

# Le sport comme maître d'intégration

L'activité sportive sert d'outil de construction du bien-être physique, psychologique et social.

**L'intégration et l'inclusion des populations migrantes est un défi de santé publique. Par le biais du sport, l'association whatSport permet à des jeunes issus de la migration de s'intégrer dans le tissu local.**

MATTIA PIFFARETTI ET ELISABETH ALLI

Les millions d'Ukrainiens qui, depuis fin février 2022, fuient la guerre dans leur pays, se rajoutent à l'afflux massif de migrants d'Afghanistan – pour ne citer que les exemples les plus récents de migrations en situation d'urgence. Les derniers rapports de l'Organisation internationale des migrations (OIM) confirment que l'augmentation des personnes déplacées au niveau international est constante et se chiffre à quelque 87 millions dans la seule Europe, soit 11,6% de sa population.

Par sa spécificité unilatérale, son caractère de contrainte et sa vitesse de mise en action, la migration forcée peut laisser des traces permanentes dans la vie d'une personne et mettre à mal l'intégrité d'un individu qui en fait l'expérience. Survenant dans des conditions hautement stressantes, cet exode forcé pose, d'un côté, le problème de la santé mentale – la littérature scientifique abonde de données quant à la prévalence dans cette population des troubles post-traumatiques et de ses corollaires – et, de l'autre côté, de la santé collective des sociétés qui les accueillent. Ne voit-on pas ressur-

gir, dans les populations locales, d'importantes réactions de refus et de xénophobie, en lien avec un prétendu sentiment d'insécurité ? Face à ce défi de santé publique, la question des stratégies d'intégration – et à terme d'inclusion – est fondamentale. En effet, force est de constater que l'accès aux soins pour la population migrante et réfugiée est rendu très ardu, notamment pour des raisons culturelles, linguistiques et, en dernier ressort, par les freins bureaucratiques et administratifs. Dès lors, comme préconisé par le chercheur danois Peter Elsborg et ses collègues dans un article publié en 2019 dans la revue *BMC Public Health*, le sport constitue une opportunité à la fois universelle et efficace d'offrir à ces personnes exilées et aux sociétés qui les accueillent un outil de construction de bien-être tant sur le plan physique que psychologique et social, conformément aux plus récentes découvertes scientifiques.

Dans notre société occidentale, comme l'expliquent l'Australienne Katherine B. Owen et ses collègues dans un article publié en 2022 dans l'*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, il y a une grande iniquité dans l'accès au sport. Une différence qui se situe notamment sur le plan du statut socioéconomique. Or, comme la population des jeunes issus de la migration est par nature défavorisée, l'association whatSport se mobilise pour leur faciliter la voie vers l'activité sportive. L'association est fille de cette tragédie humaine qu'est la migration. Elle a comme marraine et comme parrain la liesse et l'esprit

## VIGNETTES D'INTÉGRATION

## «Grâce au sport, Billy a appris à maîtriser ses angoisses»

Billy est une fille afghane. D'office, on lui a attribué deux années de plus que ce qu'elle a réellement. Déclarée majeure, elle a été séparée de son frère cadet dès son arrivée en Suisse. Du coup, face à l'affolement de ne plus pouvoir vivre auprès de son protégé – de deux ans son cadet – et face à l'angoisse de se confronter à une vie d'adulte dans un pays dont elle ne connaît ni la langue ni la culture, elle entreprend un parcours avec le projet «République des Sports». Par une initiation proposée par l'association, elle essaie le judo et entre dans un club. L'association participe aux frais de l'abonnement et Billy se fait des amis, participe aux entraînements et suit des cours de français. En janvier 2020, lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques de la jeunesse de Lausanne, elle est l'une des relayeuses de la flamme olympique. Avec Omar, lui aussi relayeur et lié au projet République des Sports dès ses débuts, ils deviennent les porte-drapeaux de l'association.

Moins d'une année après leur arrivée en Suisse, Billy et Omar participent au premier camp multisports de whatSport avec la tâche bien spécifique de traduire de l'afghan en français, et vice-versa. L'association les rétribue en leur offrant l'entier du séjour, alors que pour les 24 autres participants, whatSport verse une contribution. Aujourd'hui, l'insertion de Billy a pris l'ascenseur. Elle suit un apprentissage en informatique et s'y plaît. Grâce au sport, et en particulier au judo, elle a appris à maîtriser ses angoisses et à accepter son sort, sans pour autant baisser les bras. Une fois qu'elle aura obtenu son diplôme, elle se dit prête à contribuer à l'accroissement de la société qui l'a accueillie. Omar suit aussi une formation dans le domaine de la santé. Présent et fidèle à toutes les activités organisées par la République des Sports, il est aujourd'hui, avec Billy et trois autres jeunes migrants, un membre de de l'association whatSport.

qui ont régné avant et pendant les Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ) de Lausanne en 2020, et baigne dans les valeurs sportives de Pierre de Coubertin – instigateur des Jeux olympiques de l'ère moderne. Mais les motivations profondes de whatSport sont à rechercher dans la sensibilité de l'un des deux auteurs de cet article, Mattia Piffaretti. Depuis toujours touché par l'altérité et par la stigmatisation, il entre très tôt en contact, grâce à son sport de prédilection, avec des joueurs de basketball issus de la diaspora africaine. Il se construit ainsi une autre vision de cette population et développe une claire opposition face à la pensée xénophobe montante. Au début des années 1990, Mattia Piffaretti rencontre celle qui deviendra sa femme, Elisabeth Alli, coauteure de cet article. Issue de la migration de la guerre nigériane du Biafra, elle est séparée définitivement de sa famille biologique à l'âge de six ans et grandit au sein d'un foyer suisse. Au moment de leur rencontre, elle a 20 ans et affiche une intégration surprenante, une force mentale et une détermination qui ne trahissent guère son passé éprouvant. Le sport a été son maître d'intégration, son agent soutenant et bienveillant, son école de vie.

Déjà licencié en lettres, Mattia Piffaretti enchaîne alors avec des études universitaires en psychologie, et se spécialise en psychologie du sport grâce à des formations aux États-Unis et à un doctorat. Après plus de 20 ans d'expérience, à la fois en tant que chercheur,

## Comment intégrer les jeunes migrants dans le tissu régional?

clinicien et enseignant, le psychologue concrétise son projet longuement réfléchi de soutenir les populations migrantes grâce au sport. Ainsi naît en 2019 l'association whatSport – qui, de par son nom, pose la question «Quel sport veux-tu faire?» aux jeunes migrantes et migrants. Entouré de Philippe Furrer, Anne-Sophie Thilo et Geert Hendriks, Mattia Piffaretti définit les statuts, la vision et la mission de l'association. À savoir: intégrer dans le tissu régional des jeunes migrantes et migrants, souvent mineurs, à travers les différentes facettes du sport (la découverte de sa diversité, sa pratique régulière, ses événements majeurs, ses métiers, le bénévolat, etc.).

Le projet phare de l'association s'appelle «République des Sports». Son image est celle d'un territoire accueillant et inclusif, et s'adresse à des



Participer à des activités sportives, par exemple ici pratiquer le judo dans un club, permet aux jeunes issus de la migration de s'intégrer dans la vie de la société qui les accueille.

jeunes déracinés de leurs lieux d'origine. Le projet propose ainsi, pendant l'année, des initiations, des camps multisports, la possibilité de faire du bénévolat dans des grandes manifestations cantonales, la participation en tant que spectatrice ou spectateur aux rendez-vous sportifs majeurs de la région. Ces activités permettent aux jeunes issus de la migration de se frotter au sport de différentes façons et, graduellement, de s'insérer dans la vie pulsante de la société qui les accueille.

### Les prochains pas de l'association

À l'instar de Billy et d'Omar (lire encadré ci-contre), le projet République des Sports a aidé quelque 400 jeunes migrantes et migrants grâce à 20 initiations sportives, 100 intégrations dans le club vaudois, deux camps multisports d'une semaine, ainsi que des collaborations bénévoles lors de six manifestations sportives majeures de la région. Le souhait de whatSport est que de plus en plus de jeunes rejoignent l'association et parachèvent ainsi leur parcours d'intégration. Car, comme le souligne la sociologue Ilona Pap dans un article publié en 2021 dans le *Swiss Journal of Sociology*, celle-ci passe aussi par l'affiliation à une association locale.

Alors que la Suisse accueille ses premiers réfugiés venant d'Ukraine, whatSport propose aux jeunes Ukrainiennes et Ukrainiens une intégration rapide dans les clubs sportifs, afin de minimiser les effets néfastes de l'interruption de leurs activités sociales et sportives à cause de la guerre. ♦

---

### LES AUTEURS

---

Mattia Piffaretti est docteur en psychologie et psychologue spécialiste en psychologie du sport FSP. Il a fondé en 1997 AC&T Sport Consulting. Il enseigne également à l'Université de Fribourg et préside l'association whatSport.

Elisabeth Alli est journaliste, réalisatrice et écrivaine. Docteure ès philosophie, avec MA en sciences sociales, elle s'est formée aux droits de l'enfant.

---

### CONTACT

[mattia@actsport.ch](mailto:mattia@actsport.ch)

---

### INFORMATIONS

[www.republiquedessports.org](http://www.republiquedessports.org)

---

### LITTÉRATURE

Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*, 380, 59–64.

Owen, K. B., Nau, T., Reece, L. J. et al. (2022). Fair play? Participation equity in organised sport and physical activity among children and adolescents in high income countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19, 27.

La bibliographie complète est disponible auprès des auteurs.