

Sport et arts martiaux comme moyens d'intervention auprès des garçons

Jacques Hébert, professeur
Département de travail social, UQAM

“ Ce que vous aurez appris en écoutant les paroles des autres, vous l'oublierez bien vite. Ce que vous aurez compris avec la totalité de votre corps, vous vous en souviendrez toute votre vie ”. (Funakoshi, Gishin dans Fauliot, 1981:168).

Introduction

Pourquoi aborder ce thème dans un colloque qui traite la question de la santé des adolescents sous des angles jugés beaucoup plus sérieux que le nôtre? Henri Laborit (1989) nous rappelle que la finalité des diverses thérapies n'est-elle pas de remettre le corps en mouvement?

Les activités physiques sont souvent perçues tout au plus comme des activités récréatives, occupationnelles ou ludiques, c'est-à-dire les parents “pauvres” dans la gamme des interventions bio-psycho-sociales ou les premiers endroits où nous coupons facilement dans un contexte des restrictions budgétaires. Deligny (1960:22), un éducateur qui a travaillé plus de 40 ans auprès de divers groupes de jeunes, a souligné:

“ Si tu veux les connaître vite, fais-les jouer. Si tu veux leur apprendre à vivre, laisse les livres de côté, fais-les jouer. Si tu veux qu'ils prennent goût au travail, ne les lie pas à l'établi. Fais-les jouer. Si tu veux faire ton métier, fais-les jouer, jouer, jouer”.

Ces activités représentent des moyens fabuleux pour connaître les jeunes et leur apprendre à se connaître. Un laboratoire dans le milieu naturel pour évaluer leurs capacités à coopérer, à gérer des conflits, à résoudre des problèmes et à respecter des règles.

Courtine (1986:171) mentionne que :

“ Le passage par une expérience corporelle peu rouvrir et nourrir le champ du langage et du social, rouvrir une parole qui peut pacifier la guerre des corps ”.

Bourdieu (1987) rappelle que nous connaissons encore très peu les impacts de ces activités qui utilisent le langage du corps auprès de divers groupes. Nous savons tout au plus qu'elles peuvent prévenir des maladies physiques et mentales et promouvoir la santé globale. Il ne faudrait pas cependant tomber dans le piège du vieil adage , car un jeune surchargé peut connaître divers effets pervers: stress, épuisement, ulcère, égocentrisme, etc. (Pedneault, 1992). Un savant dosage demeure nécessaire ainsi qu'un choix judicieux de certaines activités pratiquées dans certaines conditions.

Nous essaierons dans cet article de dégager, à partir de la littérature et de notre pratique, quelques pistes intéressantes dans l'utilisation du sport et des arts martiaux ainsi que quelques recommandations dans le domaine de la prévention.

Le sport

Il faut parfois s'interroger sur la programmation de la majorité des écoles qui clouent littéralement les jeunes sur leur chaise la plus grande partie de leur temps. Les cours d'éducation physique sont pratiquement disparus de l'horaire ou réduits à un minimum d'une heure par semaine, pour laisser place à plus de cours de langues, d'informatique, de sciences, etc.

Y aurait-il un lien à faire entre ce choix et l'augmentation de 400% des prescriptions de ritalin chez les écoliers québécois? (Émission Enjeux, T.V. Radio-Canada, Hiver 1998).

On sait pourtant que l'horaire scolaire peut être aménagé de manière à prévoir 30 minutes d'activités physiques par jour. Ce réaménagement augmente les capacités d'attention, améliore le rendement scolaire et diminue les problèmes de comportement (Conseil des affaires sociales et de la famille, 1987). Y aurait-il également une relation à établir avec l'augmentation de la mauvaise forme physique et de l'obésité chez les jeunes?

L'école représente souvent, pour plusieurs jeunes, le seul lieu où ils peuvent s'initier à des sports. Faut-il rappeler qu'au Québec un jeune sur quatre vit sous le seuil de la pauvreté et que le loisir dans cette société est un luxe. Nous savons également, qu'une école capable d'offrir une gamme d'activités parascolaires stimulantes et variées parallèlement à des actions communautaires allant dans le même sens, peuvent réduire significativement les problèmes de consommation de drogues chez les jeunes (Nowlis, 1980). Dans plusieurs écoles les activités parascolaires sont pratiquement inexistantes ou elles sont organisées de manière à rejoindre qu'une minorité d'élèves. On peut comprendre dans ce contexte la pertinence d'organismes communautaires de loisirs, de maisons de jeunes, etc. pour rejoindre des groupes de jeunes ayant ou pas accès à ces ressources.

La croyance populaire voulant que le sport canalise l'agressivité, mérite d'être nuancée. Pfister (1985) qui a approfondi cette question en arrive à la conclusion que la pratique sportive ne produit pas l'effet cathartique qu'on lui accorde pour réduire à elle seule les comportements agressifs. On a qu'à observer les conduites violentes de plusieurs sports professionnels pour s'en convaincre. La pratique régulière n'offre pas une garantie d'autocontrôle. Elle nécessite d'être accompagnée d'activités cognitives et sociales qui jouent un rôle de première importance. Anstett (1993) apporte à ce propos une nuance intéressante;

“ Le sport, dans les projets auxquels nous avons eu accès reste un support, un outil spécifique à un autre travail, un travail éducatif certes, mais aussi un travail intrapsychique rendu possible grâce à la médiation de l'activité sportive, autorisant la

mise en “jeu” d'interactions entre les différentes instances corporelles, psychiques, intersubjectives et sociales”.

D'autres variables à l'intérieur et à l'extérieur de la pratique sportive joueraient des rôles déterminants. Les alliances positives qui se développent entre les pairs, avec les instructeurs et les institutions sociales associées au sport: écoles, organismes de loisirs, etc. (Feidman, Caplinger & Wodarski 1983). Les aménagements apportés aux activités (ex.: renforcements positifs et négatifs) pour faciliter l'adoption de conduites prosociales, pourraient produire des effets bénéfiques (Ingram & Minor, 1970). De plus, on prendrait trop facilement pour acquis que les jeunes vont transférer automatiquement les habilités psycho-sociales (ex., résolution d'un problème développé dans un sport dans d'autres sphères de leur vie: famille, réseau d'amis, école). Il serait nécessaire que les instructeurs, les animateurs ou les éducateurs entourant ces activités fassent régulièrement des retours, donnent des exemples et permettent aux jeunes d'envisager concrètement comment leurs compétences sportives peuvent être réutilisées lorsque surgit une difficulté dans leur vie (Danish, Petitpas & Hale, 1990).

En résumé, le sport représente un moyen de rejoindre les jeunes et souvent ceux ne répondant pas aux approches traditionnelles. Il demeure insuffisant, à lui seul, pour changer les attitudes et les conduites. Il doit être jumelé à d'autres interventions complémentaires afin de favoriser la socialisation (Anstett & Sachs, 1996; Durand, 1968). Le sport peut aider au maintien d'une bonne santé physique. Au niveau cognitif et social d'autres facteurs entrent en interaction, il nous faudra mieux les cerner afin d'articuler des actions préventives visant à faciliter l'intégration sociale.

Les arts martiaux

Pourquoi ne pas traiter les arts martiaux comme des disciplines sportives au même titre que les autres? Comme leur nom l'indique il ne s'agit pas d'un sport mais avant tout d'un art, la nuance est importante. Bien sûr, ils comportent une mise en action du corps par des exercices physiques mais leur enseignement traditionnel nécessite également une dimension philosophique associée à des valeurs pacifiques. La maîtrise de tout art demande patience, autodiscipline et concentration (Fromm, 1968).

Patience

contrôle de soi
respect de soi et des autres

Auto-discipline

ponctualité
assiduité
motivation
persévérance
responsabilité

Concentration

écoute de soi et des autres
attention
application
relaxation
silence

Les arts martiaux sont souvent associés pour la population aux images spectaculaires. Les films de Bruce Lee, Chuck Norris ou Jean-Claude Van Damme ont déformé leur finalité pour répondre à des objectifs commerciaux (Deux exceptions, le film de Michel Random sur les arts martiaux au Japon et le film Karaté Kid 1, un moment de vérité).

Les arts martiaux renvoient à un art du combat vis-à-vis soi-même pour apprendre à se connaître dans l'action. Ils représentent avant tout un art de vivre qui s'inscrit à l'intérieur d'un processus de croissance personnelle et sociale et d'éducation structurée. Ce climat éducatif n'est pas négligeable pour des jeunes de plus en plus à la recherche de repères dans une société où domine une crise des valeurs. Par exemple, la maîtrise de soi, est une condition nécessaire pour faciliter la vie en société. Le suffixe "do" associé à la plupart de ces disciplines (judo, Karaté-do, aï kido, Taekwondo, etc.) signifie la recherche d'une voie intérieure pour vivre en harmonie avec soi et autrui (Ortega, 1996). La régie de la sécurité dans les sports du Québec évalue qu'environ 100,000 personnes pratiquent ces disciplines au Québec. La grande majorité des participants sont des garçons. Plusieurs expériences ont été évaluées auprès de divers groupes de jeunes à partir d'études de cas, exploratoires et quasi-expérimentales. Les données laissent entrevoir des résultats encourageants qui nécessiteront cependant d'autres évaluations plus approfondies

- ▶ faciliter l'intégration d'handicapés intellectuels (Avel, 1993)
- ▶ réduire les problèmes associés à l'hyperactivité (Wallace, 1984)
- ▶ améliorer la santé mentale (Tanvez, & Al, 1991)
- ▶ diminuer les troubles de comportement à l'école et augmenter les résultats académiques (Myers & Armor, 1985)
- ▶ réduire la timidité et augmenter la confiance en soi (Dot, 1984)
- ▶ diminuer les conduites agressives et augmenter les attitudes prosociales (Hébert, 1991)
- ▶ favoriser des liens plus conviviaux entre les parents et les enfants (Fréchette, 1995).

Les réserves formulées pour les activités sportives s'appliquent également aux arts martiaux. Par exemple, un enseignement orienté uniquement sur l'apprentissage de techniques d'autodéfense augmentent les comportements agressifs chez des sujets présentant des problèmes à ce niveau avant l'inscription (Nosanchuck, 1981).

Ces disciplines nécessitent d'être enseignées de manière traditionnelle pour produire des effets positifs, c'est-à-dire qu'un instructeur ou un animateur voit à introduire dans les cours des moments de réflexion et de discussion autour des valeurs associées à leur pratique : maîtrise de soi, auto-discipline, humilité, respect, paix et justice. Les intervenants doivent aider les jeunes à entrevoir des opportunités et des gains à adopter des conduites prosociales à l'extérieur de la salle d'entraînement (dojo) (Konzak & Boudreau, 1984).

Notre expérience et nos observations nous amènent à avancer que ces initiatives ont de meilleures chances de succès quand l'instructeur possède également des compétences en relation d'aide et en animation de groupe de jeunes ou qu'il délègue ces volets à des professionnels qui peuvent réaliser ce

travail à l'intérieur ou à l'extérieur de l'activité. A titre indicatif, la manière de passer la contenu des messages sur les valeurs pacifiques reste obscur dans la littérature. Nous avons également découvert par des tâtonnements et des rapprochements avec des études dans d'autres secteurs que les jeux de rôle et les récits de contes constituent des moyens percutants de rejoindre la dimension socio-affective de ces jeunes (Saltz, Dixon & Johnson, 1976; Freynet, 1995). Une illustration est donnée en séance à partir d'un conte (Fauliot, 1981).

En résumé, il paraît ardu de tirer des conclusions définitives sur l'utilisation des arts martiaux et des sports auprès des jeunes. Les évaluations doivent se poursuivre pour en mesurer la portée. Ces activités s'avèrent des moyens stimulants, et non une fin, de rejoindre des jeunes difficiles à atteindre avec les approches classiques (ex., les approches axées uniquement sur les verbalisations). Elles pourraient jouer un rôle éducatif, préventif et social lorsque d'autres interventions bio-psycho-sociales se greffent en complémentarité à leur démarche pour assurer le maintien et le transfert des acquis dans la communauté.

Recommandations

Nous aimerions en terminant formuler quelques recommandations concernant l'utilisation de ces activités à des fins préventives et promotionnelles.

- 1 - Accorder plus d'attention au choix, à la formation et à la supervision des instructeurs. Ces personnes pourraient jouer un rôle préventif par leurs capacités d'écoute, d'aide, de soutien, d'animation et de respect. Il faudrait que les familles, les organismes de loisirs, les écoles et les services sociaux et de santé portent une plus grande attention à la sélection et au suivi des animateurs pour ces activités auprès des jeunes (Marois, 1990). Bouchard (1991) rappelle que plusieurs adultes dans des fonctions d'autorité ont tendance à utiliser de mots qui tuent avec les jeunes. Combien de jeunes ont pu être rejetés ou traumatisés suite au manque de diplomatie, de respect et de compétences de ces personnes?
- 2- Poursuivre les évaluations pour mieux connaître dans quels contextes, avec qui et comment ces activités peuvent-elles produire des effets positifs?
- 3- Inscrire les jeunes à ces activités sur une base volontaire. On n'y vient pas pour faire plaisir aux parents ou parce qu'il s'agit d'une contrainte scolaire mais avant tout pour avoir du plaisir. Il y a lieu de s'interroger sur leur pertinence quand le choix de ces activités devient une source de stress constante.
- 4- Favoriser la participation des filles pour combattre les stéréotypes et les préjugés et favoriser des relations plus cordiales et respectueuses entre les deux sexes.
- 5- Assurer la présence dans ces activités de jeunes leaders positifs et favoriser le jumelage informel avec des jeunes rencontrant des difficultés. Ces derniers devraient représenter au plus le quart des effectifs d'un groupe afin de faciliter des liens significatifs et des influences partitives. Il faut toutefois que

les animateurs de ces activités particulières possèdent au moins deux ans d'expériences pertinentes avec des jeunes en difficulté.

6- Éviter que ces activités soient porteuses de stigmatisations. Elles devraient être organisées à l'intérieur des milieux de vie des jeunes (écoles, centres de loisirs, maisons de jeunes, etc.,...) et ne pas être réservées à un groupe de jeunes identifiés en difficulté, par exemple, annoncer que cette activité s'adresse à des jeunes délinquants.

7- Joindre des intervenants sociaux à ces activités pour faciliter les alliances avec d'autres réseaux (école, famille, pairs) et assurer le maintien et le transfert des habiletés développées à l'intérieur de ces disciplines.

Conclusion

En conclusion, le sport et les arts martiaux sont souvent perçus comme des activités de seconde zone lors de la planification de nos interventions auprès des jeunes. Ils peuvent cependant, tel que nous l'avons vu, se présenter comme des voies intéressantes à investiguer dans le domaine de la prévention et de la promotion en santé globale. Ces activités seraient insuffisantes à elles seules pour modifier les attitudes et les conduites comme bien d'autres méthodes retenues pour agir auprès des jeunes. Toutefois, lorsqu'elles s'inscrivent à l'intérieur d'une démarche complémentaire avec d'autres interventions psychosociales, elles pourraient contribuer à des processus de changement. Enfin, ces médiums représentent parfois, le seul moyen de rétablir une relation positive avec des jeunes difficiles à rejoindre en prenant le défi de passer par une dimension corporelle pour toucher l'aspect cognitif et favoriser la socialisation.

Références

Anspect, M. et Sachs, B. (1995). Sports, jeunesse et logiques d'insertion. Paris: La documentation française.

Asntett, M. (1993). Usage du sport dans le secteur de l'éducation et l'animation de jeunes en difficulté. Revue Sauvegarde de l'enfance. No. 1-2, (48), 6,20.

Avel, P. (1993). Une expérience d'enseignement du karaté à des handicapés mentaux légers, Paris: Fédération Française de Karaté et des arts martiaux affinitaires.

Bouchard, C. (1991). Un Québec fou de ses enfants, Québec, Ministère de la santé et des services sociaux

Bourdieu, P. (1987). Programme pour une sociologie du sport., Dans P. Bourdieu. Choses dites, Paris, Minuit, 203-216.

- Conseil des affaires sociales et de la famille (1987). L'activité physique, un outil au service de la santé, Québec- éditeur officiel.
- Courtine, F. (1986). Repenser le sport. Dans R. Hellbrunn et J. Pain. Intégrer la violence. Vigneux : Matrice, 163-171.
- Danish, S.J. Petitpas, J.J. et Hale, B (1990). Sport as context for developping competence. Dans T.P. Gullotta, G.R. Adams et R. Montemayor (eds). Developping social competency in adolescence. Newbury Park: Califomia, 169-194.
- Deligny, F (1960). Graine de crapule. Paris: Scarabée.
- Dot, O. (1984). Agressivité et violence chez l'enfant et l'adolescent. Versiers: Marabout.
- Durand, G. (1968). L'éducation physique et les sports dans la rééducation des jeunes délinquants, Paris: Centre de formation et de recherche de l'éducation surveillée.
- Fauliot, P. (1981). Les contes des arts martiaux. Paris: Albin Michel.
- Feldman, R.A., Caplinger, T.E. et Wodarski, J.S. (1983). The St-Louis conundum, the effective treatment of antisocial youths. Englewood Cliffs. Prentice- Hall.
- Fréchette, L. (1995). Ensemble Maître de soi. Une intervention préventive dirigée vers la famille. Hull, UQAH, Géric.
- Freyenet, M.-F. (1995). Les médiations du travail social. Lyon, Chronique sociale.
- Fromm, E. (1968). L'art d'aimer, Paris. éditions de l'épi.
- Hébert, J. (1991). La prévention de l'agression juvénile : un projet-pilote. Thèse de doctorat. Université de Montréal.
- Ingram, G.L. et Minor, J.A. (1970). Shaping the recreationnal behavior of psychopathic delinquents. Journal of correctionnel education , 24,60.
- Konzak, B. et Boudreau, F, (1983). Les arts martiaux et la santé mentale. Revue santé mentale au Canada. 32,4,2-8.
- Laborit, H. (1989) La vie intérieure, Montréal: éditions de l'homme.
- Marois, M. (1990). Entraîneurs de malheur. La presse, 10 octobre, A-5.

Myers, J. et Armor, D.B. (1985). Innovative prevention; martial arts training for chronically Disruptive Youth, Montréal, Actes du colloque international sur la prévention, université de Montréal.

Nosanchuck, T.A. (1981). The way of the warrior, the effects of traditionnal martial arts training on aggressiveness. Human relations, 34,6,435-444.

Nowlis, H. (1960). La drogue démystifiée. Paris; Presses de l'unesco.

Pedneault, H. (1992). Pour en finir avec l'excellence, Montréal, Boréal

Ortega,J.-M. (1 996). Au-delà du combat. Paris. Guy Trépanier, éditeur.

Pfister,R (1985). Le sport et la catharsis de l'agressivité, bilan et perspective de la recherche, Dans P. Arnaud et G. Boyer. La psychopédagogie des activités physiques et sportives. Toulouse, Privat, 225-238.

Police Jeunesse (1994). Programme P.A.S.S.A.G.E. Montréal: Service de police de la communauté urbaine de Montréal. district 45.

Saltz, E., Dixon, D. et Johnson, J. (1976). Training disadvantaged preschooler on various fantasy activity : effects on cognitive functioning and impulse control. Wayne State University, Technical report, 8.

Tanvez, G. Lagrange, C. Dion, P. Pain, J. Baudry, P et Morandi, M. (1991). Violence, arts martiaux et sports de combat. Dans P. Baudry, C.Lagrange, J. Pain et G. Tanvez. La relation violente. Vigneux: Martice, 61-82.

Trulson, M.F-. (1986). Martial arts training, a novel cure for juvénile delinquency. Human relations. 39,12,1131-1140.

Wallace, J.I. (1984). Effects of relaxation and physical conditioning programs upon impulsivity in third- and fourth - grade males. University of Southom California: thèse de doctorat.