



# Quand l'inclusion passe par l'apprentissage du karaté

Le 8 novembre 2021 – Modifié à 12 h 00 min le 8 novembre 2021



Par Steve Martin, Initiative de journalisme local



Sonia Bergeron et son fils Olivier (Photo : courtoisie)

***Depuis qu'ils sont devenus les directeurs franchisés de Karaté sportif Varennes, Sonia Bergeron et Jean-François Péloquin ont eu l'opportunité de donner au suivant en aidant de jeunes apprentis à développer leurs habiletés physiques tout en plaçant l'inclusion au cœur de leur enseignement.***

Pas facile de trouver sa place quand on est jeune, surtout pour certains qui ont leurs petites particularités. C'est pourquoi des initiatives comme le [soccer](#) ou le [hockey adaptés](#) sont venus combler un besoin pour les enfants vivant avec un handicap, une difficulté d'apprentissage ou un trouble du spectre de l'autisme (TDA).

Pour ceux qui préfèrent le tatami à la patinoire, une autre activité est offerte dans la région qui permet à ces jeunes de développer non seulement leurs aptitudes physiques, mais également leur concentration et leur discipline.

« C'est le fondateur Marcellin Cantin et ses partenaires, dont son frère Martin, qui ont démarré [Karaté sportif](#) il y a 30 ans, explique Sonia Bergeron, son fils Olivier a lui-même un trouble du spectre de l'autisme. Au fil du temps, le concept a évolué et ils sont allés chercher des expertises auprès de personnes spécialisées, de neurologues. Comme entraîneurs, nous avons reçu des formations de haut niveau afin d'être de bons professeurs pour les enfants. »



## TSA et ceinture noire

Il faut dire que Sonia était en première ligne quand est venu le temps de constater à quel point la pratique de cette discipline avait été bénéfique pour Olivier qui a commencé à pratiquer le karaté à 4 ans et demi. « À l'époque, je ne savais pas que mon petit garçon était autiste. Je savais qu'il avait des enjeux au niveau relationnel, mais je pensais qu'il avait peut-être un trouble du déficit de l'attention. Quand il a eu six ans, le neuropsychologue m'a confirmé qu'il avait un double diagnostic. On a alors compris bien des choses. »

Selon la sensei, Olivier éprouvait au primaire, malgré son intelligence, des difficultés au niveau de la discipline, de la concentration en plus de subir des échecs à répétition et de l'intimidation. Il était par ailleurs ardu pour lui de regarder les gens dans les yeux. Ce n'est plus le cas de nos jours. « Quand j'ai parlé du diagnostic aux gens de l'école de karaté, ils m'ont dit : « Ça va aller. On va faire tout ce qu'il faut pour bien l'accompagner. »



## Sans discrimination

Depuis qu'ils ont acquis la franchise durant la pandémie, Sonia et son conjoint ont à leur tour l'opportunité d'inculquer certaines valeurs associées au karaté à une nouvelle cohorte de jeunes.

« Les parents viennent se confier à nous. On nous demande : « Est-ce que vous prendriez mon garçon ? » Ce sont parfois des mères et des pères qui ont de la difficulté à contrôler le tempérament de leur enfant. Ça peut être lié à un trouble d'opposition ou à la gestion de la colère. Et ce n'est pas nécessairement un jeune ayant un profil neuro-atypique. Nous, on est là pour les aider à atteindre leurs objectifs. On ne fait pas de discrimination. »

Devenu lui-même un vétéran, Olivier soutient à son tour les plus petits qui sont passés par un chemin similaire au sien en les encourageant et en les aidant à bâtir à leur tour leur confiance.

« C'est fou à quel point on peut voir une étoile s'allumer dans leurs yeux, affirme Sonia. Et puis, nous leur parlons de choses comme le respect, l'égalité. Tu peux être très bon dans quelque chose alors qu'un autre a plus de difficulté à bouger, à faire les mouvements au même rythme. L'important, c'est de se rappeler que lui aussi donne son 100 %. »

