



Groupe d'Habilités Sociales par l' Aïkido

Pour qui ?

Ce groupe s'adresse aux **personnes avec Troubles du Neuro-Développement (TND) à partir de 7 ans**, ainsi qu'aux **adultes**.

Les groupes sont organisés par tranches d'âge et de profil, afin d'offrir un accompagnement adapté à chacun.

Avec qui ?

Géraldine Ibled,

- Monitrice éducatrice en libéral depuis 2020 spécialisée dans l'autisme. (formations TEACCH, ABA, communication concrète, PECS, gestion des troubles du comportement, Vineland, comvoor, PEP 3, programme de guidance parentale du CRANSE et formations proches aidants)
- Passionnée d'aïkido, pratiquante depuis plus de 10 ans, ceinture noire 1er Dan, autorisée par la fédération à enseigner l'aïkido.

Qu'est ce que c'est ?

1. Les groupes d'habiletés sociales ?

Traditionnellement axés sur des discussions et jeux de société, ce sont des groupes de 2 à 8 personnes. Ils ont pour objectif de travailler la capacité des participants à comprendre les intentions, émotions et réactions des autres, et d'y réagir de façon adaptée.

2. L'aïkido

C'est un art martial qui prône la paix. L'idée est d'annuler les intentions agressives de l'autre tout en préservant son intégrité. La valeur de respect guide la pratique.

L'autre n'est pas un adversaire mais un partenaire qui nous aide à progresser. Il n'y a pas de compétition.

Les pratiquants recherchent l'harmonie et la maîtrise de soi au niveau émotionnel et corporel.



“l'aïkido, c'est utiliser l'hypothèse du conflit pour une recherche de développement personnel et social, personnel et relationnel.” Franck Noël

3. Mon objectif :

Permettre aux participants de travailler leurs habiletés sociales dans un contexte martial stimulant.

Pourquoi ?

Convaincue de ses bienfaits pour l'épanouissement personnel, cet art martial est un formidable vecteur de développement personnel.

Pour les personnes autistes, il est particulièrement intéressant dans le développement des domaines suivants :

- les **interactions sociales** : avec l'attention portée à l'autre (préservation du partenaire, juste distance, maîtrise de ses gestes, empathie), etc.
- la **gestion émotionnelle** :
 - régulation du stress face à l'attaque (même si elle est factice) par l'exposition répétée et progressive
 - diminution de l'anxiété par le travail sur la respiration
- les **compétences conversationnelles** : tour de rôle, imitation, regard, etc.
- les **habiletés cognitives** : observation et adaptation au contexte, à son partenaire, etc.
- le **sensoriel**, notamment le toucher : progression du contact physique (armes, frappes, mains nues).
- les **habiletés physiques** : développement de l'équilibre, la flexibilité et souplesse, la coordination motrice
- l'**écoute de son corps** : prendre conscience de ses ressentis internes, reconnaître les tensions musculaires, apprendre à se détendre
- la **confiance en soi**.
- ...

Aspects pratiques :

1. Déroulement :

Le projet s'organise par cycles de 10 séances composées d'un groupe de maximum 6 personnes. A l'issue de chaque cycle, une restitution individuelle est proposée pour faire le point et il sera demandé aux participants s'ils souhaitent s'engager dans un nouveau cycle d'approfondissement.



2. Lieux et jour

Les séances se dérouleront au **Gymnase du collège Dumas**, au 22 rue Jacques Prévert à Neuville les Dieppe.

Ils auront lieu un **samedi sur deux de 14 h à 15 h ou de 15h30 à 16h30** en fonction des groupes.

3. Tarif et Financement

Le tarif est de 30 € par séance avec un engagement sur 10 séances + 50€ pour la licence fédérale et le club d'aïkido.

Comme tous groupes d'habiletés sociales, un financement est possible par la MDPH (compléments de l'AEEH pour les enfants ou la PCH pour les adultes).

A votre inscription, un devis vous sera fourni pour vos démarches de prise en charge.

N'hésitez plus !

Chaque séance est une opportunité de progresser, d'apprendre à mieux se connaître et de créer des liens dans un cadre bienveillant et stimulant. Ce groupe est conçu pour vous accompagner à votre rythme, dans le respect de vos besoins et de vos forces.

Ensemble, transformons chaque mouvement en une étape vers plus de confiance, d'harmonie et d'épanouissement.

Pour toute question ou inscription, n'hésitez pas à me contacter – je serai ravie d'échanger avec vous.

 **IBLED** Géraldine

Monitrice éducatrice,
spécialisée dans l'accompagnement
des personnes avec autisme
06 13 07 99 20
ibled.autisme@gmail.com