

## La spéléologie, bienfaits thérapeutiques ?

Julie Large, Psychologue clinicienne – membre RESSAC

Rémy Helck, Moniteur d'atelier en ESAT – Président du club RESSAC

Le projet « spéléo & handicap », mené par Remy Helck, président du club ardéchois RESSAC (Grospièrres) est une invitation à l'intégration sociale d'un public handicapé au travers de la spéléologie. Poussé par la grande vague d'initiatives de différents clubs sportifs face au lancement national du projet « sport & handicap », l'association RESSAC a fait découvrir la spéléologie à 7 personnes handicapées mentales, dont la plupart souffrent de troubles psychotiques. Au terme d'une année de sorties souterraines avec ce public, nous exposons ici les bienfaits de cette pratique tant sur la plan social, psychologique, qu'humain ainsi qu'un récapitulatif des sorties proposées.

### Une invitation à l'intégration

Dès le lancement du projet, 7 résidents du foyer d'hébergement « les Amandiers » ont été licenciés au club RESSAC. Membres du club à part entière, un premier pas vers l'intégration était en cours. L'intégration s'est effectuée en trois temps :

- Tout d'abord, les résidents ont été conviés le 9 décembre 2006 aux 10 ans du club. La journée a été animée par quelques projections de vidéos et diaporamas sur la saison passée : sorties souterraines, canyons, randonnées, via ferrata..., des expositions de livres spécifiques à la spéléologie, des panneaux d'affichage sur la formation des cavernes et des concrétions, la faune souterraine, etc. Ce premier rendez-vous a permis aux personnes handicapées de faire connaissance avec quelques membres du club, mais surtout d'appréhender mentalement ce que pouvait être la spéléologie. A travers les différents supports proposés, les « nouvelles recrues » ont pu s'imaginer le monde souterrain, préparer la première sortie plus sereinement afin de ne pas arriver dans un monde totalement inconnu. Cette étape apparaissait indispensable puisque les personnes psychotiques, notamment les autistes, sont très vulnérables au changement, sont effrayées par la nouveauté et préfèrent s'enfermer dans un quotidien qui les rassure, les sécurise et diminue leurs angoisses. Une première approche de la spéléologie à travers les vidéos projections, les diaporamas et les explications apportées a suscité leur curiosité mais a également diminué leurs angoisses et leurs appréhensions face à un milieu hostile et totalement inconnu pour la plupart.
- Ensuite, le club avait prévu un programme évolutif sur 6 sorties, en cavités de classe I et II. Tous les membres du club y étaient conviés et nombreux

sont ceux qui sont venus partager une ou plusieurs sorties avec nous. Cette intégration des membres, à l'occasion des sorties d'initiations proposées



Entraînement sur le portique du Creps (photo R. Helck)

aux personnes handicapées, permettait à tous d'enrichir son cercle relationnel. De plus, il semblait favorable aux personnes souffrant de troubles psychotiques de rencontrer d'autres membres du club pour partager leurs expériences et échanger sur leurs ressentis, sachant que les relations sociales du psychotique sont appauvries voir inexistantes. La solidarité qui se crée sous terre, face à certains obstacles ou à certaines angoisses, permet de reconnaître l'autre en tant qu'être différent de soi puisque les angoisses se fondent sur des objets ou des sensations différentes, ce qui fait défaut à la personne psychotique.

- A l'approche de la fin de saison, le club a organisé un « repas de fin de projet ». Nous avons mangé au restaurant tout en visionnant un diaporama qui retraçait l'histoire de cette merveilleuse aventure souterraine et humaine. C'était l'occasion de se remémorer toutes les cavités et tout le chemin accompli depuis la première sortie : les peurs et les doutes du début, les progrès de chacun, les souvenirs, les anecdotes... Un temps tous ensemble

pour rire, partager et être heureux, simplement, loin de l'institution, du handicap et des différences.

Ces différents temps accomplis dans une année ont permis l'intégration totale des personnes handicapées au sein du groupe. D'ailleurs, le nouveau projet voudrait qu'elles puissent, désormais, venir en spéléologie en même temps que les sorties club. L'intégration de ces personnes au sein du club leur a permis de rompre l'isolement auquel elles sont confrontées tout au long de l'année dans leur institution, de rompre également avec un quotidien lourd et une vie faite d'éternels recommencements. Ce projet nous a également été bénéfique par une compréhension plus fine des différents handicaps, une sensibilisation à la tolérance et à l'acceptation de la différence, nous permettant d'aller au-delà du handicap.

### **Vers le partage et la socialisation**

Pendant ces temps d'échanges, lors des sorties, nous avons voulu mettre en exergue la notion de partage et de respect d'autrui, clef de voûte d'un projet réussi.

C'est ainsi que, naturellement, les membres du club présents ont partagé, échangé, soutenu, guidé, éclairé les personnes en difficulté, qu'elles soient handicapées ou non, car la spéléologie de part sa spécificité (milieu peu fréquenté et hostile) met tout le monde en situation de « handicap », elle n'épargne personne !!!). D'ailleurs, c'est tout aussi naturellement que des personnes handicapées ont encouragé des membres du club lors d'un puits, d'une étroiture...

Les différents jeux proposés sous terre comme « la chasse aux mousquetons », « 1-2-3 lumière » ou « le train longé » (*ces jeux sont détaillés en fin d'article*) ont permis d'éveiller le sens de la compétition (qui développe la virilité et la confiance en soi), mais également celui du partage, de la solidarité et de l'entraide. Par ailleurs, les jeux ont permis au groupe de se distraire et de progresser dans les galeries d'une manière plus autonome qu'en file indienne derrière l'initiateur.

Ces sorties renforçaient également la socialisation en respectant les règles des différents jeux proposés, mais également en respectant les règles de conduite du groupe (politesse, respect des autres, respect des règles de sécurité et d'hygiène...) ainsi que les valeurs qu'il prône : respect de la faune et de la flore, respect du calme souterrain, de la nature, ce qui permettait de poser ces différentes sorties dans une approche environnementale. Ce projet a été propice au développement de la socialisation par des processus d'identification afin de s'adapter aux normes du groupe pour y être intégré et accepté.

### **Vers l'acceptation de soi**

L'intégration au sein d'un groupe, notamment à travers le sentiment d'appartenance et de filiation

qu'il procure, engendre une restauration narcissique et une sensation de reconnaissance face au monde. Elle produit une sécurité psychique et participe à la définition de soi et au développement de son identité. Lors de ces sorties souterraines, le groupe, de par sa constitution, a permis à chacun de s'exprimer, d'assumer son identité et d'appartenir à une structure affectivo-sociale engendrant un sentiment de sécurité. De plus, on a pu percevoir une sensation de fierté chez les personnes due au sentiment d'appartenance au groupe d'autant plus que le groupe est valorisant. De plus, il arrive que sous terre les personnalités « autoritaires » et « dominantes » s'estompent face à l'« hostilité » et la non connaissance du milieu, laissant place à l'expression des personnes plus fragiles, plus timides, qui s'affirment peu à peu et prennent confiance en leurs capacités.

L'aboutissement de ce projet a permis de développer chez ces personnes la confiance en soi. En effet, la spéléologie permet un recentrage sur soi-même et au regard de la performance individuelle qu'est une sortie sous terre, que ce soit la traversée d'une cavité, la descente d'un puits, le passage d'une étroiture... elle développe un sentiment de fierté qui accentue la renarcissation de la personne. Ce point nous paraît très important puisque ces personnes ont peu l'occasion de se mettre en avant ou de réaliser des performances, d'aller au bout d'elles-mêmes. Les personnes handicapées souffrent beaucoup de leur image et s'inscrivent bien doucement dans une société qui les a souvent ignorées, voire rejetées. Avec cette action, ces personnes ont pu découvrir un lieu : l'espace souterrain, qui accueille tout le monde et ne fait aucune différence. Ainsi, on pourrait qualifier la spéléologie de sport ressource pour le développement de la confiance et de l'image de soi.

### **Une nouvelle perception du corps**

La spéléologie semble également une pratique pouvant avoir une influence sur la perception physique de notre corps, ce que Françoise Dolto appellerait *le schéma corporel*, et également sur l'image du corps. C'est par le passage d'une étroiture, d'un méandre, ou bien tout simplement dans notre traversée souterraine que la perception que nous avons de notre corps peut évoluer. Le schéma corporel prend sens sous terre car la pratique de la spéléologie exige de se mettre dans des positions variées en situations diverses et la conscience de la spécificité de notre corps émerge. De plus, l'environnement souterrain est un lieu où nous faisons confiance à de nouvelles stimulations sensorielles, essentiellement l'audition, l'odorat et la kinesthésie puisque la vue est réduite et que la lumière éclaire beaucoup moins que la réalité de l'espace offert. Cet état de fait permet un retour sur des sensations enfouies, un rapprochement et une confiance sur les sensations corporelles. C'est ainsi

que lors du passage d'étroitures, nous devons faire confiance beaucoup plus aux stimulations tactiles ou kinesthésiques qu'aux stimulations visuelles. Ainsi, nous reprenons contact sous terre avec notre corps et cela peut engendrer des modifications dans la perception que nous avons de celui-ci. Il en va de même lors de rappels qui permettent une approche du corps dans une sensation nouvelle, proche de l'apesanteur. Si nous reconsidérons les personnes que nous avons initiées, dont la plupart souffrent de psychoses, l'appréhension de l'image du corps par d'autres sources de stimulations peut être très bénéfique, dans le sens où le psychotique souffre d'une image du corps morcelée qui l'angoisse terriblement. Cette centration sur le corps doit engendrer une diminution de l'angoisse de morcellement qui caractérise la personnalité psychotique. En effet, les différentes stimulations corporelles que nous recevons sous terre, ainsi que le sentiment de sécurité et de protection qu'offrent les grandes cavités devrait permettre d'avoir une perception d'un corps plus « unifié » et de diminuer l'angoisse d'un corps qui « éclate en morceaux ».

Ce projet a pu également avoir un impact sur l'image du corps des personnes handicapées telle qu'elle est définie par Dolto (« L'image inconsciente du corps. » Editions du seuil, 1984) : « L'image du corps est la synthèse vivante de nos expériences émotionnelles » En effet, nous faisons l'hypothèse que tous les bienfaits thérapeutiques de ce projet que ce soit le partage, l'entraide, l'écoute, le sentiment de fierté, le développement de la confiance en soi... ont permis de faire évoluer l'image du corps de ces personnes et de tendre vers une image du corps plus saine et plus structurée.

Au niveau symbolique, la cavité peut représenter la cavité maternelle perçue comme un endroit sécurisant et protecteur. A partir de cette hypothèse,



Grotte de La Cocalière - photo R. Helck

les sorties sous terre pourraient être l'occasion de venir se régénérer. Mais alors, pourquoi la spéléologie et notamment les étroitures apparaissent-elles si effrayantes pour beaucoup d'hommes et de femmes ? Y aurait-il un rapport avec la façon dont notre mère a vécu sa grossesse ? Est-ce que les étroitures difficiles à passer psychiquement ne sont pas une reviviscence d'un accouchement traumatisant ? De grandes études seraient à envisager, ce qui viendrait accroître nos maigres connaissances sur les bienfaits thérapeutiques de la spéléologie.

Pour conclure, nous parlerons d'une notion que nous n'avons pas encore abordée dans cet article, et qui pourtant semble primordiale aux éventuels bienfaits thérapeutiques que la spéléologie peut avoir sur un public en difficulté, et notamment ici, un public de personnes handicapées mentales. Cette notion, c'est la notion de plaisir. Le plaisir est lié à la libération de substances hormonales : les endorphines (hormones secrétées par l'hypothalamus et présentant des propriétés antalgiques). Le plaisir procuré à tous ceux qui ont participé à cette action a donné son véritable sens au projet. Loin de l'intolérance, loin des soucis quotidiens, loin des angoisses de la maladie (même si elle était toujours présente) et tellement plus près de la terre, de l'homme et de la vie, cette expérience, articulée autour de la recherche du plaisir, a permis à tous de s'ouvrir à l'autre mais également à soi-même, comme dans une quête intérieure à l'intérieur de la terre mère.

### Les dessous du projet

Un an avant l'action, le club avait inscrit ce projet au CNDS et au CSRRA, cela nous a permis d'obtenir 1500 € de la part de la DDJS07 puis 800 € d'aide de la Région Rhône-Alpes. Ces financements ont permis l'achat de 5 matériels complets (casques, combinaisons, baudriers complets), qui sont aussi prêtés lors des séances d'initiations du club. Le club a également offert les assurances aux 7 résidents et leur monitrice (368 €) ainsi que les cotisations club. Restaient à la charge des foyers les licences (230.25 €), le transport et les repas.

Ensuite, une convention de partenariat a été mise en place entre le club RESSAC et les foyers d'hébergement afin de détailler les objectifs, le programme, et définir les responsabilités de chacun.

Une fois les nouveaux membres assurés et licenciés à la FFS, les séances pouvaient démarrer. Les journées ont été encadrées par un breveté fédéral initiateur, mais la forte participation des membres du club a permis un encadrement de proximité. En effet, les progressions sur agrès étaient assurées à un taux de 1 encadrant pour 1 résident. Cette disposition a permis de meilleurs échanges et de fait une rapide intégration.



## Jeux

- *Chasse aux mousquetons* : deux équipes concurrentes doivent retrouver des mousquetons disposés dans les galeries. L'équipe disposant du meilleur score de mousquetons gagne.

- *1-2-3 lumière* : Toutes les personnes sont alignées au fond d'une salle plongée dans le noir, lorsque l'initiateur allume sa lampe brièvement, chacun peut avancer. Le premier arrivé gagne.

- *Train longé* : Chaque participant est longé au suivant de manière à former une chaîne humaine, l'initiateur en tête entraîne le train dans les galeries basses, rétrécissements, passages de blocs... Le train repart en sens inverse dans les culs de sac ou lorsqu'il est impossible de se croiser.

D'autres jeux dans Info EFS n°50 – 2ème semestre 2007 (p. 29-30) par Nicolas Clément.

## Récapitulatif des sorties

<b>Janvier : Grotte de Louoï et Grottes du Déroc.</b>	Lieu et heure de rendez-vous : Vallon Pont d'Arc à 11h30.
Nombre de personnes : 11	7 résidents + 1 monitrice [+ 3 membres].
Descriptif des cavités :	Galeries horizontales ponctuées de blocs.
Matériel utilisé :	8 casques à 14 leds et 8 combinaisons.
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Première rencontre avec le milieu souterrain.</li> <li>- Initiation à la formation de la caverne et des concrétions (galeries, entrées multiples, remplissages), découverte de la faune souterraine et respect du milieu.</li> <li>- Découverte du matériel et du vocabulaire spécifique à la pratique de la spéléologie.</li> <li>- Echanges dans le groupe.</li> </ul>
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11h30-12h30 RDV, distribution du matériel, accès à la cavité</li> <li>- 12h30-13h00 Repas dans le porche d'entrée de Louoï</li> <li>- 13h00-15h30 Spéléologie</li> <li>- 15h30-16h00 Retour au parking et restitution du matériel..</li> <li>- 16h00-17h00 Randonnée jusqu'à l'entrée de la Grotte Chauvet..</li> </ul>

<b>Février : Grotte de la Basse Cocalière</b>	Lieu et heure de rendez-vous : Joyeuse à 11h00.
Nombre de personnes : 12	7 résidents + 1 monitrice [+ 4 membres].
Descriptif des cavités :	Echelle fixe de 4m, galeries horizontales ponctuées de petits obstacles (blocs, étroitures, laisses d'eau).
Matériel utilisé :	8 casques à 14 leds et 8 combinaisons et baudriers
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approfondissement à la formation de la caverne et des concrétions (rivière souterraine, gouffre vertical), découverte de la faune souterraine et respect du milieu.</li> <li>- Découverte du matériel et du vocabulaire spécifique à la pratique de la spéléologie.</li> <li>- Franchir plusieurs obstacles (ressaut à l'échelle avec assurance, opposition).</li> <li>- Echanges dans le groupe.</li> </ul>
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11h00-12h30 RDV, distribution du matériel, accès à la cavité par un sentier karstique (résurgences, dolines).</li> <li>- 12h30-13h00 Passage de l'échelle, progression souterraine.</li> <li>- 13h00-13h30 Repas dans l'aven d'effondrement.</li> <li>- 13h30-16h30 Spéléologie avec « chasse aux mousquetons ».</li> <li>- 16h30-17h00 Retour au parking et restitution du matériel.</li> </ul>

<b>Mars : Portique artificiel du CREPS de Vallon.</b>	Lieu et heure de rendez-vous : Vallon Pont d'Arc à 11h30.
Nombre de personnes : 12	7 résidents + 1 monitrice [+ 4 membres].
Descriptif des cavités :	Structure béton extérieure permettant d'équiper différentes configurations de puits, vires...
Matériel utilisé :	8 casques à 14 leds et 8 combinaisons et baudriers
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découverte du matériel et du vocabulaire spécifique à la pratique de la spéléologie.</li> <li>- Maîtriser le passage de mains-courantes.</li> <li>- Explorer la descente sur corde ou la remontée.</li> <li>- Prendre du plaisir au travers d'une tyrolienne ludique.</li> <li>- Echanges dans le groupe.</li> </ul>
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11h30-13h00 RDV, distribution du matériel, passage de mains-courantes au sol, descente et remontée au bloqueur basic d'un talus.</li> <li>- 13h00-13h30 Repas à l'extérieur.</li> <li>- 13h30-17h00 Ateliers pratiques de remontée aux bloqueurs, passages de vires et descentes au descendeur ou en tyrolienne. Restitution du matériel.</li> </ul>

<b>Avril : Fontaine de Champclos</b>	Lieu et heure de rendez-vous : Les Vans à 11h30.
Nombre de personnes : 12	7 résidents + 1 monitrice [+ 4 membres].
Descriptif des cavités :	Puits étroit de 6m, galeries horizontales ponctuées de vires avec mains-courantes, petits obstacles (blocs, laisses d'eau)
Matériel utilisé :	8 casques à 14 leds et 8 combinaisons et baudriers
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser le matériel et le vocabulaire spécifique à la pratique de la spéléologie.</li> <li>- Vérifier la maîtrise du passage de mains-courantes.</li> <li>- Franchir plusieurs obstacles (puits étroit avec assurance, vires glissantes).</li> <li>- Echanges dans le groupe</li> </ul>
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11h30-12h30 RDV, distribution du matériel, accès à la cavité, repas au niveau de la résurgence.</li> <li>- 12h30-13h00 Fin de l'accès à l'entrée supérieure et équipement.</li> <li>- 13h00-16h30 Spéléologie avec franchissement du puits étroit, vires, visite de la salle du Mont Blanc et retour en extérieur.</li> <li>- 16h30-17h00 Retour au parking et restitution du matériel</li> </ul>

<b>Mai : Grotte de l'Ours</b>	Lieu et heure de rendez-vous : Vallon Pont d'Arc à 11h30.
Nombre de personnes : 15	7 résidents + 1 monitrice [+ 7 membres].
Descriptif des cavités :	Entrée par l'orifice supérieur avec mains-courantes, puits de 6m, possibilités de tyroliennes et puits dans les salles, sortie par un puits de 5m.
Matériel utilisé :	8 casques à 14 leds et 8 combinaisons et baudriers
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier la maîtrise du matériel et du vocabulaire spécifique à la pratique de la spéléologie.</li> <li>- Vérifier la maîtrise du passage de mains-courantes.</li> <li>- Gérer sa descente sur descendeur simple avec assurance.</li> <li>- Prendre du plaisir au travers d'une tyrolienne, de jeux adaptés au milieu souterrain.</li> <li>- Echanges dans le groupe.</li> </ul>
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11h30-13h00 RDV, distribution du matériel, accès à la cavité et descente du premier puits.</li> <li>- 13h00-14h00 Repas sous terre.</li> <li>- 14h00-16h30 Spéléologie avec tyrolienne, descente d'un puits de 10m, jeux « train longé » et « 1-2-3 lumière ».</li> <li>- 16h30-17h00 Retour au parking avec descente du puits de sortie, et restitution du matériel.</li> </ul>

<b>Juin : Grotte de Saint Marcel d'Ardèche</b>	Lieu et heure de rendez-vous : Vallon Pont d'Arc à 11h30.
Nombre de personnes : 16	7 résidents + 1 monitrice [+ 8 membres].
Descriptif des cavités :	Vastes galeries horizontales ponctuées d'une remontée sur échelle fixe et quelques étroitures
Matériel utilisé :	8 casques à 14 leds et 8 combinaisons et baudriers
Objectifs de la séance :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser le matériel et le vocabulaire spécifique à la pratique de la spéléologie.</li> <li>- Franchir plusieurs obstacles (échelle, étroitures).</li> <li>- Clôturer la saison par un repas amélioré sous terre (apéritif sans alcool, bougies...).</li> <li>- Echanges dans le groupe</li> </ul>
Déroulement :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 11h30-12h30 RDV, accès à la cavité, distribution du matériel.</li> <li>- 12h30-13h00 Passage de l'échelle, progression souterraine.</li> <li>- 13h00-14h00 Repas sous terre en groupe.</li> <li>- 14h00-16h30 Spéléologie.</li> <li>- 16h30-17h00 Retour au parking et restitution du matériel.</li> </ul>

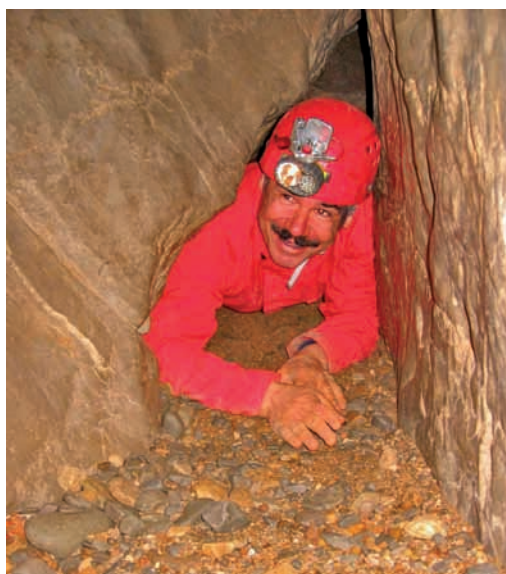
### Bibliographie :

- Actes du 1er congrès national *Spéleo, éducation et thérapie*, 1994.
- Pelletier Claude, 1982, *Spéléologie et réadaptation*, Spelunca n°8, page 25 à 27.
- Possich Joël, 1998, *la spéléologie et les non voyants*, Info-EFS n°33.
- Meyssonier Marcel, 1974, *La découverte de la spéléologie par les élèves d'un lycée*, Spelunca n°1, page 29.
- Dodelin Christian, 1975, *Spéléologie éducative*, Spelunca n°4, page 31.
- Pelletier Claude, 1977, *Spéléologie éducative*, Journée d'étude EFS, Spelunca n°1, page 29.
- Guérard Michel, 1978, *Les classes nature-spéleo*, Spelunca n°2, pages 63 à 66.
- Duchêne Maurice, 1995, *Développer l'insertion des jeunes défavorisés par les activités sportives de pleine nature*, Spelunca n°58, pages 56-57.
- Helk Rémi, 2007, *Béthanie fait ses premiers pas sous terre*, Spelunca n°105, page 63.
- Le Dauphiné Libéré du 12 février 2007.
- Béthanie magazine n°2 du 8 juin 2007
- Lavat François, Mangin Michel, « *voyages intérieurs, spéleo-thérapie à Uzès* », Films Sérimage, Nîmes.

### Remerciements

- La Direction Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative de l'Ardèche,
- Le Conseil Régional Rhône-Alpes,
- Le Conseil Général de l'Ardèche,
- Le Comité Régional de Spéléologie Rhône-Alpes,
- Le Comité Départemental de Spéléologie de l'Ardèche.

Sans oublier les membres du club : Gisèle Maron, Christian Bayle, Jef Brun, Aurélie Bao Gomez, Marc Zanoni, Véronique et Ludo Rolland, Bernard Souteyrand, Maëlle Cotenceau, Julie Large, Guillaume Fredouil.



Grotte de Louoï - photo R. Helck

Convention, articles de presse et photographies sur : [http://speleoressac.free.fr/news/events/speleo\\_bethanie/speleo\\_bethanie.htm](http://speleoressac.free.fr/news/events/speleo_bethanie/speleo_bethanie.htm)