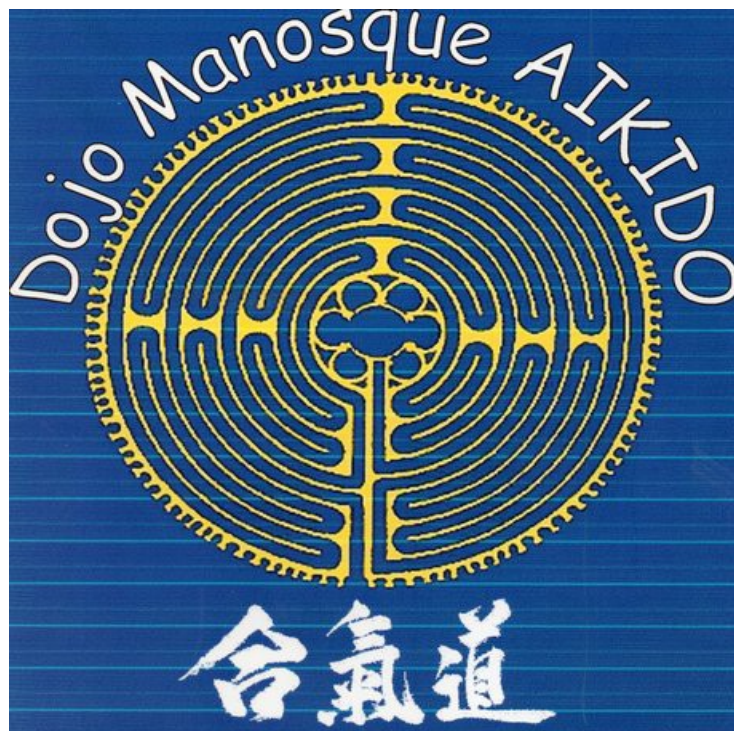


Centre Hospitalier de Digne les Bains  
Pôle de psychiatrie  
Centre de jour Yves Arnoux de Manosque

# AIKIDO

合  
氣  
道



Septembre 2014

# Sommaire

**1 : Introduction : Genèse et présentation du projet thérapeutique.**

**-A : Genèse du projet.**

**-B : Pourquoi l'aïkido comme média thérapeutique ?**

**2 :Contenu technique d'une séance.**

**3 : Déroulement d'un cours et apport thérapeutique.**

**4 : Les différents types de pratiquants/patients.**

**5 : Des axes à développer.**

**Remerciements.**

## **1 : Introduction : genèse et présentation du projet thérapeutique :**

### **A : genèse du projet :**

Le centre de jour de Manosque est une structure hospitalière s'occupant de patients souffrant de troubles psychiques. Ainsi, il est composé de 6 infirmiers et leur cadre, et prend en charge 70 patients, nécessitant un fort étayage, sur le bassin Manosquin.

Il y a deux axes de travail :

- La réhabilitation psycho-sociale des patients dans la cité.
- Le soin au travers d'activités thérapeutiques.

C'est ainsi qu'un infirmier pratiquant d'aïkido, David Konojacki, a proposé cette discipline au CDJ de Manosque. Avec l'accord et le soutien inconditionnel de Jean-Paul AVY ( 7ème dan Shihan AIKIKAI, président du département technique de la F.F.A.B, renommé dans le monde des arts martiaux), le simple projet devint réalité. Une première période d'enseignement a pu être mise en place durant l'année 2011 sous la direction de Jean-Paul avec l'aide d' Ivan Vibert (élève de Jean-Paul et intéressé par le projet), au Dojo du bd Martin Bret.

Les patients/pratiquants au nombre de 10 à ce jour (effectif augmentant chaque année) ont tout de suite été sensibles et attentifs à la pratique :ils ont été surprénants tant sur leur investissement personnel que leur potentiel d'aïkidoka sur le tatami.

Puis, l'aventure a été reconduite au printemps 2012 sur 3 mois.

En Septembre 2012 le Dojo Manosque -Aïkido a intégré une structure municipale et s'est installé dans le Complexe Omnisports E. Fachleitner, dans la salle nommée depuis Dojo Jean-Paul AVY. Une convention a été établie avec l'Association des Amis de la Tour du Centre Hospitalier de Digne les Bains. Ainsi les cours d'aïkido ont fait partie intégrante des activités soignantes du CDJ à raison de 1h30 par semaine depuis la rentrée 2012.

En octobre 2012, J.P. Avy a confié l'enseignement à Ivan Vibert, alors titulaire du brevet d'état et 3ème dan (4ème dan depuis). Franck Tandé, infirmier pratiquant d'art martial et lui aussi motivé par ce projet, nous rejoindra en début d'année 2013 pour devenir le soignant référent de l'activité à la rentrée 2013.

## **B : Pourquoi l'aïkido comme média thérapeutique ?**

Il nous faut tout d'abord définir ce qu'est un « média thérapeutique » pour comprendre la pertinence de ce choix. Un média a fonction de « tiers » permettant de créer un espace de communication entre deux personnes (en général un soignant et son patient) et ayant pour but un soin.

Ainsi l'aïkido apparaît comme un média extrêmement complet puisque comme tout art martial, il vise au développement global de l'individu, tant externe (force/souplesse), qu'interne (énergie/santé), intellectuel et moral. Il nous permet ainsi de travailler sur un axe « psychosomatique » en matière thérapeutique.

Comme le décrit la Fédération Française d'Aïkido et de Budo : « c'est une parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques de la personne, l'aïkido représente une méthode d'éducation complète ».

La pratique de l'aïkido exclut toute idée de compétition : ce point est essentiel car les personnes en situation de handicap sont souvent confrontées aux limites liées à leur pathologie.

La rencontre de l'autre est souvent une limite dans le handicap psychique .En plus de tout l'intérêt d'une pratique sportive enrichissante sur le plan psychomoteur, l'aïkido permet aux patients, comme pour tout autre pratiquant , d'accéder à un apaisement du conflit, un contrôle de cette mise en tension psychique qui fait vivre l'autre comme une menace.

L'aïkido invite à recevoir « l'agresseur », « l'étranger », « l'autre »...

Dans la pratique, par un scénario préétabli, le patient apprend à réagir à un geste d'agressivité en désamorçant le conflit par une attitude de bienveillance.

Bienveillance, émanant de cette disponibilité d'esprit et de corps particulière à l'aïkido.

Cette disponibilité face à la violence et à sa résolution est de ce fait un outil de plus à proposer aux patients afin de modérer leur angoisse si nous l'abordons ici comme étant une situation d'auto-agressivité inhérente au handicap.

L'aïkido permet de travailler des valeurs humaines tels que : politesse, modestie, bonté, loyauté, fidélité, honneur, courage et parfaite maîtrise de soi (selon le budo). On peut également rajouter, en matière thérapeutique, le respect (de soi-même, des autres...), l'échange et la fraternité entre les patients/pratiquants.

Toutes ces valeurs citées sont donc indispensables pour le mieux-être psychique et physique de nos patients et permettent par voie de conséquence une meilleure intégration dans la société.

D'un point de vue physique, l'aïkido reposant sur le principe de la « non-opposition », il permet de limiter les risques de blessures, ce qui permet aux pratiquants de s'inscrire dans la longévité, quels que soit l'âge et le niveau .

En ce qui concerne les grades : chacun y vient avec ses capacités et ses facultés de développement propre. On travaille, également, le développement harmonieux de toutes les parties du corps, l'augmentation de la souplesse des articulations, la correction de la colonne vertébrale, le contrôle de la respiration, le relâchement, l'endurance.

D'un point de vue technique, l'étude des mouvements permet : de travailler la mémoire, la dextérité ainsi que les réflexes, les notions d'équilibre et de déséquilibre, les chutes .

D'un point de vue psychique nous pouvons agir sur les facultés de concentration , la maîtrise de ses émotions , la recherche de plénitude et de calme , la confiance en soi et dans les autres , la lutte contre l'angoisse, la recherche de plaisir .

Outre le fait que l'on puisse travailler sur le physique et le psychique grâce à l'aïkido, nous avons pu observer, en tant que soignants, que cette discipline est accessible à différentes pathologies : la schizophrénie, l'autisme, les troubles bipolaires, les psychoses infantiles, chacun y travaillant un axe propre.

## **2 : Contenu technique d'une séance:** point de vue du professeur :

Le travail est centré sur le rapport à soi, le rapport à l'autre, le désir de provoquer chez le patient le « goût » de l'instant présent, de l'échange.

Il porte sur trois axes:

- Exercice de respiration: les 8 pièces de Brocard. Retrouver une mobilité articulaire relative en se concentrant sur « l'inspire et l'expire ».
- Roulade, sensation éprouvée au niveau du dos contactant le sol. Appréhension et technique de la chute, souplesse de la colonne vertébrale. Ce travail consistant à se réapproprier son corps par le mouvement ukemi<sup>1</sup>, le patient retrouve de nombreuses sensations internes et externes qu'il avait parfois perdues depuis son plus jeune âge.

---

<sup>1</sup> Un **ukemi** est une chute contrôlée(roulade), qui sert à tomber sans se faire mal. Elle permet de contenir le déplacement de son corps.

Se mettre à genoux en gardant un bon shisei<sup>2</sup>, se relever d'une position à genoux en gardant les mêmes principes.

Retrouver une perception de l'espace avec les déplacements propres à notre discipline (tai-sabaki<sup>3</sup>).

Appréhender la respiration, la chute. A partir de l'expérience individuelle, évoluer petit à petit « de l'interne vers l'externe » avec le travail au niveau du toucher. Faire ressentir le degré de force que l'on peut mettre dans une saisie, capter l'état de tension du partenaire, puis petit à petit introduire la notion de centre.

•Par la suite tenter de raccorder le corps à l'esprit en travaillant sur des techniques simples mais qui forcent à la concentration, au développement de la mémoire du corps et de l'image mentale. Par un geste basique que l'on complexifiera au fur et à mesure des progrès des patients, cet exercice aura pour finalité de structurer leur conscience.

Emmener enfin au fil des séances à comprendre progressivement le concept relatif à aïte<sup>4</sup> propre à l'aïkido.

Aïte n'est pas un adversaire: c'est celui par lequel on apprend et sans lequel rien ne serait possible. Il se crée un échange qui enrichit alors les deux parties.

Ce rôle donc, permet de se remettre en question, de devenir plus attentif. Dès lors il a la qualité de rendre l'individu plus sociable vis-à-vis du monde qui l'entoure.

*En aikido, la discipline, le rituel, l'étiquette sont des outils de structuration de la conscience du pratiquant et provoquent au sein du dojo la cohésion de groupe.*

*Il est intéressant de constater qu'il s'est produit au fil des mois, des années, un phénomène de groupe, où chacun respecte les défauts et les qualités de l'autre, alors que nous étions confrontés au départ à plusieurs individualités fortes, donnant souvent le sentiment d'être perdues dans un monde intérieur. Ainsi une relative assurance a pu apparaître, empreinte de fierté du fait de l'appartenance à un groupe respectant l'étiquette, et pratiquant un art martial, travaillant dans un même sens avec sincérité et joie.*

---

<sup>2</sup> L'aïkidoka exprime shisei par sa stabilité, sa posture centrée.

<sup>3</sup> Déplacement à partir d'une rotation des hanches permettant de sortir de l'axe d'une attaque, tout en restant disponible pour la suite de la technique.

<sup>4</sup> Celui qui porte l'attaque et qui accepte la technique

### **3 : Déroulement d'un cours et apport thérapeutique** : point de vue du soignant :

Même si le cours se présente comme une séance « classique » de club, celui-ci demande certaines adaptations. En tout premier lieu, le professeur doit être extrêmement « ouvert d'esprit » et à « l'écoute » (au sens thérapeutique du terme) des patients/ pratiquants. La présence d'un soignant connaissant bien les patients est également nécessaire au bon déroulement de la séance. Ainsi le soignant pourra étudier certains axes thérapeutiques suivant les patients.

Il apparaît qu' Ivan Vibert, lors de ses cours, a la faculté d'entrer en relation avec nos patients psychotiques : ainsi un « échange » se réalise et une confiance s'instaure... avec une pointe d'humour et beaucoup de plaisir.

Les points clés :

- Le Dojo : cet espace est très important pour nos patients puisqu'il leur permet d'entrer dans une « bulle » en dehors de l'espace/temps de notre société, ils se retrouvent « face » à eux même et à leurs handicaps.
- Le salut : celui-ci demande aux patients de la concentration et de la discipline (rapport à la règle). Le salut de fin de cours débouche sur un moment privilégié où l'on peut échanger, « philosopher » sur la vie ou sur la gestion d'un problème, travailler son comportement en société (image que l'on renvoie à l'autre).
- Les exercices de respiration : ils permettent de mettre en évidence l'importance d'une respiration adéquate suivant les mouvements effectués, d'améliorer l'équilibre physique/psychique, d'accéder à un certain « calme de l'esprit », une plénitude spirituelle.
- L'échauffement/souplesse : ils permettent aux patients de travailler le schéma corporel, l'équilibre, de prévenir des blessures.
- Le travail technique « aïte/tori<sup>5</sup> » : les patients travaillent le rapport à l'autre, le toucher (parfois compliqué pour certains), la gestion et la maîtrise de la force. Ils s'exercent également à la technique, à la mémorisation du geste ainsi qu'aux noms des techniques et à la dextérité.
- La technique individuelle a pu également être développée au travers d'un kata utilisant un JO<sup>6</sup> : cet atelier a été d'autant plus intéressant qu'il a permis aux anciens pratiquants d'encadrer les nouveaux dans une notion d'échange.

---

<sup>5</sup> Aïté celui qui porte l'attaque, Tori celui qui la reçoit et répond par la technique décrite par l'enseignant

<sup>6</sup> Arme de travail, à l'origine bâton du pèlerin, bâton cylindrique d'environ 1,3m et de 2 à 3cm de diamètre.

#### 4 : Les différents types de pratiquants/patients :

Il faut tout d'abord souligner que l'activité aikido rencontre un grand succès au sein des patients du centre de jour et ce, malgré des pathologies psychiatriques très diverses.

Ainsi, nous pouvons distinguer :

- Les troubles bipolaires : en accès maniaque (stabilisé par les traitements), l'aikido permet de travailler sur la concentration (pas de fuite des idées, de tachypsychie<sup>7</sup>), le calme (pas de logorrhées<sup>8</sup>), la fluidité de la gestuelle.
- En accès dépressif, on peut travailler la renarcissisation (par la confiance en soi), la lutte contre l'isolement (se rendre au Dojo, échanger avec les autres pratiquants), la prise de plaisir.
- Les schizophrénies : l'aikido permet de travailler sur le schéma corporel (lutte contre la dissociation), l'hygiène, l'image de soi, la reconnaissance de l'autre en tant que partenaire, la confiance, le plaisir.
- Les autistes d'Asperger (pour notre centre) : l'aikido leur permet de travailler, concentration, schéma corporel, de lutter contre le repli autistique (ouverture et communication à l'autre).

Nous pouvons constater que de nombreux bénéfices sont communs à toutes ces pathologies : la reprise de l'initiative, la lutte contre l'abrasement du désir, la lutte contre l'angoisse.

Chaque patient ayant un vécu différent de sa pathologie, il convient d'individualiser ses axes de travail et de chercher, avec lui, un objectif. Celui-ci devra être déterminé avec le soignant et lui être accessible, car l'échec renverrait le patient à son handicap. Des échecs importants ou répétés peuvent être à l'origine d'une décompensation.

Sur les différentes saisons, nous avons pu observer divers aspects positifs, se reflétant sur tous nos patients/pratiquants :

- Une confiance soignants/soignés accrue, du fait que tous se retrouvent en tant que simples pratiquants au sein du dojo.

<sup>7</sup> Accélération anormale du rythme de la pensée créant un état de surexcitation.

<sup>8</sup> Trouble du langage caractérisé par un besoin irrésistible et morbide de parler. Flux anormal de parole.



- Un investissement et une assiduité des patients supérieurs à des pratiquants d'un club « classique ».
- Au niveau thérapeutique : l'aïkido se révèle être un « outil » d'évaluation très complet. Il permet également de lutter contre certains effets secondaires des neuroleptiques tels que surpoids, tremblements.
- Une baisse de l'anxiété des patients.
- L'aïkido permet aux patients d'accéder au « plaisir », en luttant contre l'anhédonie<sup>9</sup> psychotique.
- Un travail de socialisation grâce à un échange « aïte/tori », le sentiment d'appartenance à un « groupe » (au sens large).
- Le Dojo apparaît comme un « lieu de recueillement » où chaque pratiquant peut se chercher, s'étudier, croître, notions auxquelles nos patients sont très réceptifs.

L'apport de l'aïkido en tant que média thérapeutique est donc très riche d'enseignements (et j'en oublie...) et immensément bénéfique pour nos patients quelles que soient leurs pathologies. La dimension spirituelle et philosophique de **l'aïkido** a pour conséquence, à mon sens, de favoriser l'entrée en communication avec des personnes souffrant de troubles psychologiques, ce qui représente pour moi, en tant que soignant, **un soin** à part entière.

## 5 : Des axes à développer :

Les cours avec nos patients/pratiquants nous ont permis d'être un véritable « laboratoire » (au sens noble du terme) et de mettre en place de nouveaux ateliers :

- un travail sur la perception sensorielle : en demandant aux patients de fermer les yeux et de ne faire confiance qu'à leurs autres sens... Les résultats ont été très étonnants et enrichissants, puisque ces patients « psychotiques » ont eu des capacités d'adaptation et de réaction surprenantes de rapidité.
- les psychotiques fonctionnant par rituels, il paraît indispensable de les faire changer de partenaires le plus souvent possible afin d'accroître leurs capacités d'adaptation.

---

<sup>9</sup> perte de la capacité à ressentir des émotions positives, perte du plaisir ordinaire.

•En fin de saison, nous avons décidé avec Ivan Vibert de prendre quelques minutes pour faire verbaliser les patients individuellement sur leur ressenti et les bienfaits de l'aïkido : il en a résulté des constats très différents selon les patients, ce qui signifie que chaque patient a su trouver sa voie, son « do » au sein de l'atelier.

Citations de patients sur les bienfaits de la discipline :

*Ludo : « Je ressens une plus grande confiance en moi quand je marche dans la rue ...»*

*Nathalie : « Grâce à l'aïkido, j'ai enfin réussi à sourire à ma boulangère !!! »*

*Rachid : « L'aïkido m'a donné l'assurance à m'essayer à d'autre activité... »*

Un grand nombre de pistes restent à explorer et de recherches à faire , car nous ne sommes qu'au début de cette passionnante aventure humaine.

En conclusion,voici quelques mots sur les intérêts multiples que cette « expérience pédagogique » peut apporter au professeur:

-Les pathologies des patients ainsi que leurs traitements médicaux parfois lourds sont autant de contraintes qui se rajoutent à l'enseignement classique en club et entraînent une multitude de remises en questions qui obligent à l'inventivité mais apportent aussi une grande satisfaction lorsque les progrès apparaissent.

-Le fait de faire comprendre que l'autre n'est pas un danger mais plutôt un «accès» extraordinaire à la découverte, à la compréhension et à la pacification physique et mentale, a, à mon sens, et cela grâce au travail effectué avec ces patients, l'avantage de faire saisir encore plus clairement les principes même de notre discipline et le but ultime de notre pratique.

## Remerciements

Il convient de remercier nos différents partenaires et en tout premier lieu :

Jean-Paul et Yvette AVY...

Jean-Paul qui par sa réflexion, son expérience et la mise en place d'exercices de grande qualité nous guide encore dans cette entreprise.

Yvette, pour son abnégation, sa volonté à préserver cette activité et sa bienveillance discrète ainsi que pour sa relecture éclairante du présent document.

Nous tenons ensuite à remercier Ivan VIBERT pour la qualité de son enseignement et son investissement personnel.

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo (F.F.A.B).

Nous remercions vivement Monsieur le Maire de Manosque, les élus, le directeur du service des sports et ses assistants, ainsi que Mr Jean-Marc DAUMAS pour l'ouverture du Dojo Jean-Paul AVY à ce cours , pour l'intérêt qu'ils portent ainsi à l'aide aux personnes souffrant de troubles psychiques.

L'association « les Amis de la Tour » pour son soutien financier et administratif.

Le centre hospitalier de Digne les Bains qui permet l'aménagement de cette activité.

David (Konojacki) pour son initiative et la mise en œuvre d'un atelier de cette qualité.

*« Un grand merci à toi Franck pour ton travail, ton aide et tes connaissances martiales, ainsi qu'à tous les patients sans qui rien ne serait possible » . Ivan*

Franck TANDE infirmier référent  
de l'aïkido et passionné d'arts  
martiaux avec la collaboration  
de Ivan VIBERT (professeur) et  
David KONOJACKI (infirmier)

Manosque le 26 septembre  
2014