

Relation au corps, motricité et TSA

CERAA Provence – Août 2017



Comité d'Etude et de Réflexion
sur l'Autisme par des Autistes
CERAA Provence

Regards croisés :

Introduction théorique 1, par Laura Balmat, psychomotricienne D.E.	1
Introduction théorique 2, par Marie-Constance Ruiz, kinésithérapeute D.E.....	2
Le témoignage de Nicolas Turquet de Beauregard, jeune adulte aspie	5
Le témoignage d'Amélie Motte, jeune adulte aspie	6
Le témoignage de Soëlie Lerch, jeune adulte aspie	7
Le témoignage de Marie Bertaina, adulte aspie	7
Le témoignage de Jean-Marc Bonifay, adulte aspie.....	10

[Introduction théorique 1, par Laura Balmat, psychomotricienne D.E.](#)

Se regarder, se reconnaître, échanger, bouger, écouter, comprendre, être attentif, observer....
Voici quelques notions qui entrent en jeu dans la relation. Comment perçois-je mon corps, mes muscles, ma position dans l'espace, par rapport aux Autres ?

Grâce à notre corps, nous exprimons des émotions que les autres peuvent appréhender, et cela nous permet d'entrer dans un mode de communication. Il semble intéressant de penser que nous pouvons être en relation avec nous-mêmes, en grande partie grâce à nos relations avec les Autres.

La relation à l'Autre passe également par un ajustement postural, et des régulations toniques, qui nous permettent d'adapter nos attitudes et postures en fonction des situations rencontrées. Les personnes présentant des Troubles du Spectre Autistique sont fréquemment en difficulté avec ces notions d'ajustement et de régulation. Cela peut donc générer de grandes frustrations ou de l'incompréhension dans les relations sociales.

L'image que l'on a de Soi et l'intégration du schéma corporel sont deux composantes importantes dans la relation au corps. En effet, le vécu corporel et les perceptions corporelles intrinsèques sont des aides à la mise en place des sentiments d'exister et d'unicité de l'individu. La motricité est enracinée dans de nombreuses composantes. En effet, le mouvement corporel repose d'abord sur notre état tonique, qui va nous aider à ajuster une force musculaire, une posture, etc. Le mouvement est également ancré dans l'espace. Nous ajustons nos gestes et nos déplacements en fonction de l'espace environnant et de notre espace corporel. Cet ajustement est indispensable pour la réalisation de chacun de nos mouvements. Pour que ces mouvements se réalisent, nous avons besoin de percevoir notre corps dans sa globalité mais également nos différents segments corporels, les uns par rapport aux autres.

La motricité reflète donc le corps en mouvement, et cela reste étroitement lié avec nos sens et nos expériences sensorielles. Le mouvement, qu'il soit volontaire ou involontaire, est en interaction constante avec nos sens. Nos postures et nos réflexes moteurs s'adaptent aux stimuli sensoriels que nous recevons en permanence.

Grâce à nos sens, le mouvement peut également devenir source de plaisir ou recherche de sensations. Chez les personnes présentant des Troubles du Spectre Autistique, nous pouvons parfois observer ces recherches de sensations corporelles, avec les tournoiements ou le balancement par exemple. Les expériences corporelles et sensorimotrices que nous vivons nous permettent de construire et développer nos coordinations psychomotrices, notre régulation tonique, notre gestion tonico-émotionnelle etc. La relation au corps est donc indissociable de la motricité, qu'elle soit volontaire ou involontaire.

[Introduction théorique 2, par Marie-Constance Ruiz, kinésithérapeute D.E.](#)

La relation au corps est un phénomène d'interdépendance entre des processus mentaux relevant de la psyché et des processus physiques donc corporels. En d'autres termes, nos pensées, nos émotions, notre jugement vont avoir un impact sur l'utilisation de notre corps et vice versa.

A l'instar de notre esprit, le corps est également en relation avec le milieu extérieur et il établit ainsi, de façon perpétuelle, des expériences avec ce qui l'entoure.

On peut considérer que la vie repose sur l'activité électrique cérébrale ou adopter une vision plus spirituelle où le corps est vivant grâce à l'âme (du latin anima).

Toujours étant que ce qui rejoint ces deux conceptions de la vie, est l'idée de mouvement. Que ce soit à partir d'un flux d'électrons ou par l'animation de l'âme, le corps vivant est indissociable du mouvement.

La motricité est le siège d'activités psycho-neuro-musculaires et c'est pour cela que notre relation vis-à-vis de notre propre corps va moduler cette motricité. La façon dont nous allons nous mouvoir et élaborer notre développement moteur va aussi façonner notre vécu corporel.

Le recrutement musculaire lors d'un mouvement peut être soit réflexe, volontaire ou automatique (semi-volontaire).

Il faut donc intégrer que dans notre relation au corps face à un mouvement, nous serons vigilant à certains phénomènes moteurs tandis que d'autres vont naturellement échapper à notre conscience.

Pour illustrer ce phénomène, si l'on désire fermer le poing, nous allons consciemment et volontairement penser à fléchir nos doigts mais (et si vous le faites en ce moment même vous l'observerez a posteriori), des mouvements involontaires synergiques s'effectuent sans que l'on en ait conscience. En effet les muscles extenseurs des doigts doivent se relâcher pour permettre ce mouvement et on peut également remarquer une extension du poignet.

La motricité réflexe est caractérisée par une réponse stéréotypée indépendante de la volonté et toujours identique. C'est le cas de la réaction de triple flexion d'un membre face à une information nociceptive (mettre la main sur une plaque de cuisson chaude doit en temps normal entrainer son retrait quasi immédiat) mais aussi de la motilité péristaltique intestinale ou des réflexes ostéo-tendineux (qu'on peut observer notamment quand le médecin percute les tendons avec un marteau).

La motricité automatique peut être innée ou acquise. La volonté est l'élément déclencheur et la séquence motrice sera automatique. Lors de la marche, la volonté nous permet de démarrer, de savoir où l'on veut aller, d'adapter la longueur des pas et la vitesse en fonction de l'environnement mais le schéma de marche relève d'un automatisme acquis.

La motricité volontaire nécessite une prise de décision préalable du sujet face à un besoin, un désir, un ordre, une demande. Ce mouvement requiert donc la volonté de la personne mais aussi sa façon de concevoir le mouvement.

La conception motrice est propre à chacun et fait recours à notre vécu corporel (schéma corporel et image corporelle). Le schéma corporel se structure à partir des cinq sens extéroceptifs, le sens kinesthésique, statesthésique, et par une prise de conscience de notre corps dans l'espace et le temps. En effet pour une élaboration motrice adéquate il est nécessaire d'avoir une bonne représentation mentale de son corps, de sa position (en statique et en dynamique) et de l'espace qui l'entoure.

Un acte moteur va avoir pour point de départ une stimulation qu'elle soit externe (stimuli visuels, tactiles, verbaux) ou interne au sujet (uniquement issu de sa volonté).

Les modifications de stimulations peuvent sur le long terme entrainer une modification du schéma corporel et donc de l'élaboration motrice.

Il est primordial de comprendre qu'un geste moteur est acquis grâce à un apprentissage, à l'expérience et au vécu corporel personnel. Il peut être amélioré ou modifié avec la répétition et l'entraînement.

Lors de l'élaboration d'un geste, des informations sensorielles afférentes vont être traitées au niveau de différentes aires cérébrales mais aussi cérébelleuses qui à leur tour vont paramétrer une réponse motrice volontaire adaptée.

Une fois le mouvement amorcé, les afférences sensorielles continuent à être envoyées en permanence au cervelet qui par interaction avec le cerveau va apporter ou non des corrections. La construction du schéma corporel et du geste moteur se réalise donc par un système d'essai-erreur pour affiner ce geste et obtenir une meilleure motricité. Ces corrections peuvent se faire immédiatement par exemple quand on veut soulever un objet qu'on croit lourd alors qu'il est léger, l'intention motrice va recruter une force musculaire trop importante par rapport au poids de l'objet, ce qui va engendrer un mouvement exagéré et disproportionné. Le cervelet va toute suite réagir et corriger cette erreur pour tenter de finir la course motrice de façon plus harmonieuse.

Sur le long terme nous pouvons prendre l'exemple d'un enfant qui fait ses premiers pas. Il va fournir une quantité d'effort colossale afin de réaliser son geste de marche, ses mouvements seront incertains et maladroits. Avec l'entraînement il entrera plus tard dans une économie d'énergie pour atteindre une marche moins éprouvante.

Le développement des attitudes psycho-corporelles passe donc par des successions de sensation - perception - corticalisation - motilité corrigée pour mieux s'adapter à une situation et évoluer avec son milieu.

Nous avons vu que l'acte moteur nécessite une stimulation pour être déclenché. Ces stimulations sensorielles extérieures sont également utiles voire indispensables pour la totalité de la période de réalisation du geste.

La suppression ou l'altération d'un type d'afférence sensorielle peut modifier l'exécution motrice, par exemple dribbler avec un ballon les yeux ouverts peut s'avérer plus complexe si on ferme les yeux. De la même façon il peut nous sembler plus ardu de mâcher ou de parler quand on revient d'un soin dentaire sous anesthésie locale. Pourtant dans le premier cas on a simplement une extinction visuelle et dans le deuxième cas sensitive sans perturbation organique de la sphère motrice. Pourtant la fonction motrice s'en retrouve perturbée.

A partir de ces fondements de la physiologie neuro-motrice et psycho-motrice on comprend à quel point le système psycho-sensoriel est intimement relié à la motricité d'une personne.

Les particularités sensorielles que peuvent détenir les personnes autistes vont engendrer une modification des habiletés motrices, que ce soit en augmentant leur efficacité, ou à l'inverse en entravant leur bonne réalisation. Les difficultés pour exécuter un programme moteur peuvent entraîner un inconfort lors des mouvements et donc perturber le vécu corporel. On aura des sujets qui se sentiront « mal dans leur corps », maladroits, malhabiles, et souffrir par voie de conséquence d'une perturbation de leur image corporelle.

On pourra même observer une restriction à effectuer les mouvements conduisant à une pauvreté motrice, pouvant même aller jusqu'à l'apathie. A l'inverse on peut aussi avoir une motricité incontrôlable échappant à toute intention motrice dirigée. Les sujets hyperkinétiques

manifestent des allers et venues sans forcément de but et des sensations irrésistibles de « bougeotte ».

Ceci peut aboutir à des difficultés pour se synchroniser avec l'environnement.

La motricité inclut le mouvement mais aussi le non-mouvement. Rester immobile et maintenir une posture, se décontracter, se relâcher, nécessite des ajustements tonico-posturaux qui sont des actes moteurs à part entière. Variant de l'hypertonie à l'hypotonie, certaines personnes autistes peuvent éprouver des difficultés de régulation tonique, mais encore une élévation du tonus de repos et d'action pouvant conduire à des tensions musculaires, des sensations de raideurs, ainsi qu'une fatigabilité accrue. Dans les cas d'hypotonie, même la lutte contre la pesanteur peut se faire sentir, les efforts pour se tenir érigé sont davantage éprouvants et le maintien postural se révèle plus astreignant.

Il va sans dire que toutes ces manifestations motrices quand elles sont présentes, n'échappent pas à la perception et au ressenti du sujet, et ont un impact sur le quotidien des personnes TSA. Elles peuvent être une souffrance réelle tant au niveau physique donc corporel (tensions, douleurs, contractures, impatiences) que psychiques (dévalorisation, angoisse, fatigue psychologique, difficulté à investir leur corps)

Sur une note plus positive les hypersensibilités, l'hyperperceptivité sensorielle, l'hyperefficacité cérébrale que peuvent présenter les personnes autistes sont susceptibles de leur conférer des capacités motrices et des habiletés d'une précision et d'une finesse motrice impressionnantes. Il faut par exemple des heures et des heures d'entraînement pour un pianiste afin de paramétrer les déplacements de ses doigts, de doser la pression qu'il va mettre dans le but de timbrer et de donner une intention musicale à chaque appui sur une touche. Le célèbre pianiste Asperger Glenn Gould avait recouru essentiellement à la préparation mentale et quand il était prêt sur le plan cérébral à jouer une pièce il n'avait qu'à s'exécuter sur le clavier et tout était maîtrisé sans préparation motrice préalable.

On peut mesurer au travers de cette réflexion à quel point nos ressentis et nos expériences psychocorporelles nous construisent dans notre identité. Notre relation envers notre corps au travers de notre existence constitue notre vécu corporel. Ce sont les stimulations que nous recevons du milieu extérieur et surtout la façon dont nous les percevons qui vont conditionner notre interaction avec celui-ci dans l'expression de notre motricité.

[Le témoignage de Nicolas Turquet de Beauregard, jeune adulte aspie](#)

J'ai mis beaucoup de temps à réaliser et à maîtriser chaque partie de mon corps, j'ai conscience d'avoir longtemps trouvé de la satisfaction à faire des mouvements saccadés et répétitifs avec mes mains. Je ressens un certain apaisement lorsque j'agite ma jambe rapidement encore et j'ai remarqué que je ne suis pas le seul !!

Je ressens dans le sport en permanence une difficulté à avoir de la souplesse. Mais par contre, mon observation visuelle est extrêmement précise ce qui dans l'escrime me donne un avantage

certain. Je vois une attaque à des détails musculaires imperceptibles pour d'autres. Ce qui me permet souvent d'anticiper le match.

Lorsque je suis fatigué par le sport, j'aime particulièrement cet épuisement qui me fait prendre conscience de tout mon corps, chaque muscle, chaque articulation, c'est enivrant par les douleurs ressenties.

J'aime beaucoup nager, car l'eau m'isole du bruit du monde qui m'entoure, je flotte entre deux mondes et je fredonne avec joie. C'est comme un rêve. Mon corps ne me gêne plus lorsque je suis dans l'eau, ce n'est que du bonheur.

Je suis extrêmement sensible aux tissus que je porte et il est très important qu'ils soient doux et amples. Durant une certaine période, j'ai dû avoir des massages, je dois dire qu'à l'inverse de ce que j'aurais à priori pensé cela ne me pose aucun problème. C'est même très détendant. Mais je n'aime pas et cela pourrait me rendre coléreux si on me touche sans mon acceptation. Je peux avoir une réaction violente et imprévisible. Heureusement, cela ne s'est produit qu'une fois.

J'ai souvent des fourmillements dans le corps, je gère comme je peux ce type de désagréments. Si je suis seul, je saute sur place, s'il y a du monde, je souffre en me contrôlant douloureusement !! J'ai mis beaucoup de temps à maîtriser.

Le plus dur pour moi, c'est cette fichue douleur des tempes qui m'emporte avec un empilage d'images rapides de choses vécues et d'autres imaginaires... le sang bat fort dans ma tête, et je n'ai qu'un moyen pour ne pas souffrir, c'est d'entendre de la musique et de m'appliquer à reconnaître les notes.

[Le témoignage d'Amélie Motte, jeune adulte aspie](#)

Moi, Amélie je suis très réceptive et malléable au niveau cognitif. Je m'en suis rendue compte grâce à la danse africaine et la sophrologie.

En ce qui concerne la sophrologie, étant donné que je suis sensible au niveau émotionnel, j'ai appris à prendre le contrôle sur les émotions négatives et à me détacher de mes peurs.

Reprendre pied aussi quand je semblais avoir perdu le contrôle de mon corps l'année dernière. Il suffit parfois d'écouter de la musique que l'on trouve relaxante par rapport à nos goûts pour gérer le stress.

La sophrologie, c'est s'ouvrir aux sensations de notre corps. Je ressens bien mon corps : il est chétif mais robuste. J'intériorise beaucoup et toujours mes émotions. Surtout la colère même si elle est plutôt rare chez moi. Mais revenons. Pour la danse, c'est comme une séance de psychomotricité mais en mieux, je fonctionne beaucoup par imitation.

Et surtout j'ai appris à mieux maîtriser la coordination des mouvements par un apprentissage naturel avec le rythme des percussions, j'ai une mémoire auditive bien développée.

En général les autistes sont raides des bras et c'est l'inverse pour les jambes. Moi, mes jambes sont raides au niveau des muscles et lâches au niveau des tendons.

J'ai fait plusieurs entorses à la même cheville, une quand j'étais au collège et une autre en 2nde. La marche rapide me demandait trop de concentration et j'avais du mal à garder un poids stable. C'est pour ça que j'ai été dispensée de sport pour mon Bac.

Sinon je suis douée en dessin de personnages (type manga) sur papier.

Pour colorier, il faudrait que j'utilise l'ordinateur mais j'en suis encore au tâtonnement sur l'utilisation de certains paramètres (je ne maîtrise pas toutes les fonctions de mon logiciel : et encore ; c'est en français). C'est à la fois pratique et compliqué. Pour l'instant je ne mets aucune couleur ni ombre sur mes dessins.

J'ai aussi une anecdote sur mes sensations ; l'année dernière, j'ai eu du stress toute l'année parce que l'AVS que j'avais n'était pas... adaptée. Pour ma première année de validation de terminale en vue du bac (terminale en deux ans), je n'arrêtais pas de maigrir et des périodes de vomissements m'empêchaient de reprendre du poids. Je ne lui en veux pas parce qu'on faisait un peu « duo de tortues », elle était sympathique, donc je me disais que j'aurais pu tomber sur pire.

Là, je vais bien, mon AVS de cette année était super, on était sur la même longueur d'onde (sans exagération). Mon poids est plutôt stable et j'ai eu mon Bac récemment.

[Le témoignage de Soëlie Lerch, jeune adulte aspïe](#)

Il y a des mouvements simples que je n'arrive pas à faire ou du moins que je ne fais pas correctement (comme claquer des doigts ou des mouvements de gymnastique ou même écrire, dessiner, ...)

J'ai toujours eu tendance à tomber ou me cogner facilement parce que je n'ai pas toujours conscience de mon espace ou parce que je n'ai pas le sens de l'équilibre.

Mon rapport au corps n'est pas évident.

Je manque de souplesse et j'ai du mal avec la coordination des gestes mais ce n'est pas gênant dans ma vie courante. Je ne serai pas une danseuse étoile... mais ce n'était pas mon choix de toute façon !

[Le témoignage de Marie Bertaina, adulte aspïe](#)

Enfant, si j'appréciais de rester tranquille à lire, j'aimais aussi bouger, faire du vélo, grimper dans les arbres, faire des acrobaties, mais ayant une légère maladresse motrice, je me suis blessée à plusieurs reprises ; j'ai eu quelques cicatrices, ainsi qu'un plâtre au bras, et quelques temps après, la minerve. J'ai aussi fait, plus tard, une chute mémorable à la fin d'un stage de

patinage artistique ! J'ai glissé, étalée sur la glace dans un état de semi-conscience, sur plusieurs mètres, ce qui a occasionné des blessures au genou, à la hanche et au coude. Mais quelques semaines plus tard, je n'avais plus mal, et c'était oublié !

Cela illustre bien un de mes traits de caractère : même si je me heurte à quelque chose qui est difficile, ou qui ne m'est pas évident, je tente néanmoins de faire face ou de surmonter l'obstacle, parfois certes en mode casse-cou, et si je chute, je me relève et je continue à avancer, cherchant des solutions ou une nouvelle façon de faire. Parfois, c'est comme si je me heurtais 3 fois au même mur dans des circonstances différentes, car je peux avoir du mal à tirer les leçons de mes erreurs ou à adopter une nouvelle stratégie. Mais la 4^{ème} fois, je contourne l'obstacle, ou je sais comment le surmonter.

La danse, en pratique amateur jusqu'à ma majorité, puis intensive à partir de mes 18 ans, a contribué à rééduquer cette légère maladresse que j'avais, et le déficit en coordination motrice, qui n'était pas évident vu de l'extérieur, mais que je ressens encore à ce jour, surtout au niveau de la motricité fine (par exemple pour prendre une carte dans mon portefeuille). La danse est une activité très intéressante tant que les considérations névrotiques en lien avec le corps et l'image, que l'on trouve également dans le milieu du mannequinat (et globalement dans notre société moderne), ne perturbent pas la joie et les bénéfices de la pratique. Car sinon, on en vient à se focaliser négativement sur le moindre détail de son corps qui n'entre pas dans les critères établis, avec des conséquences parfois désastreuses (notamment l'anorexie des danseuses et des mannequins).

Pour l'anecdote, quand j'étais adolescente, j'avais entendu plusieurs personnes à la danse, dire qu'elles allaient commencer un régime. Cherchant par plusieurs moyens à me mettre sur la même longueur d'onde que les gens, j'ai moi aussi décidé de faire un régime (alors que je n'en avais pas besoin !) mais ne sachant pas ce que cela signifiait, j'ai simplement cessé de manger. J'ai fini par tomber rapidement dans les pommes, justement lors d'un cours de danse, ce qui a signé la fin de ce « régime ».

Autre anecdote en lien avec le corps, et toujours à l'adolescence : j'étais au collège, nous devions partir en classe de mer et j'entendais les filles de la classe dire « oh la la, je suis toute poilue, il faut absolument que je me rase ! » J'ai donc décidé de me raser également, pour éviter d'éventuelles critiques durant le séjour en lien avec ma pilosité ; mais je ne savais pas que cela ne concernait que certaines zones spécifiques du corps. Ayant trouvé un rasoir, j'ai donc éliminé tous les poils de mon corps qui dépassaient ! Quand j'ai appris que j'avais fait une bêtise, je me suis efforcée de cacher mes bras pendant plusieurs semaines (pas simple vu qu'il faisait chaud), le temps que les poils repoussent !

Certaines choses peuvent ainsi sembler évidentes, mais pour les personnes qui ont du mal à décoder l'implicite, ou à aller à la « pêche aux informations » pour mieux interpréter un message, elles ne le sont pas, et sont alors comprises de manière erronée. La gestion d'un corps, notamment au féminin, est complexe, et je pense que les notions de base, logiques pour une majorité, devraient être expliquées dans les détails et sans tabous aux individus autistes.

J'ai beaucoup appris grâce aux cours de danse, qui ont eu le triple avantage d'améliorer mes compétences motrices et esthétiques, d'avoir des relations amicales autour d'un intérêt

commun, et de me construire une structure corporelle solide et équilibrée, qui m'a ensuite permis de pratiquer d'autres sports avec plus de facilité, et même de partir en trek himalayen sans entraînement préalable supplémentaire.

Je ne peux que recommander la pratique des arts martiaux. J'ai commencé le kung fu il y a une dizaine d'années. Ce sport a un effet équilibrant à plusieurs niveaux : en apprenant à se défendre, on se sent plus en sécurité, donc plus serein. On apprend à se faire respecter mais aussi à respecter l'autre. La philosophie associée inscrit l'art martial dans une dimension plus vaste et universelle. C'est un art du corps et de l'esprit, qui améliore la coordination, la relation à autrui, renforce le mental et la force de caractère, visant à avoir « une main de fer dans un gant de velours », ou encore à devenir comme le bambou, qui se plie lorsqu'il y a des bourrasques de vent, mais qui est flexible et donc ne casse pas. Le tai qi et le qi gong représentent le travail de l'interne et le kung fu est une manifestation extérieure de la puissance intérieure acquise. La voie du juste milieu, avec idéalement une pratique associée de l'interne et de l'externe, permet d'acquérir avec les années la flexibilité, la stabilité et la solidité physique et mentale. Dans les entraînements à 2, je dois encore faire un travail important pour les contre-attaques, qui demandent une réaction immédiate, car je suis lente et j'intellectualise trop alors que le coup est déjà sur mon nez ! (mais le partenaire est censé stopper ses coups à quelques millimètres donc tout va généralement bien). Je pense que les arts martiaux peuvent aussi aider dans la gestion des hypersensibilités, notamment au toucher, car j'ai la sensation que moins on a de contacts physiques et plus on devient sensible (ou insensible). Lorsque ces contacts deviennent habituels, il me semble que la réaction à ces stimuli tend à se normaliser.

De mon point de vue, la relation corps-esprit (et même corps-cœur-esprit) devrait être mise à l'honneur dès le plus jeune âge, par exemple grâce à des méthodes d'apprentissage de type Montessori, et à des exercices de gestion et d'empathie émotionnelles. J'ai l'impression qu'en devenant adulte dans une société occidentale, le chemin entre la tête et le cœur se fait de plus en plus long, quand il n'est pas interrompu, et le corps et l'esprit, qui ont un fonctionnement intégré à la base, se désolidarisent et se séparent. Sous l'effet du mental, des concepts, des croyances, des émotions, le corps se crispe et la spontanéité du mouvement se perd.

Quand on a une tendance à être trop « dans sa tête », la pratique physique permet d'être plus « dans son corps », dans l'instant présent, et donc de se sentir mieux, plus vivant, ici et maintenant. Dans le yoga, on insiste sur ce point : nous ne sommes pas notre mental, notre mental est un filtre qui nous coupe de l'expérience directe de la réalité. Parfois, je sens que je vis plus dans un concept auto-créé par mon mental, que dans la réalité. C'est alors une sensation désagréable que d'avoir l'impression d'être dans un labyrinthe sans arriver à en trouver la sortie. Une prof de danse me disait alors : « si tu as trop d'émotions ou de pensées qui te dérangent, reviens à ton corps et à ta respiration ». Le sport, la respiration, la méditation, sont des moyens qui permettent de prendre du recul et de « s'aérer la tête ».

« Un esprit sain dans un corps sain », voilà en tout cas la devise qui motive mes actes du quotidien. Faire en sorte que le corps, le cœur et la tête fonctionnent ensemble de manière équilibrée, et, gros défi dans mon cas, éviter la surintellectualisation. Le mental est capable de se piéger lui-même en se donnant une illusion d'intelligence, mais la réelle intelligence, de mon point de vue, se trouve dans l'expérience directe de la réalité.

Le témoignage de Jean-Marc Bonifay, adulte aspie

Pour moi tout est passé par la pratique d'une activité sportive, le sport a eu un rôle dans mon développement personnel en tant que personne autiste.

A 6 ans j'ai démarré les arts martiaux, non par choix, mais pour faire comme papa !

Comme tout enfant j'essayais de trouver ma place en imitant mon père.

J'ai commencé par un art martial vietnamien le Viet Vo Dao, mais j'étais trop jeune et la pédagogie de l'époque n'était pas appropriée et trop violente.

A 7 ans je trouve mon club à Six-Fours, cette fois-ci de Karaté style Shotokan.

Pour la partie renforcement physique, je me suis entraîné chez moi, pour dans un premier temps, être au même niveau que les autres, puis à force au-dessus des autres.

Je faisais des pompes tout le temps des centaines, de manière excessive, sans limite.

Ce qui est valorisant, car quand on n'a pas confiance en soi et qu'on est en retrait des autres, avec une musculation apparente très jeune dans cette société c'est un plus.

Par contre j'ai rencontré des difficultés propres à mon autisme, dans la pratique des Katas (une sorte de combat virtuel chorégraphiée en quelque sorte...) :

- Me repérer dans mes déplacements... je me retournais à gauche au lieu de la droite, à contre sens de tout le monde...

- La synchronisation des membres inférieurs et supérieurs me posait problème il y avait toujours un décalage.

- Raideur musculaire et des tendons.

Sans le savoir les arts martiaux ont été pour moi une rééducation intensive **de type psychomotricité**, car en effet dans les arts martiaux, on travaille aussi le mental, la philosophie selon ce professeur.

Un autre travail spécifique sans que je m'en sois rendu compte :

- La respiration ventrale qui permettait de faire « descendre » mon rythme cardiaque et mon stress à la demande, travail que j'ai vu chez des **sophrologues, relaxologues**

- Le Kiaï le cri du combattant qui permet à un autiste introverti comme je l'étais d'extérioriser, de faire sortir le négatif, et d'exister !

J'avais un problème avec la plante de mes pieds, j'avais les pieds un peu plats :

Ici le Karaté a joué le rôle du **kinésithérapeute**, les mouvements pieds nus, de rotation et d'extension, d'étirement sur le sol bétonné, a grandement corrigé ce problème, même si aujourd'hui je porte des semelles orthopédiques « légères ».

Les combats ?

J'étais très efficace, je ne réagissais guère à la douleur sur le « coup » mais après nous les autistes exprimons peu notre douleur ou en décalage, ce qui donne l'illusion qu'on ne souffre pas.

Par contre j'avais du mal à « doser » à savoir si ce que je faisais était bien ou mal, et pire à comprendre le ressenti de l'adversaire.

Un jour un partenaire de combat qui était adulte et moi adolescent, me dit : « *mais si tu veux te battre et si tu me hais, viens dehors on va s'expliquer hors règles !* »

J'ai été très surpris mais qu'avais-je fait ?

Apparemment mon regard en combat faisait peur et donnait l'impression de dureté d'une personne hostile, en fait ce que ma femme appelle Ice-Man quand je l'ai rencontrée.

Et cela je n'ai pas pu le corriger et l'adapter, car cela demande une compréhension totale du ressenti, de l'autre, d'adapter ses expressions faciales tout en étant concentré sur son action, c'est impossible.

Citation livre « Autiste de père en fils » page 93 : « *tu vois cette petite chose mais tu ne calcules pas ce qui est visible..* »

Autre incompréhension quand je gagnais largement un combat, mais que l'arbitre me déclarait perdant, un profond sentiment d'injustice, en fait je l'ai su après, que c'est parce que mon adversaire qui était adulte et moi adolescent donnait des cours aux petits du club, où avait lieu la rencontre, et les enfants en question regardaient...

Citation livre « Autiste de père en fils »

Page 26 : « *Il y a une règle essentielle de la société, parmi les habiletés sociales qui font défaut aux autistes, il s'agit en fait de la capacité à mentir !* »

Il ne fallait pas que leur assistant moniteur perde devant un adolescent fut-il plus gradé ce qui était mon cas, car à 12 ans j'étais ceinture marron.

Pour un esprit autiste, ce genre de considération n'existe pas cela nous choque et c'est destructeur, on se sent impuissant et diminué.

Le sport est bien une stratégie de compensation mais tout à ses limites, nous sommes autistes et certaines choses ne peuvent être modifiées quoi que l'on fasse, et notre inclusion à des limites.

Une chose est sûre les sports collectifs étaient impossible pour moi, trop d'incompréhension du ressenti des autres, impossible de décrypter leurs expressions faciales surtout quand ils se déplacent et moi aussi comme au basket-ball par exemple, on est vite rejeté... critiqué...

La compétition idem, c'est trop anxiogène, les injustices, incomprises.

Le karaté m'a permis aussi de me défendre, car même quand personne sait qu'on est autiste, on est différent, et on est vite pris au pillage à l'école comme ailleurs.

En CM2 un ado de 14 ans m'a cassé le nez juste parce qu'il ne pouvait pas « me sentir » alors que j'en avais 12. J'ai compris que si je n'utilisais pas le karaté pour me défendre, je ne pourrais même plus aller à l'école, sortir dans la rue, être respecté, et qu'en prime on détruirait mon corps, aujourd'hui mon nez, la prochaine fois cela serait quoi ?

Alors j'ai fermé le poing et j'ai frappé, plus jamais personne n'a pu me « casser la tête » ou me briser, dans aucun domaine, car j'ai adopté ce mode de pensée pour tout.

Le garçon trop gentil.... ne l'est plus, société oblige.

Le sport m'a apporté aussi à l'époque de mon adolescence, un espoir de plaire un jour à une fille, je me disais : « *je suis nul, je comprends rien aux relations, je ne plais pas* » mais à force de cultiver mon corps, un jour une fille s'intéressera à moi.

C'est arrivé mais seulement à 21 ans, quand j'étais en maillot sur la plage, cela faisait son effet, nul ne savait que j'avais travaillé 15 ans mon corps pour cela.

Quand on est un peu hyper-actif, qu'on a beaucoup d'émotions à extérioriser, des hormones mâles en quantité supérieures à la moyenne (ce qui est le cas d'une partie des autistes seulement) mais sans copine, le sport défoule et aide à ne pas devenir fou ou évite le suicide.

L'endorphine produite par l'excès de sport comme une drogue compense le côté dépressif présent dans l'autisme face à notre décalage face à la société, cela évite le recours aux anxiolytiques quand on est jeune.

En conclusion : sans le sport je ne serais pas ce que je suis, sans le sport, j'aurais été victime, sans le sport j'aurais eu du mal à avoir confiance avec les femmes, sans le sport, j'aurais toujours les pieds plats, des problèmes de coordination, des « apnées respiratoires », une mauvaise image de moi.

Bref le sport a été ma thérapie, et m'a aidé à être aussi ce que beaucoup de personnes redoutent, non plus une victime mais un défenseur des plus faibles sans aucune peur, quelqu'un qui construit au service des autres et avec les autres. Le sport a été mon **relaxologue**, mon **psychologue**, mon **psychomotricien**, et mon **kinésithérapeute**.

Mais j'avais le QI et la force de caractère pour, il n'est pas évident en autodidacte de pouvoir compenser tout cela.

Alors, vive le sport ! Et les professionnels qui peuvent vous aider dans toutes les facettes de la motricité !