

Hélène Doué  
Enseignante d'Aïkido  
6ème dan, DEJEPS  
06 87 51 47 28  
helenedoueaikido.com

## **Aïkido et gestion des troubles du comportement**

Ce projet est né au départ d'une collaboration avec l'IME Cour de Venise (Paris 12ème), qui souhaitait monter une activité Aïkido pour les jeunes accueillis au sein de la structure.

Construite progressivement au fil du temps, la séance d'Aïkido s'est étoffée jusqu'à se dérouler sous un format d'une heure, avec les objectifs principaux suivants :

- Amener chaque pratiquant à se dépenser physiquement, persévérer dans l'effort.
- Affiner la proprioception et le repérage dans l'espace.
- Développer la motricité globale de chacun, de manière adaptée et personnalisée.
- Encourager la relation à l'autre et l'interaction, en binôme et en collectif.
- Évoluer dans un cadre sécurisant, défini par des règles claires.

Dix ans de cours hebdomadaires ont permis de faire profiter de l'atelier à bon nombre de jeunes, avec des résultats visibles dans leur vie quotidienne, en synergie avec le travail accompli par l'IME.

En parallèle à cela, l'IME m'a demandé de mettre en place une formation, basée sur les principes de l'Aïkido, à proposer à l'ensemble des personnes travaillant dans la structure. Ceci afin de réduire le risque de blessure dans la prise en charge quotidienne des jeunes, en cas de manifestations de troubles du comportement. Avec avant tout le souci de trouver un placement qui permette de protéger la personne autiste, son entourage, ainsi que la personne qui l'accompagne.

Concrètement, il s'agit donc de proposer des exercices pratiques permettant de préserver son intégrité physique dans un certain nombre de situations pouvant générer blessures et traumatismes, par :

- Un travail de positionnement dans l'espace et par rapport à la personne concernée, pour éviter choc et blessure par surprise.
- Des exercices de mise en situation pour développer son aptitude à parer, esquiver, afin de gérer des gestes brusques ou désordonnés, tout en gardant son calme.
- Un apprentissage de techniques simples visant à contrôler physiquement (amener au sol et maintenir) la personne tout en préservant au maximum son intégrité physique et celle de l'intervenant.

Cette formation répond à un nombre grandissant de demandes, de la part des différentes structures d'accueil de personnes atteintes d'autisme (FAM, SESSAD, IME, Hôpital de jour, Centre de loisirs...), et plus récemment, aux familles de ces derniers, avec des formations à destinations des parents.