

# La surf thérapie, un outil innovant de réhabilitation psychosociale !

François Chevrier<sup>1,2</sup>  
Ainhoa Ordonez<sup>1</sup>  
Jean-Marc Saint Geours<sup>2,3</sup>  
Sandra Saint Geours<sup>2</sup>  
Katia M'Bailara<sup>4,5,6</sup>

<sup>1</sup> Unité de réhabilitation psychosociale (URCa), Clinique château de Caradoc, 24 avenue du 14 avril 1814, 64100 Bayonne, France

<sup>2</sup> Association nationale Surf santé, 2040 chemin d'Elizaberry, 64990 Mouguerre

<sup>3</sup> Association nationale Handi Surf, 13 avenue Raoul-Follereau, Bayonne

<sup>4</sup> Univ. Bordeaux, LabPsy, UR 4139, 3 ter place de la Victoire, F-33000 Bordeaux, France

<sup>5</sup> Centre Hospitalier Charles Perrens, Pôle PGU, Bordeaux, 121 rue de la Béchade, Bordeaux, France

<sup>6</sup> Réseau des Centres experts des troubles bipolaires, Fondation FondaMental, France

**Résumé.** La surf thérapie est un dispositif innovant pour l'accompagnement de personnes ayant un trouble chronique. Cet article vise à décrire la méthodologie de déploiement d'un tel dispositif dans un hôpital de jour pour adultes ayant un trouble psychique et à rendre compte de l'expérience vécue par les participants. Le développement de la surf thérapie a été facilité par le partenariat entre un service de soin et l'association nationale Surf Santé. Les participants ont rapporté de nombreux effets bénéfiques au cours de l'activité (sentiment d'inclusion dans un groupe, ancrage, *empowerment*) et des effets sur leur bien-être général (sentiment de bien-être durable, affirmation du soi social, projection dans l'avenir). La surf thérapie apparaît donc être une pratique en faveur de la réhabilitation psychosociale.

**Mots-clés :** réhabilitation psychosociale, surf thérapie, activité physique adaptée, adulte, psychiatrie, sport aquatique

**Abstract.** Surf therapy, an innovative tool for psychosocial rehabilitation! Surf therapy is an innovative approach for the treatment of people with chronic disorders. This article aims to describe the methodology of deployment of surf therapy in a day hospital for adults with a psychiatric disorder and to report on the participants' lived experience. The development of surf therapy was facilitated by the partnership between a health service and the national association Surf Santé. The participants reported many positive effects during the activity, such as a feeling of inclusion in a group, anchoring in the here and now, and a feeling of self-efficacy, but also effects on their general well-being, such as a feeling of sustained well-being, an affirmation of the social self, and a projection into the future. Surf therapy thus appears to be a practice that supports psychosocial rehabilitation.

**Keywords:** psychosocial rehabilitation, surf therapy, adapted physical activity, adult, psychiatry, aquatic sports

**Resumen.** ; **La surfterapia, una herramienta innovadora para la rehabilitación psicosocial !** La terapia del surf es un dispositivo innovador para acompañar personas con trastornos crónicos. El objetivo de este artículo es describir la metodología de despliegue de un tal dispositivo en un hospital de día para adultos con trastornos psíquicos y dar cuenta de la experiencia vivida por los participantes. El desarrollo de la terapia del surf ha sido facilitado por la colaboración entre un servicio de atención y la asociación Surf Santé. Los participantes reportaron numerosos efectos positivos durante la actividad, como un sentimiento de inclusión en un grupo, anclaje en el aquí y ahora, un sentimiento de autoeficacia, pero también efectos en su bienestar general (bienestar emocional sostenible, autoafirmación, proyección en el futuro). Por lo tanto, la terapia del surf parece ser una práctica a favor de la rehabilitación psicosocial.

**Palabras claves:** rehabilitación psicosocial, terapia del surf, actividad física adaptada, adulto, psiquiatría, deporte acuático

## Introduction

### L'activité physique adaptée en réhabilitation psychosociale

La réhabilitation psychosociale (RPS) des personnes souffrant de troubles psychiques est considérée comme une des priorités de santé (décret du 27 juillet 2017 relatif

au projet territorial de santé mentale) [1]. La RPS intègre de nouvelles attitudes, mettant en avant le principe de relations égalitaires, se basant sur les compétences des personnes, et vantant les vertus du pouvoir partagé [2, 3]. Elle stipule ainsi que toute personne est capable d'évoluer vers un projet de vie choisi, en se basant toujours sur les capacités préservées des personnes, pour pallier au mieux les éventuels déficits [2, 3].

L'activité physique adaptée (APA) est un des leviers de la réhabilitation psychosociale [4]. En effet, selon l'OMS, le manque d'activité est actuellement considéré comme le quatrième facteur de risque de mortalité prématurée,

**Correspondance :** F. Chevrier  
<f.chevrier@caradoc.fr>

qui estime que 3,2 millions de décès sont attribuables à l'inactivité chaque année dans le monde [5].

La France, par la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé, s'est engagée dans une politique de promotion de l'activité physique sur ordonnance en soins primaires [6]. La Haute Autorité de santé a ainsi publié des recommandations visant à promouvoir et prescrire une activité physique à des fins de santé chez l'adulte [6].

### *Santé mentale et activité physique*

L'activité physique, en plus de son impact démontré sur la santé physique, a des vertus psychologiques positives qui touchent plusieurs dimensions de la santé mentale (humeur, dépression) et du fonctionnement psychologique (gestion du stress, estime de soi, sentiment d'efficacité, performances cognitives) [5, 7-8]. D'une part, certaines études portent sur les effets immédiats ou temporaires d'une seule séance d'activité physique indépendamment de la condition physique. Cet effet, par l'entremise du système nerveux parasympathique, peut durer entre deux et sept heures selon les études, améliore la concentration, la mémoire, la capacité à résoudre des problèmes, la régulation émotionnelle et l'humeur [4]. D'autre part, d'autres travaux s'intéressent aux effets de la pratique régulière de l'activité physique associés à l'amélioration de la condition physique. Ainsi pratiquée, l'activité physique augmente le sentiment d'efficacité personnelle, entre autres, en augmentant la condition physique, en améliorant la santé générale, l'image, l'estime et la confiance en soi, ainsi que les performances cognitives [4].

### *Le surf santé, une approche innovante en activité physique adaptée*

Depuis quelques années, l'activité physique adaptée et le « sport santé » font l'objet de nombreux articles dans la presse scientifique grand public. Parmi les sports mis en avant ces dernières années, le surf occupe une place de choix. Ainsi, le psychiatre et surfeur Michael Baigent affirme être convaincu que la pratique du surf à visée thérapeutique peut améliorer la santé mentale des patients, tout en reconnaissant que cette forme de thérapie n'est pas encore officiellement reconnue [9]. Selon lui, les avantages de ce sport reposent sur sa capacité d'ancrage : « *Comme d'autres activités très toniques, le surf exige de la concentration et de l'énergie tout en vous ramenant dans l'instant présent, il vous évite de penser à d'autres choses* » [9].

Le surf est un sport consistant à se maintenir en équilibre sur une planche portée par une vague déferlante. Cette définition paraît réductrice tant elle occulte

les dimensions solidaires, environnementales et potentiellement thérapeutiques de cette pratique. La surf thérapie, appelée aussi surf santé en France, peut se définir comme la pratique structurée du surf, seul ou en groupe, afin d'améliorer son bien-être psychologique, physique et psychosocial [10]. L'objectif visé n'est donc pas sportif, ou de performance, mais plutôt le retour à un état de bien-être en combinant le plaisir de la glisse aux bienfaits de la pratique en milieu aquatique et ceux de l'héliothérapie. La clé de ce bien-être est propre à chacun : prendre plaisir dans la pratique, se dépasser en se lançant un nouveau défi, créer du lien social en partageant des expériences. À noter que la surf thérapie ne se limite pas à la pratique du surf, puisqu'elle inclut d'autres sports aquatiques se pratiquant en milieu naturel varié (océan, rivière, lac) tels le stand up paddle, le bodyboard, le bodysurf mais aussi le sauvetage côtier.

### *Déploiement de la surf thérapie dans le monde*

Le déploiement de la surf thérapie est très inégal sur le territoire mondial. Il dépend bien évidemment des contraintes géographiques mais aussi de la culture de l'activité physique adaptée comme levier de santé.

Le premier cours de « thérapie par le surf » au monde financé par un service de santé gouvernemental (le National Health Service, NHS), le fut au Royaume uni : « *The Wave Project* » [11]. Les participants à cette expérience de soin avec le surf ont rapporté un meilleur bien-être après avoir surfé (plus calmes, moins en colère et plus connectés les uns aux autres).

Depuis, ce programme a rencontré un succès grandissant. En dix ans, la surf thérapie est devenue au Royaume-Uni une forme établie de soutien thérapeutique pour la santé mentale et physique, accueillant 1200 jeunes patients/an sur 33 sites. Le National Health Service (NHS) reconnaît la surf thérapie comme une forme efficace de thérapie pour les enfants et les jeunes souffrant de problèmes de santé physique et de santé mentale, de privation ou d'isolement social. Il existe d'autres initiatives de surf thérapie à travers le monde. L'Irlande, les Pays bas, les États-Unis, le Portugal, l'Australie et l'Afrique du Sud proposent notamment, auprès de populations variées telles que des jeunes porteurs de handicaps, des jeunes vulnérables, des militaires actifs mais aussi des vétérans, associé à des prises en charge classique (*e.g.* TCC, EMDR), des projets structurés autour de la surf thérapie [12].

### *Qu'en est-il du surf santé ou de la surf thérapie en France ?*

En France, dès 2008, l'association Handi Surf promeut le développement de la pratique du surf et de ses disciplines associées pour les personnes en situation

de handicap (initialement auprès d'enfants atteints de troubles du spectre de l'autisme), afin de faciliter leur inclusion sociale et favoriser leur accession au plus haut niveau d'autonomie possible. À partir de 2013, la Fédération française de surf (FFS) a donné délégation à l'association nationale Handi Surf pour faire de l'inclusion des personnes en situation de handicap un axe fort de la politique fédérale. C'est également l'association Handi Surf qui met en place la première formation au monde pour l'obtention d'un brevet fédéral de spécialisation, pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

En 2019, après plusieurs années à observer les bienfaits de l'océan et des activités surf auprès de différents publics, Jean-Marc Saint-Geours décide de structurer le projet Surf Santé et de créer l'association nationale Surf Santé, dont il est le président.

« *Le surf pour tous comme outil de santé et de bien-être !* » clame l'association nationale Surf Santé [13]. Située à Bayonne, elle a pour vocation la promotion de la santé et le bien-être par la pratique du surf et de ses disciplines associées (e.g. bodyboard, stand up paddle), notamment pour les personnes atteintes de pathologies chroniques. L'association a ainsi mis en place trois axes indissociables [14] : la création d'une formation à destination des moniteurs de surf, un programme de labellisation des structures « Surf Santé », la sensibilisation du corps médical et du grand public quant aux bienfaits de ces pratiques sur la santé.

Convaincue des bénéfices spécifiques de ce sport, l'association a ainsi voulu proposer l'activité « surf » (dans son sens général), au grand public, au public sédentaire et aux personnes atteintes de pathologies chroniques ou subaiguës, comme une activité thérapeutique dans le sens du sport santé en France. Pour ce faire, elle a fédéré autour d'elle une équipe médicale, ainsi que des éducateurs de surf qualifiés (e.g. Staps, Be Surf, CSAIPH). Forte de cette mutualisation, elle obtient en 2020 l'agrément association nationale de la Fédération française de surf. Elle est ainsi chargée du développement de la pratique du surf en prévention primaire, secondaire et tertiaire, sur l'ensemble du territoire national.

Dans le sillage de Surf Santé, de nombreux acteurs se mobilisent sur le territoire national pour promouvoir la surf thérapie [15-16]. À Bayonne (Pays basque français), la clinique Château Caradoc développe depuis 2021 la surf thérapie, dans une perspective de réhabilitation psychosociale.

La surf thérapie se développe donc de plus en plus en France. Pour autant, à ce jour, il reste encore difficile de répertorier les lieux sur le territoire national (métropole, DOM et TOM) qui proposent aux patients de participer à des ateliers de surf thérapie. Il existe, en effet, encore peu de travaux disponibles sur la méthodologie de déploiement de cette pratique. Pourtant, nombre d'équipes de soins bénéficieraient à tenir compte de

l'expérience d'autres équipes en vue de développer des projets similaires ou afin d'orienter les patients vers ce type de prise en charge.

### *Efficacité de la surf thérapie*

Développée assez récemment, la surf thérapie fait encore assez peu l'objet de travaux scientifiques. Pourtant, l'International Surf Therapy Organization (ISTO), une communauté mondiale de praticiens et de chercheurs en surf thérapie, souhaite faire progresser l'utilisation de la surf thérapie en tant qu'intervention de santé mentale et physique. L'ISTO facilite ainsi la recherche et vise [17] à :

- Améliorer la compréhension des effets de la surf thérapie.
- Promouvoir l'excellence des programmes de surf thérapie.
- Faire connaître la surf thérapie auprès du grand public.

Dans un numéro spécial du *Global Journal of Community Psychology Practice* traitant des initiatives de surf thérapie partout dans le monde, le Dr Sarkisian et son équipe ont identifié trois orientations principales dans la littérature scientifique [12] :

- l'évaluation de programmes,
- le développement de collaboration,
- la recherche empirique.

Par ailleurs, dans ce même numéro spécial, une revue de littérature rapporte que de plus en plus d'articles de recherche visant à évaluer les bénéfices de la surf thérapie sont publiés ces dernières années [18]. Mais les auteurs notent qu'il s'agit essentiellement d'études observationnelles, peu d'études proposant un groupe contrôle. Une méta-analyse centrée sur les pratiques en surf thérapie, comprenant 29 études, montre une amélioration de la confiance en soi, une amélioration de la forme physique, une diminution de l'anxiété, une amélioration du sommeil et une amélioration des compétences sociales en fonction des populations étudiées [10]. Une augmentation du bien-être par le contact avec la nature est également citée, notamment dans les études qualitatives explorant une expérience de surf thérapie [19]. Si la plupart des programmes rapportent des bénéfices pour les patients sur plusieurs dimensions (e.g. bien-être), il existe une véritable nécessité de développer des études plus rigoureuses avec un groupe contrôle, des échelles d'évaluation standardisées et adaptées à la population étudiée et une identification du meilleur « dosage » : durée des sessions, nombre de sessions, durée de l'effet...

Au vu de l'analyse de la littérature scientifique, très peu de travaux existent pour assurer des effets bénéfiques de la surf thérapie sur la santé mentale et sur la réhabilitation psychosociale des personnes présentant un trouble psychique. Pour autant, les prémices de données existantes sont très prometteuses. Les

résultats préliminaires encouragent au déploiement et à l'évaluation des effets de ce type de prise en charge.

## Objectif

Cet article vise à tester la faisabilité et le vécu d'une activité surf thérapie pour des personnes adultes ayant un trouble psychiatrique.

Le premier objectif est de décrire la méthodologie de déploiement de l'activité surf thérapie au sein d'un hôpital de jour en psychiatrie pour adulte. Le second objectif est d'une part de décrire des indicateurs d'acceptabilité de la surf thérapie par les patients et les intervenants, et d'autre part de recueillir auprès des patients l'effet ressenti au travers d'un recueil d'expériences.

## Méthodologie

### Méthode de déploiement de l'activité surf thérapie

Le déploiement d'une activité de surf thérapie est issu de la convergence entre une analyse de la littérature scientifique, une évaluation des besoins des usagers et la présence d'un environnement adapté à la pratique sur surf (aspect géographique et présence d'association partenaire sur le territoire).

Sur le Territoire Navarre côte Basque, l'unité de réhabilitation psychosociale (UReCa) de la clinique du Château Caradoc co-anime avec le centre hospitalier de Bayonne le réseau de réhabilitation psychosociale. La pratique régulière de l'activité physique adaptée et du sport santé est un axe fort de réhabilitation psychosociale. La clinique Château Caradoc, spécialisée en santé mentale, a voulu suivre les préconisations et développer l'activité physique adaptée avec des enseignants en activité physique adaptés, tournés vers une pratique hors les murs de la clinique. C'est en souhaitant utiliser les possibilités liées à l'environnement de la Côte basque, en recueillant les attentes de nombreux patients et sous l'impulsion de plusieurs soignants, que l'équipe de l'UReCa a voulu développer une proposition de surf thérapie, à destination des patients qui souhaitaient s'engager dans une telle démarche. Le témoignage des patients lors des entretiens médicaux, auprès d'un praticien lui-même surfeur, a été le véritable détonateur : « *j'adorerais surfer, docteur, si j'en avais les capacités* » ; « *ce serait génial, mais je n'en suis pas capable* » ; « *les autres verront que je suis malade, je n'arrive même pas à aller sur la plage, je n'y arriverai jamais* » ; « *c'est mon rêve de surfer un jour mais ce n'est pas pour moi* ». C'est dans ce contexte que les indications de surf thérapie ne se sont pas limitées à un seul type de pathologie. L'indication dépend essentiellement de la composante motivationnelle et des attentes des patients.

Le rapprochement avec l'association nationale Surf Santé en 2021 a été décisif dans la mise en œuvre de l'atelier surf thérapie. Celle-ci a proposé un encadrement par un moniteur diplômé et le prêt de matériel. L'équipe de la clinique psychiatrique avait pour mission de recruter les patients, de les accompagner au cours de l'activité de surf thérapie et d'évaluer les effets. Prenant en compte les limites actuelles observées dans la littérature scientifique, chaque patient inclus dans l'activité surf thérapie bénéficie d'une évaluation pré programme comprenant :

- un entretien individuel avec élaboration des objectifs individuels,
- des tests de conditionnement physiques (force, souplesse, équilibre...) avec un enseignant en activité physique adaptée,
- des évaluations psychométriques standardisées : mesure des effets de l'activité et de la sédentarité, échelle de motivation (Emaps), échelle d'estime de soi (Rosenberg), échelle Anxiété et dépression (HAD), questionnaire de santé (SF 36), questionnaire sur la pratique d'activité physique (GPAQ), échelle numérique de *craving*.

Ces évaluations ont été systématiquement à nouveau réalisées pour chaque patient à l'issue de chaque cycle, afin de s'assurer que chacun ait pu atteindre les objectifs qu'il s'était fixés. À ce jour, ce recueil préliminaire des données permet à chacun de s'autoévaluer et à l'équipe de soin d'évaluer les effets pour chacun.

## Méthodologie de recueil de l'acceptabilité et du vécu de l'expérience surf thérapie

La présente étude est qualitative. La présence aux séances, les éventuelles annulations et le bilan annuel avec prise de décision concernant le maintien ou non de l'activité sont les indicateurs d'acceptabilité de la surf thérapie par les patients et les intervenants. L'effet ressenti par les patients a été recueilli au moyen du recueil de verbatim lors du retour d'expérience fait après les ateliers. Ce verbatim a été analysé afin d'en ressortir les thèmes qui décrivent les effets perçus de la surf thérapie par les patients au travers d'un recueil d'expériences.

## Résultats

### Faisabilité de la surf thérapie : description du déploiement du dispositif

L'activité surf thérapie a débuté en septembre 2021 pour un premier cycle hebdomadaire de huit séances [20].

De manière concrète, une séance de surf thérapie se déroule selon la séquence suivante :

– Départ de la clinique en bus électrique vers le lieu de pratique le plus adapté aux conditions météorologiques du jour.

– Partage d'expérience autour de la séance précédente et prise en compte de l'état de santé global de chacun des participants.

– Habillage, temps de préparation : cette phase nécessite une forte disponibilité pour les échanges individuels car le déshabillage et l'habillage avec la combinaison est un moment difficile pour de nombreux patients, souvent mal à l'aise avec leur apparence, leur corps.

– Travail d'échauffement musculaire sur le sable, travail de pleine conscience sur le sable, puis dans l'eau.

– Corps de séance (e.g. bodysurf, surf, rame).

– Temps de retour au calme et d'étirement.

– Retour en bus et débriefing de la séance de manière informelle.

### Analyse de l'acceptabilité et du vécu

L'activité surf thérapie a montré une très bonne acceptabilité auprès des participants. À l'issue, les huit patients se sont montrés très enthousiastes et ont suggéré que les cycles suivants puissent durer dix séances. Ce fut chose faite dès le cycle démarré en avril 2022, suivi d'un cycle spécifique « stand up paddle » au cours de l'été, pour reprendre ensuite un cycle surf depuis septembre 2022 avec de nouveaux participants [21]. Aucun cycle n'a été annulé. À la demande des participants, un programme d'hiver se met en place progressivement, permettant la pratique de disciplines associées au surf sur lac et rivière.

Au niveau acceptabilité des professionnels, les encadrants (soignants et associatifs) ont pu faire part de leur satisfaction au cours de séances et de leur motivation à continuer à développer l'activité surf thérapie pour les patients en hôpital de jour.

Suite à l'analyse du verbatim des entretiens, plusieurs effets bénéfiques ont été rapportés par les participants :

– Sentiment d'inclusion dans un groupe (« *On se sent dans un groupe* »).

– Capacité de projection dans l'avenir (« *j'ai hâte de les retrouver chaque semaine* »).

– Ancrage dans l'ici et maintenant (« *Dans l'eau, sur la vague, on oublie tout.* »).

– Sentiment de bien-être durable (« *Je me sens bien le soir et ça dure plusieurs jours* »).

– Affirmation du soi social (« *J'en parle facilement autour de moi, ça intéresse mes proches, ils sont fiers que je pratique le surf* »).

– Empowerment (« *J'y croyais pas au début, mais j'y suis arrivé !* » ; « *Je me rends compte que j'en suis capable finalement* »).

## Discussion

### *La surf thérapie, une plus-value pour la réhabilitation psychosociale ?*

L'objectif de cet article était de décrire une expérience de déploiement de la surf thérapie pour des patients pris en charge en hôpital de jour en psychiatrie et de proposer un premier retour d'expérience.

Le surf est la pratique d'une activité physique générant du plaisir par la glisse, se pratiquant en milieu naturel (avec les bénéfices potentiels de l'eau et de l'héliothérapie), peu traumatique et accessible à tous. Pourtant, au travers des entretiens de suivis habituels avec les patients pris en charge à l'hôpital de jour, il était apparu que le stigma social et l'auto-stigmatisation sont des freins majeurs à la réalisation de la pratique du surf pour ces patients. La majorité d'entre eux rapportaient ne pas s'être rendus sur le littoral depuis plusieurs années, ne pas se baigner dans l'océan, notamment du fait de la peur du regard de l'autre, de la crainte d'être jugé négativement ou que leur trouble ne soit décelé : « ça va se voir que *je suis pas comme les autres, docteur, je vais être mal à l'aise* ». Il est donc apparu qu'une proposition de surf thérapie, au-delà des bienfaits sur la santé physique et mentale, serait également un outil d'insertion psychosociale et d'inclusion, permettant de lutter contre l'isolement de ces patients. Ayant participé aux séances de surf thérapie, les patients ont pu faire l'expérience d'une réussite dans un domaine qui leur paraissait inaccessible, renforçant le sentiment d'auto-efficacité. Ce résultat est en concordance avec les travaux de Drake *et al.* [22] qui avait identifié, entre autres, que l'auto-efficacité, les compétences interpersonnelles étaient des voies thérapeutiques potentielles de l'intervention de la surf thérapie. En ce sens, la surf thérapie paraît donc favoriser l'*empowerment* des personnes et donc peut défendre sa place parmi les outils de la réhabilitation psychosociale.

La pratique du surf nécessite de se connecter à son environnement : la plage, l'eau, le mouvement des vagues et a déjà été pointée comme étant un des leviers d'efficacité de la surf thérapie [19]. Les exercices de pleine conscience proposés au cours des séances participent à cette connexion à la nature qui a été rapportée par plusieurs participants. La création d'un espace de sécurité émotionnel et physique sur la plage participe à ce que cet ancrage soit possible [23]. Ce point renforce l'importance d'avoir des accompagnants formés sur différents plans (soignants, moniteur formé en surf santé). L'association d'équipes aux compétences complémentaires permet un déploiement sécurisé de la surf thérapie.

De nombreux surfeurs décrivent la pratique comme essentielle à leur bien-être. L'analyse des retours d'expérience des participants à la surf thérapie va aussi dans ce sens. Mais la dimension thérapeutique de la

pratique du surf ne s'arrête pas là. De possibles effets sur le plan de la thymie, de l'anxiété, de l'estime et de la confiance en soi, du *craving* sont en cours d'évaluation par plusieurs équipes à travers le monde [24]. D'autres dimensions sont également notables :

– Environnementale : le message écologique, invitant le pratiquant à préserver son environnement, le met dans un rôle d'acteur pour la planète, permettant une reconnexion à son environnement. Ainsi les avantages découlent de la relation réciproque entre la personne, l'activité et l'environnement [25] ;

– Solidaire et sociale : des projets solidaires menés aux différents endroits du globe par des associations telles que Surfers Not Street Children, Surfeurs Solidaires, Surfing4Peace et We Surf in Iran démontrent que cette discipline est également créatrice de lien et réductrice d'inégalités (sociales et de genre). L'importance de la connexion sociale a été particulièrement mise en avant dans les travaux de Gibbs [19].

## Limites et perspectives

Cet article présente un exemple méthodologique de déploiement mais au vu de la petite taille de l'échantillon, l'évaluation statistique des effets n'a pas, à ce jour, pu être testée. Une des perspectives est donc de systématiser le recueil de données quantitatives et qualitatives afin de mesurer l'efficacité de la surf thérapie. Dès que la taille de l'échantillon sera suffisante, il sera pertinent d'effectuer des analyses statistiques afin d'évaluer les effets de la surf thérapie sur les différentes dimensions évaluées.

En conclusion, l'équipe de l'URCa, à travers l'expérience des différents cycles, observe les bienfaits de l'utilisation de la surf thérapie en tant qu'outil thérapeutique de réhabilitation psychosociale. Cela semble en effet favoriser le lien social, avec une dynamique de groupe dans et en dehors de l'eau, permettant aux patients de se sentir de nouveau inclus dans le territoire (et notamment dans des zones qu'ils avaient délaissées) et ainsi lutter contre la stigmatisation ou l'auto-stigmatisation. Reproductible seul ou en groupe, l'enjeu est aussi de favoriser l'autonomisation de la pratique afin de maintenir les bénéfices au long cours.

**Liens d'intérêt** les auteurs déclarent ne pas avoir de lien d'intérêts en rapport avec cet article.

## Références

1. Décret n° 2017-1200 du 27 juillet 2017 relatif au projet territorial de santé mentale. 2017-1200 Jul 27, 2017.
2. *La Réhabilitation psychosociale*. <http://fr.ap-hm.fr/site/rehab-sud/la-rehabilitation-psychosociale> (consulté le 22 novembre 2022).

3. Bon L. *Qu'est-ce que la réhabilitation psychosociale ?* Centre ressource réhabilitation. <https://centre-ressource-rehabilitation.org/qu-est-ce-que-la-rehabilitation-psychosociale> (consulté le 22 novembre 2022).
4. Poirel E. Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé Mentale* 2017 ; 42(1) : 147-64.
5. WHO. *Activité physique*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (consulté le 22 novembre 2022).
6. Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé (1). 2016-41 Jan 26, 2016.
7. Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med* 2013 ; 45(5) : 649-57.
8. Inserm. *Activité physique : contextes et effets sur la santé. Expertise collective*. Paris : Inserm, 2008. p. 12.
9. Verdouw E. More Than A Sport: How Surfing Can Help Mental Health Recovery. *Huffpost* 23-5-2016. [https://www.huffpost.com/archive/au-entry/more-than-a-sport-how-surfing-can-help-mental-health-recovery\\_a\\_21380586](https://www.huffpost.com/archive/au-entry/more-than-a-sport-how-surfing-can-help-mental-health-recovery_a_21380586) (consulté le 22 novembre 2022).
10. Benninger E, Curtis C, Sarkisian GV, Rogers CM, Bender K, Comer M. SurfTherapy: A Scoping Review of the Qualitative and Quantitative Research Evidence. *Glob J Community Psychol Pract* 2020 ; 11(2) : 1-26.
11. Devine-Wright H, Godfrey C. The Wave Project: Evidencing Surf Therapy for Young People in the UK. *Glob J Community Psychol Pract* 2020 ; 11(2) : 1-15. Retrieved Day/Month/Year, from (<http://www.gjcpp.org/>).
12. Sakirian GV, Walter KH, Martinez G, Ward PB. Introduction to the Special Issue on Surf Therapy Around the Globe. *Glob J Community Psychol Pract* 2020 ; 11(2) : 1-10.
13. Association Surf Santé. <https://twitter.com/SanteSurf> (consulté le 22 novembre 2022).
14. Surf Santé. Association nationale de la performance sociale du sport. <https://anpss.fr/surf-sante/> (consulté le 22 novembre 2022).
15. Michel A, Nicolai P. *Hendaye: le surf comme thérapie médicale. France bleu Pays basque* 30-9-2020 <https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/hendaye-le-surf-comme-therapie-medicale-1601474828> (consulté le 22 novembre 2022).
16. Cordroc'h S. *Le surf pour sortir du creux de la vague des addictions. Le Monde* 24-10-2022. [https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2022/10/24/a-la-clinique-de-l-odet-le-surf-pour-sortir-du-creux-de-la-vague\\_6147046\\_4500055.html](https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2022/10/24/a-la-clinique-de-l-odet-le-surf-pour-sortir-du-creux-de-la-vague_6147046_4500055.html) (consulté le 22 novembre 2022).
17. International Surf Therapy Organization. <https://intlsurftherapy.org/> (consulté le 22 novembre 2022).
18. Walter KH, Sakirian GV, Martinez G, Ward PB. SurfTherapy Practice, Research, and Coalition Building: Future Directions. *Glob J Community Psychol Pract* 2020 ; 11(2) : 1-11.
19. Gibbs K, Wilkie L, Jarman J, Barker-Smith A, Kemp AH, Fisher Z. Riding the wave into wellbeing: A qualitative evaluation of surf therapy for individuals living with acquired brain injury. Gabbe BJ, editor. *PLoS ONE*. 2022 ; 17(4) : e0266388.
20. Delobel P. Bayonne : le surf pour traiter les maux de la vie. *Sud-Ouest* 11-11-2021. <https://www.sudouest.fr/pyrenees-atlantiques/bayonne/bayonne-le-surf-pour-traiter-les-maux-de-la-vie-6891729.php> (consulté le 22 novembre 2022).
21. Castéra I. Au Pays basque, on soigne les patients bipolaires avec des séances de surf thérapie. *Sud-Ouest* 14-5-2022. <https://www.sudouest.fr/sante/au-pays-basque-on-soigne-les-patients-bipolaires-avec-des-seances-de-surf-therapie-10884958.php> (consulté le 22 novembre 2022).
22. Drake CJ, Keith M, Dober MR, Evans S, Olive LS. A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health. *Complementary Therapies in Medicine* 2021 ; 59 : 102713.
23. Marshall, Kelly, Niven. "When I Go There, I Feel Like I Can Be Myself." Exploring Programme Theory within the Wave Project Surf Therapy Intervention. *Int J Environ Res Public Health* 2019 ; 16(12) : 2159.
24. Glassman LH, Otis NP, Michalewicz-Kragh B, Walter KH. Gender Differences in Psychological Outcomes Following SurfTherapy Sessions among U.S. Service Members. *Int J Environ Res Public Health* 2021 ; 18(9) : 4634.
25. McKenzie RJ, Chambers TP, Nicholson-Perry K, Pilgrim J, Ward PB. "Feels Good to Get Wet": The Unique Affordances of Surf Therapy Among Australian Youth. *Front Psychol* 2021 ; 12 : 721238.