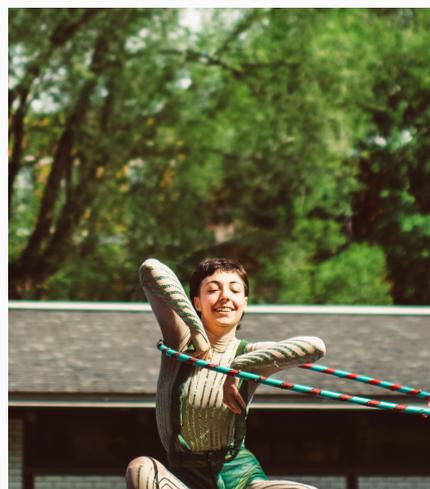


MÉMOIRE DÉPOSÉ PAR CIRQUE HORS PISTE, ORGANISME COMMUNAUTAIRE EN CIRQUE SOCIAL ŒUVRANT AUPRÈS DE JEUNES EN SITUATION DE GRANDE PRÉCARITÉ OU D'ITINÉRANCE À MONTRÉAL DANS LE CADRE DES CONSULTATIONS CONCERNANT LES EFFETS DE LA PANDÉMIE SUR LA SANTÉ MENTALE DU MSSS.

## FÉVRIER 2021



6-1153 RUE ALEXANDRE-DESÈVE  
MONTRÉAL, QC H2L 2T7  
CIRQUEHORSPISTE.COM  
INFO@CIRQUEHORSPISTE.COM

Mémoire déposé par Cirque Hors Piste, organisme communautaire en cirque social œuvrant auprès de jeunes en situation de grande précarité ou d'itinérance à Montréal dans le cadre des consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale du MSSS.

Février 2021

## **Cirque Hors Piste : qui sommes-nous?**

Cirque Hors Piste (CHP) est un organisme situé à Montréal et dédié au cirque social. CHP offre un espace alternatif et inclusif de création et d'intervention aux jeunes (15-30 ans) en situation de grande précarité. Cette précarité peut provenir de différents facteurs: une situation d'itinérance, de pauvreté ou de très grande pauvreté; une situation de rupture avec le lien familial; des problèmes de consommation et de dépendance aux drogues ou à l'alcool; des problèmes de santé mentale, entre autres.

Notre équipe est composée d'instructeur.trices de cirque désireux.ses d'exercer leurs talents dans une perspective sociale et d'intervenantes sociales désireuses d'intégrer les arts du cirque dans leur approche d'intervention sociale. La complémentarité des expertises, nous permettent de créer des espaces incubateurs de réussites, vers un dépassement de soi physique, mental et social. Les apprentissages vécus dans les ateliers de cirque se transposent dans le quotidien des jeunes en habiletés nécessaires à l'amélioration de leur propre quotidien, un processus soutenu par le lien de confiance durable établi avec l'équipe tandem.

## **Cirque Hors Piste, porteur de *Cirkaskina* à l'échelle nationale**

Depuis 2019, CHP porte également le réseau national en cirque social, *Cirkaskina*, une alliance entre *cirque* et *kaskina*, qui signifie « tout le monde » en langue atikamekw. Un nom qui résume bien l'essence même de ce mouvement: la rencontre, l'échange culturel et le cirque. Fort d'une expertise développée et documentée depuis 20 ans, la communauté cirque social s'est nettement élargie dans les dernières années au Québec, comptant maintenant 13 organisations dont plusieurs impliquées dans les communautés autochtones. Tous offrent un espace de socialisation et d'expression sécuritaire aux jeunes, favorable à leur croissance personnelle, humanisant et nourrissant et contribuent à améliorer la santé mentale de jeunes en situation de grande précarité.

## **Le cirque social, ses fondements et son approche**

En plus de faciliter la création d'un lien, les arts circassiens représentent un outil d'intervention doté d'une valeur pédagogique forte (Hotier, 2003, Rivard, 2008). Le cirque social se distingue

par son approche qui associe expression artistique et intervention sociale. Un accompagnement individualisé permet aux participant.es de vivre des expériences personnelles positives ayant un impact sur le plan de l'estime de soi et de l'identité. Il offre aux jeunes les possibilités de créer, à partir de leur marginalité, des rapports d'un type nouveau dans une société qui les a souvent rejetés. Parce qu'ils laissent place à la liberté et à la créativité tout en demandant ténacité, persévérance et discipline, les arts du cirque permettent aux personnes en situation précaire de s'épanouir et de s'exprimer tout en les invitant à se dépasser physiquement et socialement. En donnant la parole et un espace à ces jeunes, nous leur proposons de prendre la place qui leur revient dans les espaces publics, citoyen.nes à part entière et acteur.trices d'une cohabitation sociale harmonieuse.

L'approche développée par Cirque Hors Piste et les organisations membres de son volet national vient donc répondre à des besoins désormais reconnus chez cette catégorie de jeunes et abondamment documentés : besoin de liens; besoin d'expérimenter, de créer, de s'amuser, de réfléchir et de prendre conscience; besoin de se préparer à l'avenir; besoin de (re)prendre confiance en soi; et enfin, besoin de s'inscrire dans sa communauté (Rivard, 2008). Ces besoins sont directement liés à la santé mentale des jeunes en général et particulièrement en temps de pandémie, dans lequel s'inscrit ce mémoire.

## **Des grandes inquiétudes pour la santé mentale des jeunes**

La santé mentale de nos jeunes nous préoccupe grandement et en ce sens, les besoins d'intervention de qualité sont criants. Dans les derniers mois, les témoignages de nos participant.es et nos constatations vont dans le même sens : une augmentation des demandes d'intervention; une anxiété plus difficile à contrôler; une incompréhension face à certaines mesures sanitaires; une augmentation de l'isolement; une rupture des liens de soutien habituel; une mise sur pause prolongée des activités et des lieux d'implication; une augmentation de la consommation de drogues; des troubles de sommeil et des difficultés à se lever le matin; des états dépressifs plus importants; de l'anxiété sociale et des difficultés à gérer les relations sociales; une diminution de la forme physique; des pertes de revenu; des idées suicidaires; de la judiciarisation; un sentiment d'exclusion et d'injustice; et bien plus.

En les questionnant sur les réalités du confinement et du couvre-feu, leurs réactions sont éloquentes et toutes tournent autour de la santé mentale : « la frustration; la fatigue; beaucoup d'ennui; l'incompréhension que ce soit les mêmes mesures pour tout le monde alors que tout le monde ne peut pas les respecter; le manque de contrôle; l'incertitude; l'augmentation et l'aggravation des problématiques déjà présentes avant la pandémie et l'absence de solutions; l'annulation des petits plaisirs qui aidaient à garder la tête hors de l'eau; la consommation pour combler l'ennui », etc.

Bien que nous nous réjouissons de l'exemption du couvre-feu pour les personnes en situation d'itinérance, nous sommes très inquiets pour nos participant.es qui ont un logement, mais qui

vivent des situations de précarité, de violence et qui ont un mode de vie marginalisé, souvent plutôt nocturne. Or, leurs stratégies pour prendre soin de leur santé mentale, qui impliquent généralement de sortir de leurs quatre murs sans fenêtre (quand chambre privée il y a), ne sont plus possibles, et même illégales. Dans d'autres situations, pour les personnes qui continuent de rendre visite à des gens, et particulièrement pour les jeunes femmes qui se rendent chez un homme, passé 20h, elles doivent choisir entre deux prises de risque : quitter le logement et risquer d'avoir une amende qu'elles ne pourront pas payer; ou alors, rester passer la nuit, du moins jusqu'à 5h du matin, au risque de leur sécurité et de leur intégrité, les vulnérabilisant à des abus de toutes sortes. Cet angle-mort du couvre-feu et de ses impacts sur les jeunes précaires doit être exploré davantage.

## **Du cirque social en temps de pandémie**

Depuis l'été 2020, les activités de Cirque Hors Piste ont pu reprendre en présentiel. Parmi les activités proposées, des ateliers de cirque social d'une durée de trois heures sont offerts aux participant.es deux fois par semaine. Un atelier de cirque social, c'est d'abord un espace pour se poser et se reposer, prendre une pause du froid et parfois de l'adversité de la rue. C'est un espace d'échanges, de rencontres, de plaisir, d'expression, de reconnaissance, de mouvement, de création et de créativité. Plus précisément, assister à un atelier, c'est participer à un cercle d'accueil et de « comment ça va? », à un échauffement, à des jeux sociaux, c'est apprendre des techniques de cirque (jonglerie, acrobaties, manipulations d'objets, théâtre, clown, etc.), se divertir dans les temps libres, participer à une séance d'étirement, puis à un cercle pour conclure de façon constructive. Le contenu des ateliers varie, offrant également des séances de relaxation, de l'écriture automatique, des discussions sur la santé mentale, etc. Le mardi soir, un souper collectif et gratuit est partagé, un moment fort de discussions informelles, de réconfort, de rires et de créations de liens.

Et le tout, en temps de pandémie, ce qui implique, notamment : un poste d'accueil vérifiant les symptômes; la prise de coordonnées; le port du masque en tout temps; le lavage des mains fréquent; une capacité restreinte d'accueil; des activités à 2 mètres en tout temps; des déplacements restreints; des postes fixes où chacun.e doit rester dans un espace déterminé; etc. Des consignes qui sont bien différentes de nos ateliers habituels et ajoutant de nombreuses contraintes à cet espace alternatif, de quoi en décourager plusieurs... Or, ce qu'on remarque malgré tout, c'est que nos participant.es sont présent.es en grand nombre, assidu.es et très reconnaissant.es de pouvoir encore fréquenter notre organisme.

## **Un espace unique qui fait du bien**

Au-delà des difficultés grandissantes qui nous préoccupent grandement, il importe également de partager les impacts positifs qui émergent de la participation de nos jeunes aux activités de CHP, et surtout, de l'importance de maintenir et de valoriser ce genre de lieux alternatifs. Les exemples ci-dessous sont tous accompagnés de témoignages recueillis dans les derniers mois :

- **« Ça fait du bien, ça m'a obligé à lâcher prise, ça faisait longtemps et j'en avais besoin »**  
En ces temps où la pratique du sport est grandement complexifiée et limitée, d'autant plus lorsqu'on est sans domicile et/ou précarisé.e, CHP offre un lieu où les jeunes peuvent bouger, s'étirer, se libérer des tensions, relâcher le stress par le mouvement, reconnecter avec leur corps.
- **« C'est la seule chose qui me reste »; « Une chance que vous êtes ouverts, je ne sais pas ce que je ferais sinon »; « Quand je viens ici, j'ai pas le goût de consommer, ça donne un break »; « Ça m'a vraiment fait du bien, c'est ma seule activité sociale, j'aime vraiment ce qu'on fait ».**  
En ces temps où les loisirs se pratiquent difficilement, CHP offre un lieu pour s'amuser, apprendre des techniques de cirque, dessiner, écouter de la musique, danser, écrire, jouer, se reposer, etc.
- **« Merci pour l'écoute, j'en n'avais jamais parlé avant »; « Merci, ça me fait vraiment du bien, je l'apprécie beaucoup. Je me sens comme vide, mais apaisé »; « Je suis vraiment touché par le soutien que vous m'offrez, ça vaut beaucoup. »**  
En ces temps où de nombreux besoins et situations de stress émergent, CHP offre un lieu où des intervenantes sur place peuvent soutenir les participant.es, dans une approche globale, à travers diverses démarches, des références, des accompagnements, de l'écoute et de la validation, sans jugement.
- **« Ça fait vraiment du bien de voir des gens »; « C'est comme une famille »;**  
En ces temps où les relations sociales se résument à celles du travail et/ou de la bulle familiale ou résidentielle, CHP offre un espace sécuritaire aux discussions et à la vulnérabilité de l'être, au dévoilement de soi, aux rencontres, un espace où on peut rire et échanger des conseils, un lieu pour briser l'isolement où on prend conscience que certaines réalités sont partagées par d'autres.
- **« Ça fait tellement du bien de pouvoir travailler à reconnecter avec ses émotions, il n'y a pas un espace où je me sens aussi bien de le faire »**  
En ces temps où l'identité est grandement et presque uniquement définie par le travail, CHP offre un lieu où on y est valorisé.e et reconnu.e dans son unicité, dans ses forces, dans ses apports au groupe, dans sa créativité, avec une place pour chaque jeune qui passe par nos portes.

L'impact positif de notre espace sur la santé mentale des participant.es a pris une importance considérable au retour du congé des Fêtes de l'équipe, durant lequel nos activités ont été mises sur pause pendant trois semaines. Malgré toute la préparation mentale à travers laquelle nous avons accompagné nos participant.es en amont de ce congé, ce fut une période particulièrement difficile pour la majorité d'entre eux.elles, marquée d'un grand vide : **« Ça fait du bien de revenir, vous nous avez manqué ».**

## Nos recommandations

À la lumière de ces quelques constatations en lien avec la santé mentale des jeunes âgé.es entre 15 et 30 ans qui fréquentent les organismes en cirque social, dont des personnes en situation d'itinérance, voici quelques recommandations pour prendre soin de cette génération :

- Favoriser le maintien de lieux d'implication et d'expression chez les jeunes, reconnaître leur importance et en tenir compte dans les processus décisionnels;
- Favoriser la pratique d'activités physiques et artistiques pour tous.tes les jeunes et reconnaître leur importance pour la santé mentale, en soutenant notamment les espaces accessibles et alternatifs pour ces pratiques, comme ceux de toutes les organisations en cirque social;
- Reconnaître et valoriser les lieux d'appartenance et les espaces d'intervention de groupe comme moyens de prendre soin de la santé mentale des jeunes et de briser l'isolement;
- Reconnaître l'approche alternative du cirque social comme outil d'intervention essentiel et ayant des impacts positifs sur la santé physique et psychologique.
- Reconnaître les impacts négatifs du couvre-feu sur la santé mentale des personnes en situation d'itinérance, mais également sur les personnes avec un mode de vie marginalisé et des conditions de vie précaires, les obligeant à modifier leurs stratégies de survie et les vulnérabilisant davantage;
- Assurer un financement viable pour répondre adéquatement aux besoins des personnes fréquentant les organismes en cirque social et offrir des conditions de travail permettant de préserver la santé mentale des équipes d'intervention.

## Conclusion

Les jeunes en situation de grande précarité sont particulièrement touché.es par la pandémie, les nombreux défis associés à leur contexte de vie en plus de la fermeture de plusieurs services et points d'ancrage ont eu un impact direct sur leur santé physique et mentale. Agissant sur la détresse psychologique vécue par ces jeunes, les espaces de cirque social deviennent des lieux qui permettent de les accueillir, de les rejoindre dans des sphères personnelles, parfois intimes. Ces espaces d'appartenance uniques et essentiels favorisent l'expression par la parole, le geste ou le corps tout entier, de sentiments et d'états d'être difficiles à comprendre et à assumer en cette période de pandémie. Offrons à ces jeunes la possibilité de traverser cette période difficile avec tout le soutien dont ils/elles ont besoin.

***« Le cirque c'est comme une communauté, c'est un espace qui m'a permis d'apprendre qui je suis, ce que mon corps est capable, apprendre que j'ai le contrôle sur mon propre esprit »***

## Auteurs et collaborateurs

**Marilou Vinet St-Pierre**, intervenante en cirque social, Cirque Hors Piste

**Karine Lavoie**, directrice générale, Cirque Hors Piste

**Sarah Bédard-Dubé**, responsable du projet de cirque social "Cirque du Monde Québec", Centre résidentiel et communautaire Jacques-Cartier.

**Andrée-Anne Simard**, directrice générale, École de cirque de Verdun

**Kathleen Adams**, conseillère à la programmation et à l'intervention, Conseil de la Nation Atikamekw

**Macarena Silva**, coordonnatrice, Ô Cirque - Cirque social Sherbrooke

## Références

Hotier, H. (2003). *La fonction éducative du cirque*. Paris, L'Harmattan.

Rivard, J. (2008). Le mouvement paradigmatique autour du phénomène des jeunes qui vivent des difficultés : l'exemple du programme Cirque du Monde. Thèse de doctorat. Programme de Sciences humaines appliquées. Université de Montréal, Montréal.

Rivard J. et Vinet St-Pierre M. (2018) Créations collectives- cirque social et pré-employabilité