite collaboration avec le parquet. « *Notre première tâche est de stopper les violences, pour ensuite tendre vers le soin et la reconstruction* », explique Marie Soulat, ▶



► médecin responsable de l'unité. Aujourd'hui, près de 600 personnes y sont suivies, un chiffre qui ne cesse de croître, alors qu'en France, 271 000 victimes de violences conjugales ont été enregistrées en 2023, soit une hausse de 10 % en un an, rapporte le ministère de l'Intérieur. Un jour, à l'hôpital, Vanessa se présente, sur les conseils d'un médecin, au bureau de la MSSPBA, partenaire de l'Uvie. « *Que diriez-vous de faire du surf?* » lui propose une enseignante en activité physique adaptée. « *Ce n'est pas pour moi* », répond-elle. Avant de se raviser.

Malgré ses appréhensions, Vanessa, amoureuse de l'océan, s'inscrit et rencontre quatre autres femmes, dont Rosario et Sandrine. Elles aussi ont connu la violence durant de nombreuses années et, au début de leurs sessions de surf, la peur de se jeter à l'eau à cause du regard des autres. La première est par ailleurs porteuse d'un handicap en raison de maladies. « *J'ai entendu des trucs comme : "Toi, tu vas faire du surf?" J'aurais pu rester chez moi, mais j'ai décidé de me lancer. J'ai bien fait, puisque je me suis vraiment relevée dans la vie quand je me suis mise debout sur une planche* », sourit Rosario, émue. La seconde, qui souffre de « *multitraumatismes* », a quant à elle été récemment diagnostiquée autiste : « *Un soulagement de le savoir. Ça m'a permis de me pardonner et de comprendre mes fragilités. Pour l'instant, je m'autorise à en*

parler dans des endroits bienveillants comme ici, mais j'aimerais pouvoir le faire partout. »

Très vite, elles forment un cocon comme une bulle d'air dans l'océan. Sur la plage de la Côte des Basques, chacune évolue à son rythme, en fonction de ses besoins. Après quelques vagues, Rosario, allongée dos à la planche, s'offre un instant de respiration, quand d'autres se défoulent. Elles ne s'étendent pas sur leur histoire ni sur leurs traumatismes, mais se soutiennent. En apprenant les bases du surf, elles découvrent aussi de nouvelles sensations. « *Dans l'eau, je porte un autre regard sur mon corps* », se réjouit Vanessa. Sandrine valide : « *Je ne me regarde jamais dans le miroir, car je n'arrive pas à me voir. Mon reflet est déformé par des années de violences et de fausses croyances. Mais être dans ce groupe et m'apercevoir que j'ai de la force, que j'y arrive, c'est réparateur.* »

APPRENDRE À TOMBER, ET SE RELEVER

Depuis 2021, près de 130 femmes ont déjà participé à une activité de « sport santé » sur prescription médicale. Quarante d'entre elles ont choisi le surf. « *L'accès au sport est pour nous un moyen d'élargir notre éventail thérapeutique* », atteste le docteur Marie Soulat. Si, à l'heure actuelle, aucune étude scientifique ne prouve les bienfaits du surf sur les femmes victimes de violences, la médecin, elle, fait le

↓ Une fois passée la peur du regard des autres, chacune évolue à son rythme et découvre un nouveau rapport à soi.



pari qu'ils sont efficaces. « *Au-delà de la simple vertu de l'activité physique qui libère de l'endorphine, le surf permet d'être en contact sensoriel avec l'eau, analyse-t-elle. C'est particulièrement bénéfique pour travailler sur le psycho-trauma avec des patients dits dissociés. L'idée est de recréer de la sensation pour réveiller et recoller les deux parties de l'être.* » Sans compter de nombreux autres effets positifs : reprendre confiance, gagner en estime de soi, se réapproprier son corps, apprendre à tomber. Et à se relever. « *Le surf se révèle très symbolique pour ces femmes* », conclut-elle.

La force du dispositif réside également dans sa gratuité. La planche, la combinaison, les cours... les participantes n'ont rien à déboursier. Or « *la dimension financière aurait pu être un frein* », reconnaît Vanessa. Si le premier cycle, de 2021 à 2024, a bénéficié du soutien du programme Impact 2024 lancé par l'Agence nationale du Sport dans le cadre des Jeux olympiques et paralympiques de Paris, le second est essentiellement financé par la Fondation de France. Et encadré par Nicolas Pinot, ancien membre de l'équipe de France.

La moitié du corps immergé dans l'eau, le moniteur veille, guide et conseille. « *Si tu veux, la vague derrière est pour toi* », suggère-t-il à Vanessa. En 2020, ce surfeur de 52 ans a fondé la première école labellisée Surf Santé. Il l'a baptisée Pure Source. En lien notamment avec une clinique spécialisée dans les soins psychiatriques, il initie au surf des personnes atteintes de schizophrénie, de bipolarité ou souffrant de dépression ou d'addiction. « *Je ne suis pas thérapeute*, tient-il à préciser, *j'ai des élèves à qui je propose une activité riche qui fait appel à l'émotionnel, au cognitif, à l'endurance.* » C'est la première fois qu'il accompagne des femmes victimes de violence : « *Je me suis posé des questions après avoir été sollicité par la MSSPBA. Ces femmes ont été victimes d'hommes. Or, j'en suis un. Finalement j'y suis allé, en ayant conscience qu'elles pouvaient avoir des réticences.* »

“BIENVEILLANCE ET ÉCOUTE”

En l'occurrence, Sandrine en a eu : « *Il y a quelques années, rien que l'idée d'avoir à parler à un homme pouvait déclencher des douleurs chez moi. Aujourd'hui, ça va mieux. Et Nicolas m'a rassurée. Il n'est pas du genre à crier : "Allez, allez, allez!" Je n'ai plus envie qu'on me hurle dessus.* » Grâce à sa « *bienveillance et son écoute* », le moniteur a également gagné la confiance de Vanessa et de Rosario. Un lien important pour ces femmes qui ont découvert un monde « *resté cliqué* ». Sur le front de mer de la Côte des Basques, berceau du surf européen, trône une statue à la gloire des « *Tontons surfeurs* », pionniers français d'une pratique qui, près de soixante-dix ans après ses débuts, se conjugue encore beaucoup au masculin.



« *Ici, les vestiaires sont mixtes, il y a juste des tout petits rideaux. Nous, on reste entre nous, on s'aide à se cacher pour se déshabiller, mais les mecs s'en foutent, certains se sont mis à poil devant nous* », rage Vanessa. Sandrine a dû intervenir pour les faire partir.

Après une heure et demie dans l'eau, elles s'installent les unes à côté des autres sur les marches face à la plage, non loin d'un shooting photo d'influenceuses en maillot de bain. « *On va aller poser avec elles* », plaisante Vanessa, avant de débriefer la session. « *Si on se positionne mal en surf, on se casse la gueule. Dans la vie, c'est pareil. Ça m'a appris à mettre des limites aux gens. Je ne veux plus être victime* », affirme-t-elle. Au cours des six séances, certaines, mères célibataires, sont parfois venues avec un de leurs enfants. « *Ma fille a compris ce que m'apporte le surf. En sortant de l'eau, elle m'a dit : "Tu as raison maman, on se sent bien après"* », se réjouit Vanessa. « *Ici, on a le droit de tomber, de pleurer, je me sens comme un bébé* », confie Sandrine, qui, après chaque session, doit gérer le « *dur retour à la vie courante* ». En fin de matinée, elles se dispersent lentement. Peut-être se recroiseront-elles dans les vagues ? Il reste une dernière session de rattrapage mais « *l'idée est qu'elles se sentent suffisamment en autonomie et en sécurité pour revenir par elles-mêmes. Et je suis là !* » assure Nicolas Pinot. Il y a quelques jours, Vanessa a acheté sa propre planche de surf. ●

↑ Marie Soulat, médecin responsable de l'unité de victimologie de l'hôpital de Bayonne, délivre des prescriptions médicales de sport santé.