

## PRESENTATION DU KRAV MAGA THERAPEUTIQUE

***Le résumé ci-dessous a été réalisé à partir de l'article d' Armand Cabasson, Médecin psychiatre, Utilité du krav maga pour renforcer la prise en charge d'un Trouble de Stress Post-Traumatique (TSPT), [Le Krav Maga thérapeutique - armand-cabasson.com](http://armand-cabasson.com)***

*Cette approche est tout à fait nouvelle, il n'y a donc pas encore de recul sur son efficacité. L'objectif de cette publication est d'ouvrir de nouvelles possibilités thérapeutiques et de lancer une dynamique collective. Le krav maga thérapeutique va donc évoluer avec le temps.*

*Si une personne est intéressée par cette approche, il lui suffit de faire lire l'article d'Armand Cabasson à son psychothérapeute.*

*Celui-ci validera ou pas cette possibilité. Pour passer à l'étape suivante, il est très important que le thérapeute référent des soins valide l'idée de mettre en œuvre cette action thérapeutique.*

*Si tel est le cas, sachez que cette approche nous intéresse et que nous serions à votre écoute pour vous accompagner dans la démarche, en appui de votre thérapeute.*

Les conséquences psychologiques après une agression sont fréquentes. Parmi ces conséquences, le TSPT (Trouble de Stress Post-Traumatique) est l'un des plus caractéristiques.

Le TSPT se traduit par une série de symptômes douloureux et handicapants : souvenirs répétitifs, involontaires et envahissants provoquant un sentiment de détresse, rêves répétitifs, réactions dissociatives (flash-back, reviviscences...), sentiment intense ou prolongé de détresse psychique et réactions physiologiques marquées lors de l'exposition à des éléments évoquant le traumatisme...

### **Qu'est-ce que le Krav Maga thérapeutique ?**

Le Krav Maga thérapeutique étudie comment le Krav Maga peut venir consolider la prise en charge par Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) d'une personne présentant un TSPT (trouble de stress post-traumatique) consécutif à une agression.

### **Qui est concerné ?**

Les personnes présentant un trouble de stress post traumatique (TSPT) consécutif à une agression et faisant l'objet d'une prise en charge dans le cadre d'une thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC), qui est l'une des thérapies ayant fait les preuves de son efficacité dans ce domaine.

### **Quel est le lien avec le Krav Maga ?**

Le fondateur du Krav Maga, Imi Lichtenfeld, vivait en Europe de l'Est dans les années 1930. C'était un sportif de haut niveau, en boxe et en lutte. Étant de confession israélite, il rassembla des athlètes pour fonder un groupe d'auto-défense, afin de protéger la communauté juive des raids antisémites menés par les groupes fascistes. C'est durant ces affrontements qu'il découvrit (à son détriment) l'abîme qui sépare d'un côté les sports de combat, de l'autre le combat de rue. Il vit des boxeurs (pourtant d'un excellent niveau) être battus par des adversaires utilisant des « techniques de rue » (frappes interdites dans les sports, utilisation d'armes cachées, attaques « fourbes » qui blessent par surprise, acharnement d'un groupe contre une seule personne...). Ces mêlées, où tout était permis et qui firent des morts, constituent la scène de violence fondatrice du krav maga. C'est à partir de ces événements qu'Imi Lichtenfeld commença à travailler à la mise au point d'un système de self-défense qui combinerait sports de combat et techniques de combat de rue. C'est cette recherche qui aboutit, plus tard, au krav maga.

Le krav maga a donc été créé consécutivement à des traumatismes (physiques et psychologiques) post-agressions, avec pour but de surmonter ces traumas et d'éviter qu'ils ne se répètent. Par conséquent, on peut dire que, dès le départ, le krav maga intègre dans son ADN le concept même de krav maga thérapeutique.

### **Comment cela fonctionne-t-il ?**

- Utilisation de techniques d'activation comportementale et d'exposition émotionnelle pour traiter la mémoire traumatique à partir de stimulations sensorielles et corporelles.
- Construction d'une « répétition gagnante » qui aurait permis de vaincre l'agresseur et de fuir : le sujet peut ainsi achever les gestes de défense et de fuite entamés lors de l'agression et créer un nouveau souvenir entrant en compétition avec le souvenir du trauma.
- Modification des représentations mentales que le sujet a de lui-même (sentiment d'efficacité personnelle, restauration narcissique)

### **Quelles sont les conditions de mise en œuvre ?**

- Le krav maga thérapeutique est mis en œuvre à la fin d'un protocole TCC de prise en charge d'un TSPT. Ce protocole TCC a été mené par un psychothérapeute (médecin psychiatre ou psychologue). Le krav maga thérapeutique va être ajouté et articulé à ce protocole dans le but de renforcer l'efficacité de l'approche classique.
- Le krav maga thérapeutique suit un protocole précis.

### **Quel est le protocole ?**

- Ce protocole se déroule sur trois séances et une période de consolidation.
- Il est mené par le psychothérapeute qui a mis en œuvre le suivi thérapeutique.

	<b>1<sup>ère</sup> séance : Préparation</b>	<b>2<sup>ème</sup> séance : Séance de krav maga thérapeutique</b>	<b>3<sup>ème</sup> séance : verbalisation, feedback</b>
<b>Lieu</b>	Bureau du psychothérapeute	Salle de Krav Maga	Bureau du psychothérapeute
<b>Personnes présentes</b>	. Le sujet . Le psychothérapeute	. Le sujet . L'instructeur de Krav Maga . Le partenaire (jouera le rôle de l'agresseur) . Une personne-ressource (proche du sujet ou psychothérapeute)	. Le sujet . Le psychothérapeute
<b>But</b>	Préparation de la deuxième séance (qui sera la séance de krav maga thérapeutique au sens strict)	Jeu de rôle <i>in vivo</i> .	Mise en mots. Préparation de la période de consolidation
<b>Déroulement</b>	. Réalisation d'une exposition émotionnelle en imagination  . Choix du point de divergence : le moment où le scénario de la reconstitution de l'agression va diverger d'avec la réalité.	. Méditation / relaxation  . Jeu de rôle : analyse de la situation par l'instructeur et construction d'une séquence défense-riposte-fuite suivie d'une fuite réussie.  . Répétition de la séquence face au partenaire qui joue l'agresseur.	. Verbalisation du sujet à propos de la séance de krav maga thérapeutique proprement dite : ses émotions, ses réactions, ses commentaires, son vécu après coup...  . Feed-back du sujet : ce qui lui a plu, déplu, ce qu'il pense de ce qui a été mis en œuvre, ce avec quoi il n'est pas d'accord...
<b>Conclusion</b>	Le sujet et le psychothérapeute doivent être convaincus que le sujet est prêt à passer à l'étape suivante, sinon il faut prévoir une nouvelle séance de préparation.	Le sujet décide de la fin de la séance. Sortie du jeu de rôle. Méditation / relaxation.	Le thérapeute expose au sujet les différentes possibilités permettant de consolider ce traitement de la mémoire traumatique. La conclusion est laissée à la pertinence clinique du psychothérapeute, en co-construction avec le sujet.
<b>Période de consolidation</b> : il est proposé au sujet de continuer à développer la stratégie mise en œuvre, à savoir : la consolidation du traitement de la mémoire traumatique et le renforcement de l'intégration du scénario de répétition gagnante.			
<b>Exemples d'actions possibles</b>	. Pratiquer de nouvelles séances de krav maga thérapeutique . Répéter chez soi la séquence défense-riposte-fuite de la répétition gagnante . Répéter la séquence défense-riposte-fuite en vitesse très lente . Revoir la vidéo de la séance de krav maga thérapeutique. . Rejouer mentalement (par visualisation) la séance de krav maga thérapeutique en utilisant l'imagerie . Rejouer mentalement la séance de krav maga thérapeutique en associant l'imagerie mentale et l'exécution motrice réelle de la séquence défense-riposte-fuite du scénario gagnant . S'inscrire à des cours d'arts martiaux de self-défense		