

La natation au service des jeunes autistes

REPORTAGE | Nager apprend aux enfants atteints d'autisme à développer leurs capacités sensorielles et motrices, mais aussi à mieux communiquer. A Neuilly, grâce à l'association Ikigai, des cours particuliers leur sont proposés

Dans le bassin ludique de la piscine de Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine), un duo retient l'attention.

Un jeune garçon enjambe, agile, une série de barrières en mousse sur un tapis flottant. Ces obstacles avalés, il grimpe, tout aussi véloce, sur un mur d'escalade rembourré. Parvenu au sommet... plouf ! Le voici qui se jette à l'eau, visiblement ravi. Le maître-nageur ne le quitte pas des yeux.

S'agit-il d'exercer, avec ces obstacles, les habiletés motrices de l'enfant ? Pas du tout. Pour Adam, 7 ans, ce jeu est en fait une récompense. Car le jeune garçon vient d'accomplir un mini-exploit. Il a obéi à cette consigne : s'allonger dans l'eau tout en tenant un tapis de natation.

Adam est atteint d'une forme d'autisme non verbal. Scolarisé en classe de CP avec l'aide d'une auxiliaire de vie scolaire (AVS) privée, l'enfant ne parle donc pas. Comme la plupart des enfants autistes, il éprouve de grandes difficultés à communiquer avec son entourage. Il manifeste une extrême sensibilité sensorielle à son environnement. Il lui est aussi très difficile de fixer son attention sur une tâche précise. Dès lors, on mesure le défi que constitue l'apprentissage de la natation, pour lui comme pour le maître-nageur, Jacky Guillot.



Adam, 7 ans, et son maître-nageur, Jacky Guillot, à Neuilly-sur-Seine, le 23 janvier. ELISE HABERER POUR « LE MONDE »

L'apprentissage de la natation constitue pour eux un véritable défi

Une panoplie d'outils

Apprendre à nager à ces enfants, très tôt, est pourtant un enjeu vital. La plupart d'entre eux adorent l'eau. Ce n'est pas sans danger : « La noyade est la première cause de mortalité chez les enfants autistes. Selon une étude américaine, ils ont 160 fois plus de risques de se noyer que les autres enfants », explique l'association Ikigai. Créée en 2016, cette association de parents s'est donné pour mission d'accompagner l'inclusion des enfants avec autisme (ou un autre trouble neuro-développemental), à l'école et dans les activités de sport ou de loisirs.

A cette fin, elle propose une panoplie d'outils et de services. Parmi eux, une série de dix cours particuliers de natation, supervisés par une accompagnatrice rémunérée par l'association. Au

centre aquatique de Neuilly, cet après-midi de janvier, deux enfants en bénéficiaient, pour une séance de trente minutes chacun : Adam et Massyl.

Les premières fois qu'Adam a suivi ces cours, il partait en courant dès qu'on le sollicitait. « Il était dans l'évitement. Maintenant, il a établi un bon contact avec Jacky », se réjouit Stéphanie Gruet-Masson, cofondatrice d'Ikigai. L'enfant fuit le regard d'autrui, son regard est tourné vers le ciel ou passe à travers vous. Pour autant, on le sent très sensible à

son environnement. Mais le jeune garçon est très dispersé, ses capacités d'attention sont réduites. « La séance doit être très structurée pour qu'il comprenne la consigne et se concentre. Nos phrases doivent être simples », explique Elise Collignon, l'accompagnatrice qui supervise la séance. Elle-même a un enfant autiste.

Surtout, Elise fait appel à des supports visuels. Elle présente à Adam des pictogrammes dessinant la consigne, collés par des Velcro sur une planche de natation. Taper des pieds dans l'eau ; s'allonger sur l'eau dans la position du nageur ; souffler hors de l'eau en lançant un ballon dans un panier ; rechercher avec les pieds des anneaux placés au fond du bassin... A chaque consigne, l'enfant réalise ou amorce le geste demandé. Il doit répéter les mouvements trois fois, validant chaque action à l'aide d'un jeton.

« C'est super, le félicite Elise. Tu peux aller sur le mur d'escalade ! » Et Adam de filer. « Pour nous, ce jeu est un "renforceur" : il motive l'enfant à agir selon la consigne », explique Stéphanie. Adam a suivi près de dix séances de natation. Ses progrès sont sensibles. Il va sans doute bénéficier de cours supplémentaires. « Il est bien plus tranquille et posé qu'avant », constate son père.

« L'intérêt du sport pour les enfants avec autisme est majeur », écrit l'association Ikigai. Avant d'énumérer la longue liste de ses bienfaits : il améliore le tonus musculaire, l'endurance, l'équilibre, la coordination, la perception du corps dans l'espace, la motricité fine, la qualité du sommeil, les capacités d'attention et la concentration. Il diminue les manifestations d'hyperactivité, l'agressivité, l'autostimula-

tion, les comportements obsessionnels et compulsifs ou inappropriés. Il exerce l'autonomie, le respect des règles, les interactions sociales et les émotions. Et il renforce l'image positive de soi.

« Entre enseignement et jeu »

Massyl, 8 ans, est lui aussi atteint d'une forme d'autisme non verbal. Lui aussi est scolarisé avec l'aide d'une AVS privée, lui aussi adore l'eau. Mais il n'a pas besoin de mur d'escalade pour se motiver. Etre dans l'eau lui suffit : il tourne sur lui-même, joue à prendre de l'eau dans sa bouche et à la recracher... ou à l'avaloir. « C'est interdit ! », lui rappelle sa mère par un signe, les deux index croisés. Très investie, elle utilise un langage des signes adapté à l'autisme, le Makaton. Pour Massyl, les pictogrammes sont inutiles. La « guidance physique » que réalise sa mère, pré-

« Il faut s'adapter à l'enfant, trouver les méthodes les plus simples et efficaces »

JACKY GUILLOT
maître-nageur

sente dans l'eau, est efficace : elle se saisit des pieds de l'enfant puis les guide dans un mouvement de battement.

Tout près, Jacky rectifie le geste s'il le faut. « Avec chaque enfant, il faut trouver le bon canal pour expliquer le geste, commente Elise. L'idée, pour Massyl, est d'estomper la guidance maternelle pour qu'il devienne autonome. » L'enfant parvient déjà à faire trois brasses tout seul. « Ces cours aident vraiment Massyl dans son autonomie, le respect des consignes, le sommeil et l'anxiété, observe sa mère. Et Jacky est vraiment top ! »

Le maître-nageur a suivi une demi-journée de sensibilisation à l'autisme proposée par Ikigai. « Cette expérience avec les enfants autistes donne du sens à mon travail. Je me sens utile », témoigne Jacky, qui a déjà travaillé avec des enfants et des adultes handicapés. « Cela m'a toujours plu. C'est entre l'enseignement et le jeu. Il faut savoir s'adapter en permanence à l'enfant, trouver les méthodes les plus simples et les plus efficaces. »

Depuis juin 2019, cette intervention est expérimentée à la piscine de Neuilly grâce aux fonds issus du mécénat que reçoit l'association, tel le Fonds Atmosphere. « L'idée est d'étendre ce dispositif en Ile-de-France, puis sur tout le territoire », explique Agnès Cossolini, cofondatrice d'Ikigai. L'association vient de postuler aux prix de la fondation La France s'engage, créée en 2014 par François Hollande. « Ici, les enfants reçoivent des cours de natation particuliers. Mais le but, à terme, est bien de les voir rejoindre de petits groupes », conclut Agnès Cossolini. Une belle façon de promouvoir, au quotidien, une société inclusive. ■

FLORENCE ROSIER

« Avec le karaté, j'ai voulu aider les femmes victimes de violences »

ENTRETIEN | Pour Laurence Fischer, triple championne du monde, cet art martial permet de se réapproprier son corps

Triple championne du monde de karaté, Laurence Fischer a fondé en 2017 l'association Fight for Dignity, qui aide les femmes victimes de violences à se reconstruire grâce au karaté. Cette passionnée est désormais ambassadrice pour le sport au ministère de l'Europe et des affaires étrangères.

Comment est venue l'idée de mettre votre sport au service des femmes victimes de violences ?

Le déclin a été une rencontre très forte, en 2013, avec le docteur Denis Mukwege [gynécologue congolais surnommé « l'homme qui répare les femmes », Prix Nobel de la paix en 2018], au Forum mondial des femmes francophones.

J'avais déjà eu de nombreuses expériences humanitaires à l'international, d'abord dans le domaine de l'éducation par le sport. J'étais aussi sensibilisée à la cause de l'égalité hommes-femmes depuis une mission en Afghanistan, en 2005. Mais c'est en entendant le docteur Mukwege que j'ai pris conscience que le viol pouvait être une arme de guerre. Peu après, je suis allée dans la

région de Kivu, au Congo, pour y voir l'hôpital de Panzi, où il exerce, et la Maison Dorcas, le centre où il héberge ces femmes victimes de violences.

Nous avons commencé à travailler ensemble. Ces survivantes sont en état de stress post-traumatique, et l'accompagnement par le corps de ces troubles était inexistant. Au début, j'ai travaillé de façon empirique, en interaction avec elles, car je voulais partir de leurs besoins et comprendre. Je voulais les aider à se réapproprier leur corps, et qu'elles prennent confiance en elles. On a développé une méthode spécifique, en prenant aussi conseil auprès de professionnels du soin : gynécologues, psychocliniciens... En 2017, j'ai créé Fight for Dignity afin de pérenniser cette action et diffuser ce modèle, en commençant par la France.

En pratique, quels sont les atouts du karaté pour aider ces femmes ?

Beaucoup arrivent avec l'idée qu'un art martial va les aider à se défendre, mais cela va bien au-delà. Par exemple, les femmes qui souffrent de stress post-traumatique après des violences sont

en hypervigilance constante. Cela entraîne des contractures, même au niveau du périnée. Soit elles ne parviennent plus à se décontracter, soit elles n'ont plus de sensations.

Les disciplines comme le karaté permettent de connecter le corps et le mental de manière consciente. Il faut être décontracté avant l'engagement, puis contracter et expirer au moment du coup de poing, de l'impact. Avec ces femmes, on travaille des fondamentaux comme la respiration et la notion de contraction-décontraction. L'impact n'est pas systématique, elles ne le font que si elles en ont envie. Mais, au moment où elles donnent un coup de poing, elles expirent. A travers les gestes, elles apprennent à se relâcher.

Le karaté est aussi un sport qui permet de maîtriser ses émotions, mais, pour cela, il faut d'abord les reconnaître. Sur un tatami, on pousse des cris, volontairement. C'est une manière de dupliquer l'énergie qu'on met dans l'engagement. Dans notre société, crier ne se fait pas. En karaté, on y est même encouragé. Ces femmes, qui sont souvent très effacées, sont particulièrement contentes et fières

quand elles réussissent à le faire, souvent au bout de plusieurs séances.

Je reprends avec elles l'idée du *hara*, cette force vitale au niveau du bas-ventre, et j'essaie de les ramener à la fierté de leur bassin, qui est l'endroit qui permet de donner la vie. La plupart des gens ne connaissent leur corps que quand il ne va pas bien. Moi, je demande à ces femmes comment va leur dos, leur poignet... Il faut qu'elles le disent, qu'on les entende. Cela aide à sortir de la déshumanisation, de la discrimination qu'elles endurent au quotidien.

Cette approche est désormais proposée en France. Quels sont vos projets à l'heure où l'on parle plus des violences faites aux femmes ?

Depuis mars 2018, des séances hebdomadaires sont organisées à La Maison des femmes de Saint-Denis (Seine-Saint-Denis) pour des femmes victimes de violences sexuelles ou conjugales, qui sont dans un parcours de soins.

Une recherche-action a démarré, avec l'université de Strasbourg, pour mesurer l'impact du karaté dans ce cadre théra-

peutique. Si les résultats sont positifs, j'espère que ce modèle se développera ailleurs, éventuellement avec d'autres sports. Parallèlement, l'idée est aussi de former les enseignants des clubs, pour les sensibiliser aux violences faites aux femmes, leur faire comprendre qu'il y a des spécificités dans le trauma dont ils doivent tenir compte. J'ai semé la graine mais, aujourd'hui, ces projets ne m'appartiennent plus, j'ai d'autres fonctions.

En tant qu'ambassadrice, quel est votre message ?

Les compétitions font rêver. Dans la perspective des JO de Paris 2024, l'aspect performance et le sport business sont très importants dans ma mission. Mais il est essentiel, comme le font le GIP France 2023 [chargé d'organiser la Coupe du monde de rugby en France] et Paris 2024, de travailler aussi sur les fondamentaux : le sport comme vecteur de santé, d'inclusion, d'éducation, d'égalité hommes-femmes, de rencontres entre les hommes, de paix. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
SANDRINE CABUT