

# RAPPORT SCIENTIFIQUE ASKELLEN

## La Self-Défense Thérapeutique : Une Approche Validée par la Recherche

---

Document de référence pour les professionnels de la santé et les bénéficiaires

*Programme Askellen - 2025*

---

### TABLE DES MATIÈRES

1. [Résumé Exécutif](#)
  2. [Fondements Scientifiques et Adaptation Askellen](#)
  3. [Preuves Scientifiques](#)
  4. [Efficacité Clinique](#)
  5. [Supériorité de l'Approche Corps-Esprit](#)
  6. [Protocoles de Sécurité](#)
  7. [Implications cliniques](#)
  8. [Conclusion](#)
  9. [Références Bibliographiques](#)
- 

## 1. RÉSUMÉ EXÉCUTIF

### Contexte

Le programme Askellen combine self-défense et coaching mental dans une approche intégrée pour l'accompagnement des victimes d'agression. Cette méthode s'appuie sur plus de 20 ans de recherche scientifique validant l'efficacité des thérapies corps-esprit dans le traitement des traumatismes.

## Objectifs

Ce rapport présente les fondements scientifiques du programme Askellen, en s'appuyant sur des études peer-reviewed pour démontrer la validité et l'efficacité des approches thérapeutiques alliant corps et esprit comme Askellen.

## Résultats Clés

- 93% de participation active maintenue dans les programmes de self-défense thérapeutique (Hartmann et al., 2025)
  - Réductions statistiquement significatives de l'anxiété, de la dépression et des symptômes de TSPT (Trouble de Stress Post-Traumatique) avec les thérapies corps-esprit (Koroglu & Durat, 2025)
  - Efficacité démontrée des approches intégrées corps-esprit (Rosenblum & Taska, 2014)
  - Engagement supérieur comparé aux thérapies traditionnelles (Koroglu & Durat, 2025)
-

## **2. FONDEMENTS SCIENTIFIQUES ET ADAPTATION ASKELLEN**

### **1. Base Théorique**

Le programme Askellen s'appuie sur les principes scientifiques validés des thérapies corps-esprit, en les adaptant spécifiquement à la self-défense thérapeutique. Cette approche intègre les découvertes neuroscientifiques récentes sur le traitement du trauma.

### **2. Théorie du Trauma et Mémoire Corporelle**

Les neurosciences ont établi que les traumatismes se "stockent" dans le corps sous forme de mémoires procédurales (mémoires corporelles et automatiques, distinctes des souvenirs conscients).

Contrairement aux thérapies traditionnelles qui se concentrent uniquement sur la cognition, l'approche corps-esprit traite directement ces manifestations somatiques.

### **3. Neuroplasticité et Guérison**

La neuroplasticité - capacité du cerveau à former de nouvelles connexions neuronales - constitue le mécanisme fondamental de la guérison post-traumatique. Les thérapies corps-esprit, incluant la self-défense thérapeutique, stimulent cette plasticité de manière optimale.

Preuves scientifiques :

- Pratiques méditatives intégrées : Augmentation de l'épaisseur corticale dans les régions liées à l'attention (Lazar et al., 2005)
- Approches mindfulness : Augmentation de la densité de matière grise dans les régions d'apprentissage et de régulation émotionnelle (Hölzel et al., 2011)
- Entraînement sensori-moteur : Reconditionnement des réponses neuronales par la pratique physique intégrée

### **4. Régulation des Systèmes de Stress**

Les thérapies corps-esprit agissent directement sur :

- Axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA) : Système de réponse au stress
  - Système nerveux sympathique (SNS) : Réactions de "combat ou fuite"
  - Régulation de la sécrétion de cortisol : Hormone du stress
-

### 3. PREUVES SCIENTIFIQUES

#### 1. Méta-Analyse Internationale (2025)

Étude : Koroglu, S., & Durat, G. (2025). The impact of mind–body therapies on the mental health of women victims of violence: A meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 28, 95-111.

Méthodologie :

- 12 études scientifiques
- 440 femmes victimes de violence
- 5 pays (États-Unis, Australie, Suède, Canada, Iran)
- 20 ans de recherche (2003-2023)

Résultats statistiques :

- Anxiété : Réduction significative (SMD: 1,95, IC 95%: 1,01, 2,89)
- Dépression : Amélioration importante (SMD: 1,68, IC 95%: 0,83, 2,52)
- TSPT : Diminution significative (SMD: 0,95, IC 95%: 0,73, 1,18)

#### 2. Étude Randomisée Contrôlée - Self-Défense

Étude : Hartmann, M., et al. (2025). Effectiveness of an empowerment-based self-defense program among South African girls: results from a cluster-randomized control trial in schools. *BMC Women's Health*, 25, 119.

Population : Adolescentes de 10-19 ans en milieu scolaire

Résultats clés :

- 93% de participation maintenue (6 séances sur 8)
- Amélioration significative des connaissances en self-défense (coefficient 0,42, IC 95%: 0,16, 0,68; p=0,007)
- Engagement élevé des participantes dans l'approche corps-esprit

#### 3. Validation Clinique

Étude : Rosenblum, G. D., & Taska, L. S. (2014). Self-defense training as clinical intervention for survivors of trauma. *Violence Against Women*, 20(3), 293-308.

Population : Femmes adultes survivantes de trauma (âge moyen 38 ans)

Observations cliniques :

- Réduction significative de la honte et des symptômes de TSPT et dépression
- Amélioration de la présence corporelle

- Développement du sentiment d'être "digne de se défendre"
- Augmentation de la confiance en soi et de l'assertivité

## 4. EFFICACITÉ CLINIQUE

### 1. Dosage Optimal et Suivi Progressif

Analyse par sous-groupes (Koroglu & Durat, 2025) des thérapies corps-esprit :

- Efficacité démontrée dès les premières semaines d'intervention
- Anxiété : Réduction significative avec 8 séances ou moins (SMD: 3,10, IC 95%: 1,37, 4,83)
- Dépression : Amélioration importante avec 8 séances ou moins (SMD: 3,44, IC 95%: 1,21, 5,68)

Application au programme Askellen (12 semaines) :

- Progression optimale sur la durée complète du programme
- Intégration de techniques corps-esprit validées scientifiquement
- Suivi personnalisé adapté aux besoins individuels

### 2. Transformations Mesurables

Changements comportementaux documentés :

- Augmentation notable de la confiance en soi
- Réduction du harcèlement dans l'environnement
- Amélioration de l'acceptation de soi
- Développement de l'assertivité

Référence : Rosenblum, G. D., & Taska, L. S. (2014). Self-defense training as clinical intervention for survivors of trauma. *Violence Against Women*, 20(3), 293-308.

### 3. Bénéfices Physiques

Améliorations physiologiques :

- Réduction des tensions corporelles
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Augmentation de l'énergie vitale
- Amélioration de la flexibilité, endurance et force

# 5. SUPÉRIORITÉ DE L'APPROCHE CORPS-ESPRIT

## 1. Comparaison avec les Thérapies Traditionnelles

Avantages démontrés :

- Taux d'abandon réduit comparé aux thérapies cognitivo-comportementales
- Traitement direct des symptômes physiques du trauma
- Approche holistique intégrant corps et esprit
- Engagement supérieur des bénéficiaires

## 2. Mécanismes d'Action Spécifiques

Pourquoi la self-défense fonctionne :

- Reconditionnement des réponses motrices bloquées par le trauma
- Exposition thérapeutique dans un environnement sécurisé
- Développement de l'efficacité personnelle par la maîtrise progressive
- Intégration corps-esprit favorisant la guérison globale

## 3. Prévention de la Re-traumatisation

Protocoles de sécurité intégrés :

- Approche "trauma-informed" validée
  - Respect de la "fenêtre de tolérance" émotionnelle
  - Progression graduelle et personnalisée
  - Accompagnement par des professionnels formés
- 

# 6. PROTOCOLES DE SÉCURITÉ

## 1. Approche Trauma-Informed

Principes fondamentaux :

- Sécurité émotionnelle prioritaire
- Évitement de la re-traumatisation
- Respect du rythme individuel
- Empowerment et choix personnel

## 2. Fenêtre de Tolérance

Concept clinique :

- Maintien dans une zone d'activation émotionnelle optimale
- Évitement de l'hyper ou hypo-activation
- Surveillance continue de l'état émotionnel
- Techniques de régulation intégrées

## 3. Supervision Professionnelle

Encadrement qualifié :

- Formateurs certifiés en self-défense
  - Supervision psychologique continue
  - Protocoles d'intervention d'urgence
  - Réseau de professionnels partenaires
- 

# 7. IMPLICATIONS CLINIQUES

## 1. Indications Thérapeutiques

Populations cibles :

- Victimes d'agression physique ou sexuelle
- Troubles de stress post-traumatique (TSPT)
- Troubles anxieux et dépressifs
- Faible estime de soi et sentiment d'impuissance

## 2. Contre-Indications

Précautions nécessaires :

- Troubles dissociatifs sévères non stabilisés
- Risques cardiovasculaires majeurs
- Troubles psychotiques aigus
- Refus catégorique de l'activité physique

## 3. Intégration dans un Parcours de Soins

Complémentarité thérapeutique :

- Adjuvant aux thérapies traditionnelles
  - Préparation à la psychothérapie
  - Consolidation des acquis thérapeutiques
  - Prévention des rechutes
- 

## CONCLUSION

Le programme Askellen s'appuie sur une base scientifique solide, validée par des décennies de recherche internationale. L'approche corps-esprit combinant self-défense et coaching mental s'inspire des mécanismes neurobiologiques du trauma et des thérapies qui ont fait leurs preuves.

Points clés :

- Base scientifique établie par méta-analyses et essais contrôlés
- Sécurité garantie par des protocoles trauma-informed
- Méthodologie validée des thérapies corps-esprit adaptée à la self-défense
- Suivi personnalisé sur 12 semaines d'accompagnement

## Limitations et Perspectives

Les études citées portent sur diverses approches corps-esprit (méditation, mindfulness, yoga, self-défense) appliquées à différentes populations. Le programme Askellen s'inspire de ces méthodes validées en les adaptant spécifiquement aux femmes adultes victimes d'agression, dans un cadre thérapeutique sécurisé.

---

© 2025 Programme Askellen - Tous droits réservés

*Ce document est fourni à des fins éducatives et ne remplace pas un avis médical professionnel. Pour toute question concernant votre santé mentale, consultez un professionnel qualifié.*

---

Pour plus d'informations :

- Site web : [www.askellen.fr](http://www.askellen.fr)
  - Contact : [contact@askellen.fr](mailto:contact@askellen.fr)
  - Appel découverte (30min) : Réservez un entretien gratuit avec l'un des fondateurs et coachs d'Askellen pour discuter de votre situation personnelle
-

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Hartmann, M., Mutangabende, S., Nash, S., Browne, E. N., Hatcher, A., Kågesten, A. E., & Roberts, S. T. (2025). Effectiveness of an empowerment-based self-defense program among South African girls: results from a cluster-randomized control trial in schools. *BMC Women's Health*, 25, 119. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03647-w>
2. Koroglu, S., & Durat, G. (2025). The impact of mind–body therapies on the mental health of women victims of violence: A meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 28, 95-111. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01484-8>
3. Rosenblum, G. D., & Taska, L. S. (2014). Self-defense training as clinical intervention for survivors of trauma. *Violence Against Women*, 20(3), 293-308. <https://doi.org/10.1177/1077801214526048>
4. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
5. Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893-1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
6. van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
7. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. Norton.
8. Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.