

# Prendre confiance en soi grâce au taekwondo



Pratiquer cet art martial est utile au renforcement de la confiance en soi. Quand il est proposé à des personnes fragilisées par des troubles psychiques ou des addictions, par exemple, il peut devenir un véritable outil thérapeutique.

© [Depositphotos](#)

---

Par **Marion Pythoud**, travailleuse sociale, Association Respire, Fribourg, enseignante de taekwondo

Le taekwondo, cet art martial coréen qui mobilise différents coups de pied et coups de poing pour se défendre et contre-attaquer, peut-il devenir un outil d'intervention sociale ? À Fribourg, des ateliers pratiques ont été proposés à des personnes fragilisées<sup>[1]</sup>. Encadrées par une professionnelle du travail social aguerrie à ce sport (deuxième ceinture noire), ces sessions se sont déroulées une fois par mois durant six mois. En moyenne, six personnes ont été présentes et le groupe a changé de composition à chaque séance.

Tous et toutes avaient des parcours de vie différents : personnes issues de la migration, souffrant de troubles psychiques, d'addictions, de dépressions ou de troubles du comportement. Autant de femmes que d'hommes, dont l'âge a varié entre 15 et 60 ans, ont pris part aux séances. La mise en lumière des éléments a été possible par un travail d'observation participante (Olivier de Sardan, 1995), ainsi que la tenue d'un journal de terrain<sup>[2]</sup>.

## Codes et travail éducatif

Le taekwondo se compose de quatre disciplines : les Poomsae (formes techniques), le Kyorugi (les combats), le Hoshin-soul (le self défense) et le Kyokpa (la casse) (Mollet, 2015). Ces disciplines ont été explorées dans chaque atelier et adaptées au groupe présent, afin d'obtenir une représentation de ce que peut apporter cette discipline dans sa globalité.

Le taekwondo, comme beaucoup d'arts martiaux, utilise des codes précis afin d'encadrer la pratique. Ils peuvent se manifester de différentes manières, comme l'habillement spécifique (Dobok) ou la salle d'entraînement (Dojang).

Lors des ateliers, les participant·e·s n'ont pas porté de Dobok, contrairement à l'encadrante qui l'a systématiquement revêtu. Un quadragénaire a affirmé que cette tenue traditionnelle impressionne et a mis le groupe directement dans l'ambiance.

Arrivant dans le Dojang, les taekwondistes en herbe ont perçu l'endroit comme un espace d'apprentissage éducatif. Ils et elles ont été amené·e·s à saluer les drapeaux suspendus au fond de la salle, afin de marquer leur entrée dans ce lieu que Le Rest (dans Hébert, 2011) nomme une « aire transitionnelle. » Chaque individualité est prise en compte dans le Dojang, mais entrer dans la salle, c'est entrer dans un partenariat permettant le bien-être collectif et individuel.

Ces deux principaux codes du taekwondo donnent un cadre sécurisant à la pratique. C'est comme si les participant·e·s pénétraient dans un théâtre sacré afin d'expérimenter leur rapport à la violence (Hébert, 2011).

## Des rituels pour donner une voix et un rythme à chacun·e

Les ateliers ont été rythmés par plusieurs rituels contribuant à souder le groupe. Ainsi, chacun·e prend conscience de soi et des autres. Les personnes ont par exemple pu expérimenter le Khiap, un cri visant à contrôler sa respiration et à produire de l'adrénaline dans le cerveau.

Le Khiap est très personnel. Chaque pratiquant·e a sa signature vocale. Les participant·e·s ont pu vivre cette sensation. Beaucoup se sont senti·e·s gêné·e·s par le regard des autres. Ils et elles n'avaient simplement pas l'habitude de crier.

L'encadrante a pu observer des rires de gêne, des refus, mais surtout des progrès. Effectivement, la plupart des élèves ont réussi à émettre un son lors d'exercices de frappes. Certaines femmes ont pris l'exercice très à cœur et ont frappé d'autant plus fort en hurlant.

Cet élément peut être analysé comme la possibilité de s'extraire de la vie quotidienne, l'action de crier et de frapper devenant un moyen d'expression. Le Khiap donne de la place à la voix et à la force intérieure. Les participant·e·s ont avoué se sentir vivant·e·s.

Par ailleurs, les apprenti·e·s ont également testé les saluts, très importants dans le rapport à la sacralité de la pratique. Ces inclinaisons du haut du corps rythment l'activité en marquant le début et la fin des exercices, ainsi que de la séance. Ces gestes montrent le respect, omniprésent pendant les cours. Ils sont une marque de politesse et une ouverture à l'autre. L'élève fait confiance en son·sa partenaire, « chacun·e peut apprendre de soi et des autres » (Caouette, Vesin & Masciotra dans Hébert) dans un respect mutuel.

## Confiance mutuelle

Une relation de confiance avait déjà été établie avant les ateliers entre l'encadrante et ses élèves, ainsi qu'entre les participant·e·s. Elle a ainsi été transposée dans le cadre de cette activité.

Le respect dû au maître oblige un lâcher-prise. Les élèves, dans les cours traditionnels de taekwondo, exécutent en effet précisément ce que leur dit leur maître (Pythoud, 2019). Dans les ateliers, tout·e·s les participant·e·s ont pratiqué chaque exercice, faisant confiance à l'encadrante. Ils et elles ont aussi accompli plusieurs activités à deux.

Ainsi, les bénéficiaires ont dû apprendre à se sentir en sécurité avec leur partenaire, par exemple lors d'échanges de coups de pied. Plusieurs personnes ont rapporté s'être surpassées, ne pensant pas être capables de pratiquer ce type d'activité. Ils et elles ont pris conscience des possibilités que leur corps et leur esprit leur offrent. Cette conscientisation s'inscrit en lien direct avec le renforcement de la confiance en eux-mêmes et en l'autre, soit avec les personnes du groupe soit avec l'encadrante.

## Exercices adaptés à chacun·e

La confiance a été également travaillée au moyen d'exercices adaptés aux besoins et possibilités de chacun·e. L'encadrante s'est adaptée au groupe présent.

Certains exercices ont pris une fonction d'exutoire : les personnes ont pu canaliser leurs émotions et leurs énergies au travers d'enchaînements de coups de pied et de coups de poing. À titre d'exemple, un jeune a notamment été repéré pour son besoin de frapper et de se dépenser. Il a pu sentir son corps et s'exprimer dans un langage qu'il connaissait : celui de la violence. Toutefois, ce qui diffère avec une agression hors Dojang, est la notion d'encadrement et d'acceptation.

En pratiquant un art martial dans un cadre précis, la violence est théâtralisée et le combat y devient intelligent et constructif. Cette pratique donne des outils de prévention des comportements indésirables dans la société (Hébert). Pour cet homme, il s'agissait d'apprendre à se maîtriser et se créer une bulle où il est admis de frapper. L'art martial représente pour lui un outil de gestion des émotions qu'il pourra ensuite utiliser dans la vie de tous les jours, favorisant l'accès à une indépendance émotionnelle.

Pour d'autres, les exercices sont apparus comme des outils de contrôle de leurs peurs et de reprise de confiance en leur capacité. Lors des exercices d'autodéfense, un participant de 40 ans a avoué avoir été agressé par le passé. Il s'est montré très déstabilisé par le fait de devoir se remettre en condition de victime. Puis il a peu à peu repris de l'assurance et s'est senti armé grâce à des gestes précis d'autodéfense.

Même si, dans la pratique des arts martiaux, il est admis qu'il faille s'entraîner des années pour que le corps puisse se défendre dans une situation de danger, cet homme a déjà enlevé une première barrière à sa crainte d'agression. Il a pris conscience des capacités de son corps. Contrairement aux idées reçues, le fait de savoir se défendre par le combat n'engendre pas plus de violence. L'assurance qu'insufflent le taekwondo incite à la non-violence (Pythoud).

Au fil des ateliers, plusieurs personnes ont souhaité participer à nouveau, montrant ainsi un esprit de persévérance. Cette valeur, très importante au taekwondo, est rendue concrète par le passage de ceinture. Ce rite valorise l'élève dans la reconnaissance de ces capacités et ces acquis lui apportent ainsi de la confiance en lui ou elle. Les participant·e·s ont été encouragé·e·s à transmettre aux nouveaux·elles leurs connaissances.

## Taekwondo social

Ces différents ateliers ont démontré que le taekwondo peut représenter un vrai levier de confiance en soi et en l'autre. Celle-ci s'acquiert, d'une part, grâce aux codes et rituels qui sont rattachés à cet art martial, mais aussi par la relation de confiance qui entoure l'activité et par les exercices en eux-mêmes adaptés à chaque personne. Cependant, il existe des prérequis afin que cette discipline soit mobilisée avec intérêt. D'abord, le-la participant·e doit être disponible à vivre cette expérience. De plus, il-elle doit également être convaincu·e par cette pratique (Pythoud), le facteur motivationnel étant très important.

Ces premiers résultats illustrent qu'il serait profitable de développer une pratique régulière, avec un groupe fixe de

participant·e·s, et un partenariat avec d'autres institutions et bénéficiaires. Ainsi, le taekwondo social deviendrait un accompagnement complémentaire dans le bien-être et la confiance de la personne.

## Bibliographie

- Hébert, J. (2011). Arts Martiaux, sport de combat et interventions psychosociales. Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.
- Mollet, R. (2015). Le Guide du Taekwondo. Noisy-sur-école, France : Budo édition.
- Olivier de Sardan, J.-P. (1995, 01 10). La politique du terrain. Enquête. doi:10.4000/enquete.263
- Pythoud, M. (2019). Emprunter le Chemin du Taekwondo : Une pratique pouvant être mobilisée dans le champ du Travail Social. Lausanne : Master of Arts HES-SO en Travail social.

<sup>[1]</sup> Ces ateliers ont fait suite à un travail de Master abordant les notions théoriques sur l'utilité du Taekwondo en tant qu'outil d'intervention sociale (Pythoud).

<sup>[2]</sup> Les données récoltées ont été analysées dans le travail de Master susmentionné.