



La personne avec autisme et les apprentissages corporels en EPS

Thierry BOURGOIN
Professeur d'EPS à l'INS HEA

Résumé : Cet exposé présente les contours de la prise en charge d'un autiste adulte dans le cadre d'un atelier de pratique corporelle basé sur un art martial. Sont mises en évidence les possibilités offertes par les activités physiques compte tenu des capacités et ressources de la personne autiste dans un environnement pédagogique spécifique. Est également soulignée la sensibilité de la personne autiste aux apprentissages moteurs, langagiers et sociaux. Enfin l'aspect processuel de cette intervention est évoqué, son évolution dans le temps ainsi que les indicateurs observables de la transformation de l'apprenant au cours de cette expérience particulière.

Mots-clés : Activités physiques - Art martial - Autisme - Karaté - Pratique adaptée - Rituels - Tai Chi.

PRÉAMBULE

Francis est autiste, bien que mutique il montre au quotidien une bonne compréhension du langage par ses refus ou ses adhésions aux activités qui lui sont proposées dans le centre spécialisé où il vit. L'établissement offre un encadrement très spécialisé où personnels soignants, rééducateurs et animateurs d'ateliers spécifiques interviennent auprès de patients adultes, tous porteurs de troubles mentaux et d'altération de la vie psychique plus ou moins sévères. Sollicité à la demande du personnel soignant pour examiner la possibilité d'animer un atelier de pratique corporelle sur la base des arts martiaux, un projet est envisagé à raison d'une séance hebdomadaire. Compte tenu de certaines caractéristiques de ce public, parmi lesquelles le trouble mental, la sédentarité, le vieillissement et la présence de troubles associés, ce projet s'oriente d'abord vers des objectifs de réappropriation des possibilités motrices et de restauration des capacités, physiques autant que mentales, à soutenir une activité effective pendant la durée d'une séquence. Ce n'est que plus tard qu'il évoluera vers des objectifs plus spécifiques au karaté.





Francis, au même titre que les autres participants, s'inscrit à cet atelier sur la base d'une libre détermination. Comment se forge sa décision de participer à une telle activité ? Si la réponse à cette question reste énigmatique, son engagement et son assiduité resteront constants au cours des quatre années qui se sont écoulées depuis la création de cet espace d'activité. Le fait qu'un adulte atteint de trouble autistique sévère, en situation de grande dépendance et fortement chronicisé se montre capable d'un engagement aussi régulier, qu'il puisse conquérir de nouveaux pouvoirs d'action au sein d'un groupe, vient ici soutenir la thématique de ce colloque centré sur les apprentissages et les bénéfices que peuvent en retirer les jeunes atteints de troubles du spectre autistique.

TROUBLE AUTISTIQUE ET KARATÉ : QUELQUES POINTS D'ANCRAGE

Rituels

De fait les arts martiaux se présentent comme des activités fortement structurées autour de rituels incontournables et répétitifs qui mettent en ordre les conditions de la pratique des acteurs tel un scénario fixant le déroulement de l'action sur la scène (le salut et ses différentes déclinaisons au cours de la séance par exemple). La personne autiste présente, entre autres caractéristiques, certaines conduites stéréotypées, des routines gestuelles ainsi que des rituels comportementaux (tels le flairage et le balancement).

Entre le karatéka et l'autiste une différence majeure sépare cependant leurs deux fonctionnements hautement ritualisés car si pour le premier la signification de son activité est liée à des connaissances partagées au sein d'une communauté, il en va tout autrement pour le second dans la mesure où la signification de ses rituels reste unique, non communicable, non partagée. Dans le premier cas le rituel inscrit celui qui l'exécute dans la communauté des pratiquants, tandis que dans le second le rituel sépare, met à distance et isole. L'intérêt de la rencontre entre la personne autiste et la pratique adaptée d'un art martial tient peut-être à la mise en adéquation de deux fonctionnements mettant tous deux en scène des formes de ritualisation de la conduite motrice du sujet. L'intérêt de cette rencontre est réel car il est bien question de relier le pratiquant autiste à une communauté. L'apprentissage de rituels partagés est une première étape lui permettant de mettre en lumière ses compétences par la réalisation de conduites signifiantes au sein d'un groupe.

Distance

Notre expérience personnelle d'enseignement de l'EPS auprès de jeunes enfants autistes comme d'adolescents, ajoutée à cet enseignement du karaté auprès d'un adulte porteur du même trouble retient la difficulté des conduites du sujet autiste dans l'établissement puis le réglage de la distance inter-corporelle avec autrui. À travers ces expériences, si une constante pouvait être esquissée, elle mettrait en avant le fait que l'autiste négocie mal l'ajustement de la distance à l'autre, qu'il se tient toujours soit trop près soit trop loin, comme démuné pour trouver et maintenir une distance satisfaisante. Pour illustrer ce *trop*, un exemple marquant alors que j'enseignais en établissement spécialisé : le contact corporel permanent recherché par





une jeune enfant autiste dans les bras de l'adulte offrait alors un contraste saisissant avec le détachement lointain et total de sa sœur jumelle, porteuse du même trouble. Francis pour sa part est *distant*, il restera lointain lors de nos premières rencontres, évitant le regard direct et frôlant les murs de la salle, maintenant une distance de plusieurs mètres entre nous.

Or l'un des principaux *objets* du travail dans les arts martiaux est précisément la distance à l'autre. Distance proche dans le Judo, plus éloignée dans le Karaté ou le Tae Kwan Do, très importante dans le Kendo, elle est au cœur de ces activités et constitue un thème de travail essentiel pour tout pratiquant. Dans la mesure où l'enseignement offre des situations pédagogiques organisant l'espace de relation au partenaire dans un climat de sécurité totale, il est permis de penser que ce type d'activité peut aider la personne autiste à construire des compétences nouvelles en mettant au travail le réglage de la distance à l'autre.

Contact - Toucher

Au sein des arts martiaux l'une des particularités du karaté est constituée par la forme de contact qu'elle propose. La gestuelle énergique, symbolisant l'échange d'attaques et de ripostes entre les acteurs, est soumise à un contrôle absolu afin d'éviter tout risque de blessure. La réalité du contact physique entre pratiquants est par conséquent impérativement contrainte par la nécessité d'une sécurité totale. Aussi le geste n'est jamais porté ni appuyé mais contrôlé et stoppé à quelques millimètres du partenaire-adversaire. Ce contact se concrétise sous la forme d'un frôlement, d'une touche superficielle et rapide, tantôt souffle d'air ou caresse éphémère, c'est fondamentalement un geste chargé d'énergie stoppé à l'instant de traverser sa cible.

Francis pour sa part fuit le contact physique avec autrui, évitant même le contact visuel direct à l'instar de nombreux sujets porteurs du même trouble. La pratique d'un art martial peut-elle lui permettre de lever quelque barrière pour établir un contact corporel, même furtif, avec autrui ? On exposera plus loin les étapes de son cheminement dans le groupe karaté, retenons pour l'instant les changements les plus spectaculaires puisque cette année, il se montre capable de soutenir des contacts corporels prolongés en face à face, qu'il s'agisse de se tenir par la main au cours d'exercices d'équilibre, d'échanger des poussées des mains sur le thorax alliées à des exercices respiratoires ou encore de réaliser une forme d'attaque codifiée.

LES ÉTAPES DU CHANGEMENT

1^{re} étape

Une concertation initiale avec les personnels soignants, suivie de la première séance nous conduit à penser qu'un temps d'acclimatation est nécessaire à Francis pour faire connaissance avec un nouveau lieu, une nouvelle activité et un nouvel intervenant.

Il se présente d'emblée comme un véritable satellite du groupe, évoluant à sa périphérie, longeant les murs de la salle, occupé à des activités de flairage et de





contact avec les limites de l'espace d'action. Il semble véritablement errer dans la salle sans pour autant présenter de signes d'angoisse car son errance est calme, silencieuse, presque *méthodique*. Plusieurs séances lui seront nécessaires pour faire le tour de cette expérience. Mon intervention se limite à le solliciter régulièrement afin de l'inviter à rejoindre les activités de groupe. Seuls les temps de salut rituel en début et fin de séance génèrent une intervention plus directive à son égard afin qu'il prenne sa place dans la construction de l'unité du groupe.

2^e étape

Au bout de plusieurs semaines Francis se rapproche lentement du groupe, il évolue toujours à distance, mais c'est en parallèle des activités collectives qu'il se déplace, tourne ou s'immobilise. Il délaisse ses activités privées et commence à montrer de l'intérêt pour celles du collectif qu'il suit à distance. Il reproduit principalement les trajets de groupe dans la salle. L'intervention met alors l'accent sur des messages positifs visant à soutenir et valoriser les nouvelles conduites qui émergent. Les saluts rituels sont investis de manière spontanée par Francis au terme de cette étape.

3^e étape

Plusieurs mois passent, une étape capitale est franchie par Francis lorsqu'il accepte d'entrer pleinement dans l'espace du groupe. Ses déplacements et ses gestes se produisent cependant avec un retard plus ou moins important par rapport à ses partenaires. Cet écart temporel dans la production du geste au sein du collectif fait écho à une autre distance, spatiale celle-là, à laquelle Francis renonce peu à peu en prenant sa place.

Au terme de cette première phase le projet évolue en se donnant de nouveaux objectifs :

- Renforcer l'ouverture sociale en déplaçant la pratique hors de l'institution soignante.
- Inscrire l'activité de personnes handicapées dans l'espace social et culturel ordinaire par les actions suivantes :
 - . une inscription individuelle de chaque pratiquant auprès de la fédération officielle,
 - . le rattachement de ce public handicapé à une structure associative ordinaire (un club),
 - . la fréquentation d'un lieu spécifique dédié à la pratique d'un art martial (un dojo).

4^e étape

Sur le plan des apprentissages collectifs, les rituels sont bien en place et les différentes formes d'organisation de la pratique (en ligne, en cercle, en face à face, en individuel) sont investies par l'ensemble du groupe. S'il ne prend pas l'initiative de l'interaction avec autrui, Francis accepte peu à peu d'être sollicité dans des situations de face à face. Par ailleurs, ses conduites motrices sont de plus en plus ajustées avec ses partenaires.





5^e étape

L'intervention s'oriente vers le contrôle de l'intense émotion manifestée par Francis dans la situation de grande proximité corporelle. Des exercices spécifiques de respiration et de relâchement du haut du corps lui sont proposés afin de l'aider à faire face dans ces situations particulières, à moins d'un mètre du partenaire.

INDICATIONS SUR LA DÉMARCHÉ

La place des rituels (saluts, début et fin d'exercice) et autres routines de fonctionnement (rappel de la séance précédente, échauffement, bilan de fin de séance) a déjà été soulignée, elle se révèle d'une grande importance pour aider la personne autiste à mettre en ordre le flux des événements qui se déroulent au cours de la séquence.

Le projet d'intervention ne peut éluder la dimension temporelle de l'apprentissage qui est majorée par le trouble autistique. Les aspects quantitatifs et qualitatifs de l'apprentissage en sont perturbés. Dans le cas de Francis non seulement il apprend plus lentement, mais en outre il stabilise un nombre plus faible d'habiletés nouvelles que ses partenaires non autistes.

Le travail proprement didactique ne peut manquer de rechercher la simplicité du contenu afin de faciliter l'accès puis l'acquisition des termes, notions, catégories et habiletés proposées. Le recours aux contrastes (lenteur/vitesse, douceur/explosion, pesanteur/légèreté, loin/près, etc.) ainsi que le guidage verbal de l'action se sont révélés utiles pour soutenir l'activité de Francis.

La progression des habiletés motrices au cours de cette expérience a pour l'essentiel suivi un axe de développement de la motricité dans le sens proximal-distal. Dans le détail les situations proposées ont visé la construction d'une posture juste, équilibrée et solide sur les appuis, avant de s'intéresser à la motricité segmentaire (bras, jambe), puis à la motricité fine des extrémités (main, pied).

Une signification cachée

Au cours d'une promenade, le lecteur a peut-être eu l'occasion d'observer des adeptes du Tai Chi Chuan s'exerçant dans le calme des parcs de la ville, et par-delà la beauté formelle des mouvements, peut-être s'est-il interrogé sur la signification de ce mystérieux enchaînement. S'agit-il d'une simple gymnastique exécutée avec lenteur, une forme *vide* en somme ?

Ou bien y a-t'il autre chose, un sens caché ?

En tant que professeur d'EPS, la rencontre avec des élèves porteurs de troubles autistiques ne manque jamais d'interroger à sa manière la signification de certaines de leurs activités corporelles. Il n'est pas rare de se trouver démuni pour donner du sens aux actes répétitifs ou compulsifs et ces conduites originales nous renvoient à des interrogations récurrentes :

« *Qu'est ce qui se passe ? Et qu'est ce que cela signifie ?* ».

Pour éviter toute équivoque, indiquons qu'il n'est pas dans notre propos d'attribuer *du dehors* une signification ou une autre à ces conduites motrices énigmatiques. Elles appartiennent en propre au monde autistique et si leur observation permet de dresser un constat, elles ne semblent pas pour autant autoriser l'observateur





à inférer des significations à partir d'une position d'extériorité radicale à l'univers autistique.

Si les réponses définitives ne sont donc pas de mise, reste que pour tenter de comprendre et construire des réponses temporaires, seule une pratique régulière permet de dépasser les énigmes initiales par des élaborations successives.

Dans le cas du Tai Chi comme pour l'ensemble des arts martiaux, c'est par l'entraînement assidu et méthodique que le pratiquant pénètre progressivement le sens caché de gestes et de postures qui ont traversé les siècles en se transmettant de maître à élève.

Dans le cas de l'autisme, c'est par la régularité des rencontres et des activités structurées que la sensibilité pour les apprentissages de l'élève troublé se révèle patiemment. Si à la fin des années soixante la métaphore de la *forteresse vide* (B. Bettelheim) a pu être utilisée pour évoquer ce type de pathologie, et sans nier la réalité des effets liés à ce trouble envahissant, il est non moins évident que l'enseignant peut aujourd'hui s'appuyer sur la certitude qu'il y a bien « *quelqu'un là-dedans* » (H. Buten). Par l'étrangeté de ses conduites et de ses modes de communication l'élève autiste questionne le professionnel de la pédagogie dans la mesure où cet élève-là est à nul autre semblable. Mais également et peut-être surtout, la personne autiste interpelle ce que l'on pourrait tenter de nommer comme une capacité à l'empathie, capacité à accepter l'autre avec sa différence radicale, capacité à lui donner une place dans l'espace des apprentissages, à soutenir son évolution sur une autre échelle de temps et par d'autres voies que celles empruntées par les élèves ordinaires.

À l'instar de nombreux arts anciens le Karaté Do, *voie de la main vide*, prend sa source historique dans le Tai Chi Chuan, véhicule de la paix intérieure et messenger silencieux de la non violence. À n'en pas douter ces pratiques corporelles peuvent constituer des voies structurantes pour la personne autiste.

*J'entends et j'oublie
Je vois et je me souviens
Je fais et je comprends
Maxime chinoise*

