

toutes sont en appui sur une jambe, s'essayant au Gyaku Tsuki, un coup de poing inversé qui fait, entre autres, travailler les muscles de la face antérieure de la cuisse.

A lire aussi

Violences conjugales : une asso pour aider les victimes à déménager



Droits des femmes 13 nov. 2021 abonnés



Sophrologue de profession, ceinture noire troisième dan de karaté, Sophie Manuguerra-Aillaud a également suivi une formation au psychotrauma. *«Ce n'est pas la maîtrise technique qui compte, mais le ressenti corporel. On insiste davantage sur l'échauffement et la relaxation, pour les aider à se sentir à l'aise, confiantes»*, explique-t-elle. Ici, leur est enseigné l'art du kata, un enchaînement de mouvements codifiés qui simulent un combat contre un adversaire imaginaire. Mais il est un autre combat, bien réel, qui s'avère plus ardu encore : se réapproprier son corps. *«Souvent, l'autre, le bourreau, avait pris le contrôle de leur corps. Là, il s'agit de le retrouver, d'en faire ce qu'elles veulent. Pendant cette parenthèse, elles sont femmes, pas victimes ou autre chose»*, analyse Clémence Martin, la psychologue de Women Safe.

Ces effets bénéfiques, Maria (1), 36 ans, commence déjà à les observer : cela fait maintenant près de deux mois qu'elle prend part aux cours de karaté. *«Ça m'aide à garder les pieds sur terre, à être ancrée dans le présent. Sinon, mon mental part un peu dans la lune»*, analyse la jeune femme. Victime de harcèlement moral et sexuel au travail, Maria avait fini par plonger dans *«la dépression, l'angoisse, la peur. A force d'être dans un environnement négatif, je ne me croyais plus capable de rien, j'avais sans cesse peur d'être jugée»*, dit-elle. C'est la psychologue qui la suit qui lui a conseillé d'essayer le karaté. Au début, il arrivait parfois à Maria de pleurer sur le tatami, comme si elle devait *«libérer des choses»*.



«Souvent, l'autre, le bourreau, avait pris le contrôle de leur corps. Là, il s'agit de le retrouver, d'en faire ce qu'elles veulent. Pendant cette parenthèse, elles sont femmes, pas victimes ou autre chose», analyse Clémence Martin, la psychologue de Women Safe. (Marie Rouge/Libération)

«Ça permet de se dire que ça va aller»

Aujourd'hui, c'est vers cette participante assidue que se tourne parfois l'institutrice pour faire la démonstration d'une posture ou reconvoquer un terme japonais précédemment appris, signe des progrès accomplis. *«Etre dans un endroit calme, protégé, me pousse à essayer de me lancer sans avoir peur de me tromper»*, loue Maria, qui salue la *«force et la bienveillance»* de l'institutrice. Avec beaucoup d'humour, Sophie Manuguerra-Aillaud s'emploie à saluer les efforts des apprenties karatéka dès qu'elle le peut. Lorsque l'une d'elles est à plat ventre, hilare, après trois pompes sur les cinq prévues, elle se voit gratifier d'un espiègle : *«C'est bien déjà, tu es descendue ! C'est la moitié du chemin !»* Quand une autre s'essaie à de très gracieux mouvements d'esquive, elle se voit comparée à une ballerine. Et si la dernière arrivée se dévalorise en lançant qu'elle *«ne sait rien faire»*, elle est immédiatement contredite et encouragée.

A lire aussi