

## **Le judo comme activité thérapeutique pour les adolescents perturbés émotionnellement**

Dans la Revue canadienne de psycho-éducation (vol. 20, no 2, 1991, 99-108), les auteurs Michel Caouette (éducateur physique, Hôpital Rivière des Prairies) et Hubert Van Gijseghem (professeur titulaire, École de psycho-éducation, Université de Montréal) mentionnent :

“ Au premier abord, il peut paraître paradoxal d’enseigner le judo à des jeunes délinquants. Mais cette activité posséderait tous les atouts nécessaires au succès thérapeutique du traitement de ces adolescents. D’une part, le judo favorise le transfert en miroir sur le professeur qui est perçu par les jeunes comme capable de prouesses guerrières et inspire peur et respect au néophyte. D’autre part, de par son strict protocole, le judo canalise l’importante agressivité du délinquant et en permet la maîtrise. Pour vaincre un partenaire/adversaire lors du combat, l’adolescent doit le respecter et le protéger. Généralisant peu à peu l’apprentissage du judo aux autres situations de la vie, le délinquant apprend que pour se défendre dans la vie, il doit se conformer à certaines règles de conduite. Finalement, le judo permet au délinquant de vivre et de maîtriser ses peurs. En aidant l’adolescent à affronter ses peurs et les profondes blessures narcissiques qu’elles lui infligent, le professeur de judo lui permet de vivre petit à petit des moments d’impuissance qui, s’ils sont bien dosés, lui sont salvateurs.

L’alternance du sentiment de toute-puissance et d’impuissance que suscite le judo semble proche de la relation précoce en yo-yo que l’un de nous a décrite et proposé comme facteur étiologique de la structure délinquante (Van Gijseghem, 1980). Toutefois, des différences essentielles se situent dans le support constant qu’apporte le professeur au cours de l’apprentissage, ainsi que dans le processus de formation d’idéaux moins grandioses et donc plus réalistes.

Les particularités de l’Art Martial, tels que le respect pour l’adversaire, la discipline, l’observance rigoureuse des règles, le contrôle de soi et, tout particulièrement, l’apprivoisement de la peur, sont susceptibles d’aider le jeune à faire le deuil de l’illusion de son invulnérabilité. Apparemment en contradiction avec les besoins thérapeutiques du jeune délinquant, le judo peut donc au contraire amener celui-ci à renoncer à son sentiment de toute-puissance. En outre, le judo mise sur la motivation du jeune qui, au départ voyait dans ce sport un moyen de réaliser sa pernicieuse illusion ! ”