

**FEDERATION FRANCAISE DE KARATE**  
Mémoire soutenu à l'examen du 6ème dan

# KARATHERAPEUTIQUE

ou

Le Karaté utilisé comme une thérapie à médiation corporelle

Je remercie Christian, Didier, Fabrice, Nadim, Louis et Agnès pour leur aide.  
Merci à Idétoshi NAKAHASHI pour son enseignement.

# **SOMMAIRE**

## **1. INTRODUCTION**

### **1.1 PRESENTATION**

### **1.2 METHODOLOGIE**

### **1.3 QUESTIONNAIRE**

## **2. DEVELOPPEMENT**

### **2.1 ANALYSE DU QUESTIONNAIRE PAR SPECIALITE MEDICALE**

**2.1.1 Docteur.... Médecin généraliste spécialiste en rééducation fonctionnelle**

**2.1.2 Docteur.... Médecin spécialiste en gastro entérologie**

**2.1.3 Docteur.... Médecin neurologue agrégé**

**2.1.4 Docteur.....Médecin psychiatre, psychanalyste**

**2.1.5 Docteur.....Médecin neurologue**

**2.1.6 Eléments thérapeutiques cités par chacun**

**A. Physiques**

**B. Psychologiques**

## **3. ANALYSE PERSONNELLE**

**3.1 Réflexion sur le processus mnésique**

**3.2 Agressivité et violence**

## **4. CONCLUSION**

## **5. LEXIQUE**

## **6. BIBLIOGRAPHIE**

*Le professeur d'arts martiaux n'est pas toujours un pratiquant exclusif.*

*Chaque enseignant a eu, une activité professionnelle, où exerce un métier, il a effectué des études, avant de se lancer dans cette aventure qu'est l'enseignement du karaté. Il est donc naturel que suivant notre profession, notre formation, nous ayons un regard particulier sur notre pratique et notre enseignement.*

*Membre de l'équipe soignante et enseignant le karaté depuis 39 ans, je suis passé quotidiennement de l'une à l'autre de ces spécialités sans aucune sensation de rupture, ni de besoin de recadrer ma pratique, comme si une certaine continuité existait....*

*Au premier abord, il est difficile de trouver des points communs entre ces deux disciplines...le karaté a été conçu pour mettre hors d'état de nuire, et la médecine faite pour soigner.....*

*Et pourtant.....*

## **1.1 PRESENTATION**

Profitant de l'opportunité qui m'est donnée, à savoir, 17 médecins spécialistes qui pratiquent le karaté à un bon niveau ( ceinture noire 1er 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan ) j'ai pu d'une façon plus objective valider mon affirmation:

***le karaté peut être Thérapeutique.***

En fait, il fallait un regard plus scientifique donc plus objectif sur cette affirmation.

Il fallait que ces professionnels de la santé confirment ou infirment ce que je ressens depuis de nombreuses années.

Ceci avant d'entamer ce travail.

La teneur de leurs réponses devait décider de la suite que je donnerai à ma réflexion.

Je dois dire, que le contenu de celles ci m'a vraiment surpris! pratiquement toutes les grandes fonctions physiologiques ont été abordées .

Le coté psychologique de la pratique n'a pas été oublié, chacun ayant bien conscience de son importance .

## **1.2 METHODOLOGIE**

### PROPOSITION D'UN AUDIT A TRAVERS UN QUESTIONNAIRE

C'est donc le système du questionnaire qui a été retenu pour ce travail.  
Il présente l'avantage de l'anonymat et laisse le temps aux différents audités d'y répondre.

## **1.3 QUESTIONNAIRE**

Les réponses à ces petites questions devraient me permettre d'être un peu plus objectif dans mon affirmation :

Le karaté peut être, thérapeutique.....

Bien sur les réponses seront utilisées d'une façon anonyme.

1. **NOM ( facultatif )**  
Prénom  
Age  
Profession  
Lieu d'exercice, type de pratique.
2. Nombre d'années de pratique du karaté :  
Nombre d'heures consacrées à la pratique par semaine:
3. En quelques lignes préciser les effets physiologiques, changements, évolution, que vous avez ressenti et pu constater depuis le début de votre pratique personnelle et à quoi les attribuez vous.
- 4 . Suivant votre spécialité médicale, essayez de décrire en quelques phrases plus « scientifiques » les effets constatés sur les différents appareils .
5. Avez vous constaté des effets psychologiques depuis le début de votre pratique ?  
Si tel est le cas ,quels sont ils ? Et à quoi les attribuez vous .

Merci. Jean Luc Bricard

## **2. DEVELOPPEMENT**

### **2.1 ANALYSE DU QUESTIONNAIRE PAR SPECIALITE MEDICALE**

#### **2.1.1**

Docteur...Médecin généraliste, spécialiste en rééducation fonctionnelle, 55 ans, ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan, pratique le karaté depuis 10 ans 5 heures par semaine.

Ce médecin fait un parallèle entre la pratique du karaté et son travail de soignant. Rigueur, régularité, détermination, précision, besoin d'approfondir les connaissances.

Il a constaté chez lui une perte de la masse grasse abdominale, masse la plus dangereuse car responsable du syndrome métabolique, notion récente aggravant la morbimortalité.

Paroi abdominale plus résistante grâce à un travail en course brève et rapide. Atténuation de la dystatie rachidienne, lutte contre l'hyper lordose et cyphose, il en résulte une attitude plus droite.

#### **Appareil gastro intestinal**

Amélioration du transit intestinal, exonérations facilitées donc par conséquences lutte contre la procidence hémorroïdaire.

Un mental calme et équilibré peut avoir un effet bénéfique sur la prévention des ulcères, du stress, de la colopathie fonctionnelle, du syndrome de l'intestin irritable.

#### **Appareil ventilatoire**

Amélioration de la fonction ventilatoire, avec un temps de récupération après effort de plus en plus court.

Il existe une synergie d'action entre la respiration et les contractions de la paroi abdominale, du caisson abdomino pelvien et du diaphragme.

La pratique du karaté permet d'accroître ses capacités ventilatoires de mieux contrôler son rythme lors des efforts, de prendre conscience du rôle du diaphragme dans la dynamique respiratoire.

Par la pratique régulière on utilise beaucoup mieux le volume résiduel pulmonaire.

La pratique régulière des kata respiratoires entraîne une optimisation de la respiration avec beaucoup plus de contrôle de celle-ci.

Des amplitudes respiratoires accrues contribuent au maintien d'un volume optimum de la cage thoracique.

Par ailleurs il existe une synergie entre les muscles spinaux toniques qui maintiennent le rachis et les mouvements inspiratoires et expiratoires pour lutter contre la cyphose dorsale et la réduction du volume de la cage thoracique.

La cyphose dorsale induisant et aggravant la réduction thoracique et vice versa.

#### **Appareil cardio circulatoire**

Le karaté utilise toutes les articulations et les muscles du corps. Du rachis cervical aux extrémités des membres inférieurs, facilitant le retour veineux, luttant contre la stase veineuse des membres inférieurs. La pratique régulière permet une optimisation de la pression artérielle et une bonne dynamique de la pompe cardiaque.

### **Appareil locomoteur**

L'utilisation de tous les muscles, tendons, ligaments, de toutes les articulations du squelette axial et périphérique entretiennent la plasticité articulaire, facilite les mouvements, la tonicité musculaire et la densité osseuse. Ce qui permet de lutter contre l'ostéopénie physiologique et de retarder l'ostéoporose.

Les pratiquants plus âgés ont une meilleure locomotion, plus de stabilité, moins de troubles de l'équilibre, une meilleure adaptation au sol un polygone de sustentation mieux défini.

Le travail permanent de la recherche de stabilité fait appel au système proprio réceptif qui est fondamental dans l'appareil locomoteur .

La stabilité des pieds est essentielle, elle dépend en partie du système proprio réceptif des chevilles. La sollicitation continue de ce système renforce la stabilité.

Le travail des articulations dans les limites physiologiques entretient et améliore les amplitudes articulaires.

La pratique du karaté fait appel à des techniques contrôlées de contractions et décontractions musculaires avec utilisation des mucilagineuses et antagonistes en travail alterné en mode concentrique et excentrique .

Cette pratique s'identifie aux techniques de rééducation fonctionnelle comme par exemple le travail en contracté / relâché.

## 2.1.2

Docteur....Médecin de l'appareil digestif, gastro entérologue, 55 ans.

Ceinture noire 3<sup>ème</sup> Dan, 15 ans de pratique régulière à raison de 5 heures par semaine.

### **Effets ressentis et constatés**

Perte de poids importante ( 14 Kg ) rapide et surtout stable dans le temps.

Pour lui discipline et rigueur imposée, horaires fixes et respectés. Discipline comportementale s'accompagnant d'une discipline alimentaire.

Meilleure tonicité et endurance, disparition de lombalgies et divers problèmes musculaires. Ceci est vérifié à l'occasion de la pratique d'autres sports ( ski ).

Sensation objective d'être plus en forme à 55 ans qu'à 40 ans.

Dans un premier temps, transformation physique qui s'accompagne plus tardivement de modifications psychologiques par paliers.

Plus de sûreté au dojo, moins peur du regard des autres. Ensuite, tendance à vouloir se situer par rapport au groupe en voulant prouver notre valeur.

Enfin on essaie d'oublier l'autre en pratiquant pour soi et sentir le karaté pour soi, par la pratique des kata, figures imposées dont on essaye de se débarrasser puis appréciées, puis finalement vécues et ressenties plus profondément. On pourra à terme pratiquer seul et se juger objectivement dans le ressenti et non dans l'aspect jugé par un regard extérieur.

Hors du dojo, cette sensation qui apparaît au fil des années de pratique, ce plus calme se ressent. On peut comprendre ce que peut être cette sensation chez un pratiquant exclusif.

Nous pouvons parler de calme et de sérénité à travers une pratique régulière.

### **Effets sur l'appareil digestif**

Le ventre résume peut être tout le karaté.

Physiologiquement la sangle abdominale est développée chez le karatéka. Le travail consiste en une succession de contractions et de décontractions des abdominaux.

Nous pouvons dès lors imaginer un bénéfice sur la motricité intestinale et la lutte contre les troubles du transit.

Le renforcement de la musculature périnéale, lutte contre le prolapsus, voir l'incontinence.

Par ailleurs le travail des muscles internes notamment diaphragmatiques peut aider à lutter contre les troubles des reflux gastro œsophagiens.

Vraisemblablement l'effet majeur sur l'appareil digestif sera psychologique, car nous savons qu'une grande partie des troubles digestifs sont d'origine psychosomatiques entraînant des pathologies organiques parfois lourdes.

Ulcères, colopathies, poussées de maladies inflammatoires.

La lutte contre le stress, l'apprentissage du calme, la sérénité, ne peut être que bénéfique.

**C'est en ce sens que le karaté peut être thérapeutique.**

### 2.1.3

Docteur..... 42 ans, Médecin neurologue, neuro physiologiste, maître de conférence, professeur agrégé de neurologie, spécialiste de l'épilepsie.  
Ceinture noire 2<sup>ème</sup> dan, s'entraîne 3 fois par semaine depuis 10 ans.

#### **Effets physiologiques**

Constate lui aussi une diminution de la masse graisseuse, une légère augmentation de sa masse musculaire, plus de tonus dans sa vie de tous les jours.  
Enfin il note la disparition de migraines depuis ses débuts en karaté.

#### **Effets neurologiques**

Le karaté est comme toute discipline, elle nécessite un apprentissage spécifique de longue haleine. C'est un modèle passionnant d'apprentissage implicite, c'est-à-dire essentiellement inconscient et moteur.

L'apprentissage des kata est le plus évident exemple.

Le schéma général d'acquisition me semble être le suivant:

ÿ Premier temps

Apprentissage conscient avec un travail de mémoire visuel très important et un travail de mémoire à plus long terme, le travail dans l'espace ( cortex et boucles cortico, sous corticales ) c'est l'apprentissage du débutant apprenant et exécutant un kata, passage obligé par des voies de mémoire consciente , c'est le phénomène de copie.

ÿ Deuxième temps ou étape intermédiaire

Le kata est exécuté à la fois en recouvrant à une mémoire consciente mais aussi grâce à la mémorisation inconsciente des schémas moteurs acquis dans le premier stade ( structures sous corticales, cervelet )

ÿ Troisième temps

Le kata est réalisé sans que le sujet n'ait à se mémoriser consciemment le schéma, il se concentre alors sur son interprétation.

Le but est évidemment d'atteindre ce stade, seule étape où la pensée peut se libérer du corps et des efforts de mémorisation

Ce médecin fait alors un parallèle avec la musique:

On ne peut maîtriser qu'en se libérant des contraintes pouvant parasiter l'interprétation ( technique, mémorisation, difficultés de déchiffrage )

#### **Effets psychologiques**

Il est évident qu'il y a chez l'adulte pratiquant, une recherche qui dépasse largement le cadre purement physique.

Je crois que chacun puise dans la pratique en groupe quelque chose de personnel

mais aussi des valeurs communes.

Le karaté semble avoir plusieurs fonctions:

#### Une fonction libératrice

Le karaté peut être une thérapie comportementale dans laquelle est mimée de façon répétée la colère, l'agressivité, la hargne... culminant dans la libération d'énergie à l'occasion de combats.

Cette libération pulsionnelle contrôlée me semble être une clef de l'aspect  
« **thérapeutique de la discipline** »

#### Une fonction restrictive

Presque opposée à la précédente, car il s'agit d'un art martial nécessitant une discipline et un contrôle du comportement et du geste.

#### Une fonction anxiolytique

Mieux se défendre est évidemment un des buts à atteindre. Cela peut être rassurant, se sentir plus fort peut jouer un rôle anxiolytique et donc peut à terme amener à mieux gérer les conflits d'une façon générale.

J'ai l'impression que c'est un effet assez important dans le travail au quotidien

#### Une fonction mystique

L'orient, le bouddhisme, attirent par leur mystère. On retrouve dans la pratique un peu de cet aspect, le besoin d'ascétisme se ressent de façon régulière

#### 2.1.4

Docteur.....Médecin psychiatre, psychothérapeute  
Pratique le karaté depuis 15 ans. Ceinture noire 2<sup>ième</sup> dan.  
S'entraîne 2 fois par semaine d'une façon régulière

Effets de musculation liés à la dimension sportive de la pratique et un sentiment subjectif d'une plus grande énergie au quotidien.

Les effets psychologiques sont certainement assez nombreux. Le plus important peut-être, plaisir vif à pratiquer, plaisir qui croît avec une plus grande aisance technique et une maîtrise du corps un peu augmentée.

La possibilité offerte et dans un cadre précisément réglé d'une décharge pulsionnelle au travers de la gestuelle offensive ou en d'autres termes la libération maîtrisée d'une part de l'agressivité habituellement refoulée au quotidien.

Cette forme singulière d'expérience me paraît avoir un effet relatif d'apaisement, une certaine dimension cathartique.

C'est la volonté affirmée et raisonnée de détruire, c'est une dimension essentielle, même si refoulée, de la psyché humaine.

Il est par ailleurs vraisemblable que la mise en scène du conflit humain physique avec ce que cela soulève de peur, de haine et de violence, d'angoisse même, est susceptible pour chacun de symboliser à l'insu le conflit œdipien et ses enjeux les plus cruels (meurtre de la figure paternelle).

J'en veux pour preuve l'intensité de la dynamique transférentielle à l'œuvre au dojo et les manifestations régressives infantiles tout à fait manifeste pour qui se donne la peine de les lire ici ou là.

Pour revenir à l'hypothèse première, à savoir celle du **karaté comme thérapie**, elle me paraît soutenable en ce que la pratique martiale permet l'inscription imaginaire dans le genre, dans le registre viril (pour paraphraser Lacan) en permettant l'acquisition d'un bout de phallus imaginaire ici symbolisé par le grade, par la ceinture. Je souligne ici l'importance particulière subjective du rituel du passages de grades.

### 2.1.5

Docteur...Neurologue hospitalier spécialisé dans la prise en charge de l'épilepsie. Thèse de neurosciences sur la mémoire. A travaillé sur la maladie de Parkinson et la physiologie du mouvement.

S'entraîne deux fois par semaine au dojo et trois fois vingt minutes seul chez lui.

#### **Effets physiologiques à court terme**

Le premier bénéfice physiologique ressenti est un phénomène de détente et de relâchement musculaire que je perçois après la plupart des entraînements.

Cet effet peut se prolonger plusieurs heures après.

Je l'observe également quand je m'entraîne seul. Je l'attribue à la pédagogie du karaté qui recherche le mouvement parfait ( efficace ) et qui passe par la recherche de l'équilibre du mouvement.

D'un point de vue purement cinétique, ce principe prévient ou évite les mouvements forcés.

D'un point de vue de la physiologie musculaire, le karaté fait travailler de façon équilibrée et en alternance les deux côtés du corps ( contrairement au tennis où à l'escrime, et foot ball qui privilégie le côté dominant) mais aussi les muscles agonistes et antagonistes

Ex: Dans oï tsuki droit, lorsque le membre supérieur droit frappe, les extenseurs se contractent alors que les fléchisseurs ( antagonistes ) se relâchent et simultanément. C'est exactement l'inverse qui se produit pour le membre supérieur gauche qui s'arme, contraction des fléchisseurs et relaxation des extenseurs.

La recherche d'une accélération maximale au moment du mouvement qui se fait par le passage et l'alternance au niveau de chaque muscle, d'un état de relaxation optimale à un état de contraction maximale, favorisée encore une fois par le fait de préparer le mouvement en l'armant:

Il n'y a en effet pas de meilleure façon pour relaxer un muscle que de contracter son muscle antagoniste:

Par la recherche de la perfection du mouvement, à travers la répétition et à travers l'attention portée à la position qui font progressivement prendre conscience de chacun des muscles mis en jeu, de leur état de tension, de leur position dans l'espace

#### **Effets physiologiques à long terme**

C'est à dire les changements obtenus par la répétition régulière des entraînements.

Gain en souplesse

Une conscience du corps plus aigüe, une plus grande capacité à percevoir la position de son corps dans l'espace, et ce de deux façons:

Par rapport à un point de référence égocentré et par rapport à un point de référence exocentré.

Formulé autrement

« je sais que je suis en position zen kutsu sans avoir besoin de regarder, car je sens

que je suis dans la bonne position » ( égocentré )

Mais je peux également percevoir et me représenter la position dans laquelle je suis à travers une image mentale, comme si je me voyais de l'extérieur, part rapport à un point de référence exocentré.

Le travail d'imagerie mentale de la position de l'adversaire imaginaire et le travail de recherche de perfection du mouvement et de la posture participe directement à cette conscience corporelle plus aigüe.

Cette fonction cognitive repose essentiellement sur les lobes pariétaux.

D'où une plus grande aptitude à pratiquer d'autres sports qui font appel à ces mêmes qualités, d'équilibre, de conscience corporelle. Je pense avoir ainsi progressé en escalade que je ne pratique pourtant pas régulièrement.

Du point de vue de la mémoire

L'apprentissage du karaté et en particulier des kata est très intéressant car il fait appel au moins à deux grands types de mémoires complémentaires qui mettent en jeu des structures cérébrales différentes.

Une mémoire implicite ou procédurale Une qui n'est pas verbalisable et une mémoire explicite c'est-à-dire qui peut être verbalisée.

La mémoire procédurale consiste en l'amélioration progressive du d'un mouvement en terme de précision, de rapidité d'exécution à travers la répétition. Cette amélioration ne fait pas appel au langage ni à la mémoire traditionnelle. Elle se traduit dans les métiers manuels où artistiques par l'habileté. Elle repose sur des structures anatomiques cérébrales qui impliquent les noyaux gris centraux qui interagissent en boucles avec les lobes frontaux. Elle est donc préservée dans les cas d'amnésies temporales comme la maladie d'Alzheimer. Bien entendu cette mémoire procédurale et mise en jeu dans le travail de répétition régulière des kata.

La mémoire explicite au contraire est verbalisable:

Je me souviens que dans la position zen kutsu, il faut avoir la jambe avant fléchie tandis que la jambe arrière est tendue.

C'est la composante sémantique de cette mémoire explicite, c'est-à-dire « un ensemble de connaissances théoriques » Je me souviens que j'étais exactement dans cette position pendant un entraînement après une attaque, « je me souviens de la sensation d'efficacité que j'ai éprouvé »

C'est la composante épisodique de la mémoire explicite qui est faite d'expériences personnellement vécues, mémorisées dans le contexte spacial, temporel, etc...

La mémoire explicite sémantique et épisodique met en jeu principalement les lobes temporaux, mais également les lobes frontaux.

En résumé nous pouvons dire que le karaté fait travailler tous les lobes du cerveau, frontal, pariétal temporel, et également les structures plus primitives, comme les noyaux gris centraux, le cervelet.

**Il va sans dire qu'avec tous ces bienfaits physiques, physiologiques, le karaté ne peut avoir que des bienfaits psychologiques.**

Sur un plan plus personnel, je dirais que le karaté est une très bonne école d'affirmation de soi au bon sens du terme, c'est-à-dire cette position d'équilibre qui évite à la fois les comportements de passivité craintive et les comportements de haine et d'agressivité.

## **2.1.6 ELEMENTS THERAPEUTIQUES CITES PAR CHACUN**

### **A. Physiques**

- . Perte de poids
- . Diminution de la masse graisseuse
- . Amélioration de la fonction ventilatoire
- . Pression artérielle plus équilibrée
- . Meilleure tonicité musculaire
- . Meilleure stabilité
- . Amélioration des amplitudes articulaires
- . Disparition, atténuation des troubles du transit
- . Disparition des douleurs lombaires et musculaires
- . Plus grande énergie
- . Meilleur tonus
- . Meilleure endurance
- . Augmentation de la masse musculaire

### **B. Psychologiques**

- . Contrôle du comportement et du geste
- . Meilleure gestion du stress
- . Effet de relâchement et de détente
- . Meilleure concentration
- . Effet anxiolytique et d'apaisement
- . Meilleure affirmation de soi
- . Libération de l'agressivité d'une façon contrôlée
- . Meilleure sureté, moins de peur

### **3. ANALYSE PERSONNELLE**

#### **3.1 Réflexion sur le processus mnésique**

J'ai pu remarquer à la lecture des questionnaires, que les médecins interrogés avaient bien scindés leurs réponses.

D'une part en notant les améliorations physiques assez facilement repérables et qui sont communes à pratiquement tous les sports et d'autre part les bénéfices psychologiques qui sont réels mais qui sont surtout du domaine du ressenti donc un peu plus subjectifs.

La santé étant dans sa composante et sa définition un bien être comportant trois dimensions:

- .Physique
- .Psychologique
- .sociale

La dimension sociale dans ce mémoire n'a pas été abordé, il y a bien sûr beaucoup à dire, le dojo pourrait par exemple être comparé à une mini société avec ses propres règles et son code de conduite, notre psychiatre interrogé a un peu parlé de dynamique transférentielle et d'interactions au sein du groupe.

Cet aspect de la santé aurait pu être mon choix de sujet car c'est ma spécialité professionnelle.

Ce qui reste le plus intéressant pour moi, c'est une meilleure compréhension des phénomènes mnésiques décrits qui sans doute m'aidera à mieux cerner les difficultés que rencontrent les élèves quand ils abordent l'étude du karaté.

Avoir de la mémoire, perdre la mémoire, ne pas se souvenir, avoir peur de ne pas se souvenir, les occasions sont multiples pour nous karatékas, professeurs de cette discipline de faire travailler notre mémoire et celle des élèves qui suivent nos cours. « je n'ai pas de mémoire » est une phrase que nous entendons souvent, notamment dans l'apprentissage des kata, comme si le fait de ne pas avoir de mémoire était une excuse à la non réalisation des gestes à restituer!

J'ai souvent vu des élèves qui de part ailleurs avaient un métier des plus intellectuels, ne pas pouvoir se souvenir de quelques gestes assez simples à exécuter. Il ne s'agirait donc pas de la même mémoire?

La mémoire est un processus permettant de conserver puis d'évoquer des états affectifs et de conscience, ainsi que des informations acquises et des impressions enregistrées.

Tout ce processus influence le comportement.

La mémoire est la persistance du passé, elle se réfère à des données autobiographiques, aussi bien qu'à l'acquisition de connaissances générales.

La mémoire est donc un processus complexe qui comporte 3 phases:

Phase d'apprentissage  
.Phase de stockage de l'information  
.Phase d'évocation et de reconnaissance

Nous avons vu comment le docteur...neurologue schématisait l'apprentissage d'un kata avec ses trois phases .

J'ajouterai que le climat psychologique dans lequel s'effectue l'apprentissage est un facteur important sinon déterminant dans la fixation des exercices à retenir.

Le rythme a lui aussi un rôle primordial, certains apprenant très vite ( et oubliant souvent aussi vite ! ) et d'autres apprenant plus lentement et ayant besoin d'un nombre plus important de répétitions avant de pouvoir restituer.

### **3.2 AGRESSIVITE ET VIOLENCE**

J'ai remarqué et pas seulement à l'occasion de ce travail, à travers de nombreuses discussions notamment avec le corps médical mais pas seulement, que la tendance était de confondre l'agressivité et la violence.

La violence étant le passage à l'acte, le non contrôle, nous parlons de violence gratuite, c'est-à-dire sans raison apparente, où par exemple pour des raisons mineures complètement disproportionnées avec l'acte violent.

L'étymologie latine de ce mot signifie force, mais c'est aussi une incapacité d'exprimer ce qui se passe à l'intérieur, d'y mettre des mots, d'où passage à l'acte. Violamment, c'est porter atteinte, endommager, enfreindre. C'est aussi l'idée de s'opposer à une règle, à une loi. C'est un acte brutal et de toutes façons toujours excessif.

L'agressivité quand a elle serait un élément plus naturel, Il faut absolument avoir conscience de son existence, ne surtout pas la nier!

D'origine latine , signifie attaque ( les agressifs étaient les grecs ), mais c'est aussi une force intérieure qui permet de vivre, de relever des défis et de mobiliser les ressources nécessaires pour réaliser rêves et objectifs. Pour d'autres c'est une réponse à la non satisfaction des besoins, une sensation de désespoir.

Le docteur...psychiatre, parle de refoulement de l'agressivité au quotidien et sa libération maîtrisée, entraînant un effet d'apaisement.

Nous pourrions parler des différentes formes d'agressivité, que ce soit dans le milieu professionnel où familial, on parle de comportements agressifs, d'attitudes agressives,entraînant des réactions elles aussi, agressives .

Il y a plusieurs façons d'être agressif. On peut l'être de façon consciente où inconsciente, par des mots, par des actes, par une attitude.

Dans notre pratique martiale nous avons à notre disposition bien des moyens de mettre en place des situations conflictuelles, sortes de psychodrames, de jeux de rôle, ce terme est d'ailleurs souvent repris, on parle du rôle de « tori » et du rôle de « uke »

La convention lie les protagonistes, le respect de la règle est essentiel dans ce type d'affrontement qui permet effectivement la libération contrôlée de l'agressivité . .

Après cette libération s'ensuit un relâchement, un phénomène de détente, qui permet d'ailleurs la récupération, qu'elle soit mentale ou physique.

Le karaté est à mon avis un régulateur d'agressivité, un excellent moyen de se connaître face à, des situations conflictuelles et d'anticiper sur nos propres actions et réactions agressives.

Le phénomène de relâchement et de détente observé après les cours et se prolongeant au-delà est lié bien sûr à la détente physique , mais pas seulement: Le fait de se concentrer dans le travail, dans l'exercice et surtout l'obligation de rester à l'écoute de l'autre, de ses intentions à travers son développement gestuel, ne permet pas d'être ailleurs ni de penser à autres choses, donc oblige en quelques sortes à prendre du recul . Cette mise à distance par rapport à la réalité extérieure peut avoir elle aussi un effet anxiolytique.

#### 4. CONCLUSION

La littérature du karaté nous montre que la notion de santé a toujours été très présente dans la recherche des maîtres et des experts.

Avoir un corps robuste et résistant était sans aucun doute une préoccupation importante, voir essentielle, dans leur pratique. Leur recherche allait toujours dans ce sens, l'étude des points vitaux faisait sans doute partie de leur formation.

Aujourd'hui, le discours sur la santé à travers la pratique martiale est devenu habituel.

Les actions en faveur du handicap, de la maladie sont nombreuses.

Ainsi en France le karaté à travers sa fédération multiplie les cours adaptés en faveur de ces particularités.

Le sport est associé à la santé, c'est le même ministère qui régit ces deux domaines.

Pour l'obtention des différents diplômes qui régissent l'enseignement des arts martiaux, du karaté, l'étude de l'anatomie, de la physiologie, de la psychologie est nécessaire et obligatoire.

Le monde actuel est difficile, agressif, violent, compliqué, ce qui peut entraîner, même chez les spécialistes de la santé, un surplus de stress, des corps tendus et crispés, des dérèglements du comportement, souvent un mal être général.

Toutes ces réponses de notre organisme peuvent entraîner nous l'avons vu des troubles fonctionnels.

La pratique du karaté est particulièrement bien adaptée à notre système de vie et de société. Elle permet de bien réguler notre système énergétique.

Je vois régulièrement des élèves arriver au dojo fatigués, repartir plein d'énergie, après avoir pourtant fait des efforts physiques important. Ce "sentiment de bien être" est, me semble t'il , un des plaisirs de la pratique.

Si nous ne pouvons pas parler du karaté comme d'une thérapie au sens traditionnel du terme ( en effet les médecins ne prescrivent pas encore de séances thérapeutiques, remboursées par les organismes de santé ! ) nous pouvons en revanche parler d'activité thérapeutique, nous pourrions dire « d'activité thérapeutique à médiation corporelle »

Si le karaté est utilisé dans ce sens, c'est-à-dire dans la recherche du « mieux être personnel » plusieurs conditions devront être réunies :

L'étudiant en karaté devra faire preuve de régularité, de rigueur, il devra cerner ses propres motivations ,dans le sens « motivations personnelles »

Il devra construire son projet sportif et se fixer des objectifs d'évolution dans le temps.

Enfin, il devra être à l'écoute des changements qu'il constate.

Le professeur quand à lui, devra avoir une très bonne connaissances des difficultés corporelles et psychologiques des élèves. La pédagogie différenciée pourra être utilisée.

Le professeur devra avoir conscience de la notion de “ transfert” et savoir analyser son “contre transfert”. Sa position dans les cours facilitant cette relation transférentielle. ( l'image du maître, du père...)

En effet dès que nous parlons de thérapie, nous parlons de changements, qui peuvent être on le sait, facteurs d'inquiétudes voir d'angoisses.

Le seuil d'inquiétude tolérable par chacun est différent. Ce seuil devra être repéré et être en adéquation avec les motivations de l'élève.

C'est encore lui qui aura la responsabilité de créer l'ambiance propice à la découverte à l'exécution et à la concentration.

Enfin c'est le professeur qui en renouvelant le contenu de ses cours aidera à supporter et à comprendre l'intérêt de la répétition, qui, nous l'avons vu est un élément très important dans l'évolution technique et mentale du pratiquant.

Si toutes ces conditions sont remplies nous pourrons alors parler du karaté comme d'une véritable activité thérapeutique à médiation corporelle.

## 6. LEXIQUE

### **Syndrome métabolique**

Ensemble de symptômes caractérisant un état pathologique

### **Symptôme**

Signe

### **Morbimortalité**

### **Dystatie rachidienne**

Mauvaise statique du rachis

### **Exonérations facilitées**

Le fait d'aller à la selle plus facilement

### **Stase veineuse**

Arrêt ou ralentissement de la circulation du sang dans les veines

### **L'ostéoporose**

Raréfaction du tissu osseux

### **Proprio réceptif**

Système qui capte

### **Mucilagineuses**

### **Reflux gastro oesophagien**

### **Psychosomatique**

### **Prolapsus**

Chute d'un organe

### **Fonction anxiolytique**

Qui apaise l'anxiété

### **Lacan**

Psychanalyste français décédé en 1981

### **Transfert**

Phénomène qui se produit dans les relations, y compris dans les relations pédagogiques. Etre l'objet d'un transfert. Avoir conscience ou pas du transfert.

On peut utiliser cet état pour avoir de meilleurs résultats.

### **Contre transfert**

Réaction envers le transfert, il est bien sûr préférable qu'il soit positif! on parle d'analyse du contre transfert.

## **5. BIBLIOGRAPHIE**

Le quotidien du médecin N° 7649

Impact médecine N° 109 Février 2005

LACOMBE précis d'anatomie et de physiologie humaine

13 MEDICAL, ordre des médecins N° 71 conseil départemental

Docteur WINNICOTT, le concept d'individu sain

Nouvelle revue de psychanalyse, automne 1990

LACAN Jacques intervention sur le transfert, Seuil 1966

Institut national des sports, brevet d'éducateur sportif

KIM Richard, l'homme classique

KIM Richard, les guerriers sans armes

TOKITSU les katas

MABUNI Kenei, la main du karaté

MABUNI Kenei, karaté do shito ryu, page 9

NAKAHASHI Idédoshi, tradition shito ryu, page 56 à 63

WIHANNE Charlotte, les valeurs chevaleresques du wu shu