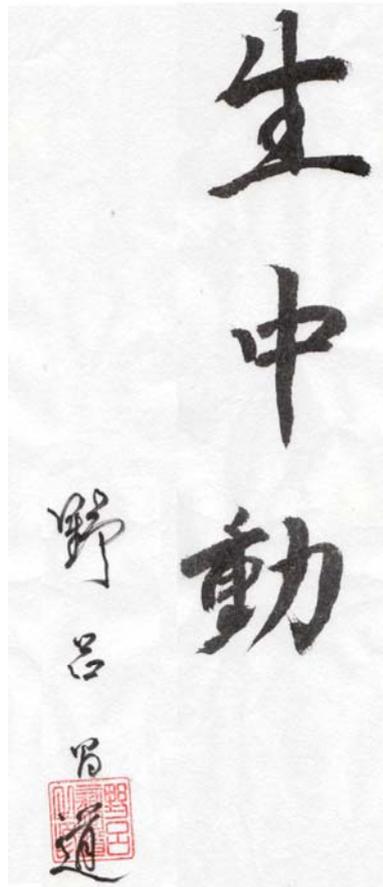


**Le Centre de Formation Permanente de l'Université PARIS VIII
et le Centre Universitaire de Thérapie Familiale**

DESU DE COACHING PERSONNEL 2006

**L'émergence des arts martiaux dans le coaching :
une nouvelle approche du coaching corporel**



Soutenu par Odyle NORO-TAVEL

Sous la direction de : Francis COLNOT & Dominique SOUM VERGES

Sommaire

Introductionpage 3

I/ Théoriespage 5

A/ Concepts et outils des arts martiaux :

- a/ Arts martiaux et changement
- b/ Pédagogie
- c/ Rencontre de l'autre

B/ Concepts et outils du coaching corporel :

- a/ Coaching corporel et apports des arts martiaux
- b/ Concepts du coaching corporel
- c/ Développement personnel et attitudes du coach

II/ Etudes de caspage 12

A/ Ressentis exprimés par les élèves :

B/ Exemples de cas :

- a/ Cas 1 : G. 60 ans
- b/ Cas 2 : S. 26 ans
- c/ Cas 3 : R. 45 ans
- d/ Cas 4 : C. 55 ans

III/ Analysepage 20

A/ Evacuation de la peur et maîtrise de l'angoisse par les arts martiaux :

- a/ La peur immobilise
- b/ Les simulacres de combat pour évacuer la peur, la violence et l'agressivité
- c/ Placement du corps dans les arts martiaux

B/ Reconnaissance d'un courant émergent de coaching corporel :

- a/ Motivations et applications
- b/ Une maïeutique particulière (énergie/ki, interdépendance et apprenance)
- c/ Principes fondamentaux communs au coaching et au coaching corporel

Conclusionpage 30

Remerciementspage 31

Bibliographiepage 32

Annexespage 33

Introduction :

Je soutiens ce mémoire pour expliquer ma démarche : notre corps est partie prenante de tous les changements et je désire sortir du dogme selon lequel le coaching ne peut se vivre que dans un institutionnel assis.

Dans ma pratique, je suis proche de la matière, ce qui m'empêche peut-être parfois de me détacher d'une forme de coaching corporel qui allie corps, mouvement et esprit, et peut éventuellement rendre difficile l'objectivité, voire créer quelque confusion. Je suis le sujet, je le vois, je le sens, je le fais, je l'enseigne, et... j'apprends à le conceptualiser.

Le coaching vient de l'entraînement sportif, aussi rendons lui ses lettres de noblesse, sans porter aux nues les ressources du sportif, quitte à le doper pour un tout petit moment de compétition – posture vraiment hors-jeu ! Car si le combat est un jeu, la vie en est un autre et l'art martial son simulacre réaliste. Heureusement, dans la réalité quotidienne, on a encore le droit de jouer, mais pour cela, il nous faut respirer, bouger, nous découvrir. Nous n'avons pas le choix, le combat n'attend pas, et dans ce simulacre, savoir où nous plaçons notre jeu de bras ou de jambes, qui nous sommes avec notre corps est essentiel. La martialité devient art quand, au lieu d'être un entraînement physique purement guerrier, elle résout les affrontements par l'esquive, le placement, la volonté sans qu'il y ait recherche de puissance. Et si on accepte que *« l'inconscient n'ait quelquefois rien à dire, il est vraisemblable que notre corps lui, éveille une autre maturité : celle des sens. »*¹ Bien sûr, l'idée est de sauver sa peau, et notre âme suivra mais ce n'est pas le sujet du moment !

Dans les arts martiaux², le disciple apprend à taper dans la cible, pas dans les circonstances ; aussi, l'apprentissage se fait-il par l'expérience de la pratique corporelle et si, à mes yeux, la gestuelle doit être omniprésente c'est parce que notre corps, tout autant que notre inconscient, nous parle de ses ressentis, de ses souffrances et de ses joies.

*« Ce que l'on dit a du sens et ce que l'on fait aussi et cela ne fait pas seulement du bruit, c'est d'une grande subtilité. »*³

Lorsque l'on saisit le poignet de l'autre ou que l'on prend contact avec sa main, pense-t-on à une relation harmonieuse ou à la destruction de l'autre ? A cela les arts martiaux, et principalement l'aïkido⁴, apportent un prolongement inattendu dont il faut décrypter le mécanisme et la logique pour en reproduire les effets.

¹ HAVARD-DUCLOS, P. (2006, en supervision au Dôjô)

² Au XIX^e siècle la calligraphie que nous avons traduite par "art martial" signifiait "l'art d'arrêter la lance" donc par extension "l'art de rechercher la paix".

³ TURNER, J. (2004, en formation PNL)

⁴ Voir annexe V : L'aïkido

L'expérience des cas vécus et exposés plus loin, montre d'autres champs d'application éducatifs ou rééducatifs, dont le coaching corporel, dans sa fonction d'accompagnateur du changement, peut être un des premiers bénéficiaires.

Si notre corps est porteur d'exigences et de devenir dans les apprentissages, il s'agira de ne pas séparer le corps et l'esprit, mais au contraire de les engrener de manière harmonieuse et perfectible. C'est pourquoi je m'entraîne à planter ces graines pour qu'elles germent en répétant la même antienne : « Habiter son corps, c'est l'aimer, lui parler et lui permettre de bouger. »

Et puisque nous ne sommes pas éternels, ayons au moins à cœur de prendre le temps de réunir sur cette terre notre corps et notre esprit.

Pour illustrer plus largement ces propos introducteurs, ce mémoire commencera par une présentation rapide des concepts et de la pédagogie des arts martiaux et du coaching corporel, sans oublier le relevé des liens qui, entre eux, semblent porteurs.

Puis, dans un second temps, il évoquera les ressentis de coachés avant de présenter quatre études de cas qui rendent compte assez fidèlement de la réalité de mon travail.

Enfin, il abordera dans une dernière partie, analytique celle-là, les thèmes de la peur et du placement du corps, qui participent l'un et l'autre d'un mouvement émergent de coaching corporel.

I/ Théories :

A/ Concepts et outils des arts martiaux:

Les arts martiaux ne permettent pas de dérive psychologisante et obligent à prendre en considération le réel, l'extérieur et l'autre, en apprenant à jouer les simulacres du combat et en utilisant des outils très puissants comme le ki/énergie, le jo, le boken⁵ et les déplacements. Ils requièrent un esprit de décision, de connaissance anatomique, de rapidité des réflexes, de rigueur et d'exigence nécessaires à la gestion du stress et à la circulation de l'énergie.

Contrairement aux sports d'entraînement, leur pratique est progressive, leur application continue, alors que le sport s'attache à développer un don dans un temps très court. Les arts martiaux, eux, permettent d'être placé et développent une capacité au mieux-être décuplée qui n'est pas loin de rimer avec sérénité. C'est un florilège de dialogue, de communication et de relation, une maîtrise du corps d'essence non violente, en rupture avec l'esprit guerrier d'avant Hiroshima.

La stratégie de gagnant/perdant qu'ils incarnent dans un simulacre de jeu permet d'exprimer ou de réguler la peur, voire de résoudre le conflit harmonieusement. Tout est dans la posture, le centrage, la verticalité, liés à des notions de distance, de vision, de réflexe, et dans une attitude d'intégrité et de respect de l'autre.

A l'extrême, les arts martiaux sont basés sur deux postures : être toujours prêt et accepter d'être dans le tout possible. D'ailleurs, Jigoro Kano, le fondateur du judo, parlait d'un « *minimum d'effort pour un maximum d'impact* »⁶.

Si l'on accepte que les arts martiaux passent par le corps et surtout par le dépassement de soi, on constate toutefois qu'il ne s'agit pas seulement de devenir le plus fort, mais d'entrer dans un processus de réconciliation du corps et de l'esprit. « *Nous avons tous admiré l'agilité du judoka qui se débarrasse d'une "brute"* »⁷... Et pourtant, qui a considéré ce pur mouvement comme une simple gymnastique ? Nous savons que le corps seul ne suffit pas à atteindre pareille maîtrise et que l'esprit y a sa part – encore faut-il savoir de quel esprit il s'agit. Pour traduire ce subtil accord en concepts moins grossiers, nous pourrions parler d'expression spontanée, esthétique, morale, voire spirituelle, que le corps peut exprimer lorsque le mouvement, tel un réservoir de forces et non comme l'expression d'une toute-puissance, est adapté.

Koi-chi Tohei, fondateur du ki-aijudo disait: « *Une méduse n'a pas besoin d'être forte, elle reçoit sa force de l'océan.* »⁸

⁵ Le jo, canne de bois d'1m30 de long et le boken, sabre de bois, symboles de la chevalerie japonaise, sont des outils utilisés seul, à deux ou à plusieurs partenaires dans la pratique de l'aïkido.

⁶ KANO, J. (Paroles retranscrites en 2002)

⁷ DELHOMME, M. Président de la Fédération française d'aïkido : FFAAA (2003)

⁸ TOHEI, K. (1990)

a/ Arts martiaux et changement:

La volonté de changement personnel, qui pousse certains à la pratique des arts martiaux, passe d'abord par la reconnaissance de leur corps. Il est important d'en développer la conscience de l'intérieur vers l'extérieur et de la relier à une source de vie créatrice (ki/énergie) dont l'émergence permettra une juste incarnation. Le Docteur Lily Ehrenfried ne disait-elle pas : « *Notre corps est plus intelligent que notre tête et lorsque notre corps a goûté à quelque chose qui est bon, il y revient.* »⁹

Au départ, cette méthode d'apprenance par le corps n'est pas dans notre tradition – ce qui explique peut-être l'engouement actuel, croissant, pour toutes les méthodes d'éveil corporel et d'arts martiaux. En occident, on a tendance à vouloir connaître avec sa tête, ce qui ne favorise pas les changements durables et limite les apprentissages. Nos attitudes souvent neutres, incertaines, résistantes et angoissées nécessitent un lâcher prise.

C'est là que les arts martiaux interviennent à bon escient en visant la coordination corps/esprit.

Jouer ou jouir sont de bons bagages pour le changement ; la confiance est alors nécessaire pour oser déclencher une vision du futur et comme notre évolution se fait sur plusieurs niveaux, socioculturels et individuels, il est important de savoir passer aisément d'un niveau à l'autre.

Le changement devient alors bénéfique pour la vie : il nous permet de vivre nos blessures, nos vides, nos regrets et nos rancunes de manière plus positive.

« *Changer, c'est changer, pas essayer d'améliorer une solution boiteuse* »¹⁰. Accepter le changement qu'il soit plaisant ou déplaisant, c'est peut-être là que se trouve notre survie. Ainsi nous sommes dans le merveilleux du renouveau, puisque notre vie devient une suite de naissances – comme dans le processus de la respiration, c'est parce que le verre se vide que l'on peut le remplir de nouveau.

b/ Pédagogie :

Dans l'art chevaleresque du tir à l'arc d'Eugen Herrigel¹¹, on constate que les rapports de maître Kenzo Awa et d'Herrigel mettent en évidence une similitude étonnante entre la pédagogie extrême-orientale et les techniques actuelles des héritiers de l'école de Palo Alto¹². Oui, dans l'approche et la direction d'un coaching, le savoir faire et l'attitude du coach, sans oublier la

⁹ EHRENFRIED, L. (1977), dans les années 80, rencontre avec Masamichi Noro qui lui proposa un cours dans son dojo, le docteur Lily Ehrenfried participa ainsi à l'élaboration des principes de bases du kinomichi.

¹⁰ HEVIN, B. (2004, en formation de coaching personnel)

¹¹ HERRIGEL, E. (1995)

¹² Palo Alto : courant de pensée et de recherche, en psychologie et psychosociologie créée en 1950.

demande, les attentes et le devenir du coaché, tout semble montrer qu'entre l'art du zen et l'école de Palo Alto, il existe une gémellité.

Herrigel démontre que les processus pas toujours saisissables de la relation maître à disciple créent un cheminement générateur d'éveil. Ne sommes-nous pas, nous coaches, confrontés dans nos séances de coaching à des changements incompréhensibles bouleversant de manière inconfortable des processus qui semblaient au départ transparents ?

En plus de la philosophie orientale inhérente aux arts martiaux, la flexibilité, la fluidité et la recherche d'équilibre sont des éléments essentiels à la rigueur des répétitions. Par ailleurs, dans l'apprentissage des arts martiaux, au-delà de la pratique quotidienne, c'est la capacité qu'ont les orientaux à former le mental par l'exercice physique – en quelque sorte, le corps éduquant l'esprit – qui marque le plus.

En occident, dans des pratiques corporelles très différentes des arts martiaux, on utilise aussi des techniques méditatives et de visualisation, des exercices de souplesse, d'étirements et de relaxation soutenus par le souffle, l'énergie/ki. Toutes ces méthodes qui ont vu le jour au XX^e siècle, telle la méthode du Docteur Lily Erhenfried, la méthode Moshe Feldenkrais¹³, l'eutonie de Gerda Alexander¹⁴ pour ne citer qu'elles, associées aux arts martiaux, font émerger des sensations et des émotions inhabituelles, comme un rapport aux autres unique, des déplacements dynamiques qui créent un remue-ménage dans le corps et génèrent une autre forme de mouvement dans l'espace. Le corps devient alors passeur d'énergie visible comme s'il était transparent et nous redécouvrons des parties de notre corps ignorées, comme mortes.

Ainsi, bouger est décapant et c'est une recherche permanente du vivant ! L'apprentissage des arts martiaux permet de bouger pour mieux exister, de donner naissance à d'autres rythmes, de déstructurer le temps et l'espace jusqu'à reconnaître que nous sommes bien vivants. Ces changements et cette évolution ne peuvent advenir que si le corps est partie prenante de ces ruptures. En d'autres termes, il nous faut "redécouvrir nos merveilleuses carcasses" !

La conjonction des apprentissages et des nouveaux acquis théoriques et pratiques du coaching corporel permet quelquefois des moments magiques pendant lesquels la fluidité échappe alors à toute programmation physique ou mentale.

Il arrive que les coachés, pour ne pas sentir les pôles de souffrance que sont l'angoisse et l'anxiété, installent des contrôles qui canalisent leurs émotions douloureuses et cristallisent l'énergie plutôt qu'ils la libèrent. Il est alors intéressant d'utiliser la pédagogie des arts martiaux pour alléger, avant de libérer à nouveau, leur potentiel de vitalité et de créativité.

¹³ FELDENKRAIS, M. : Fondateur de la méthode qui porte son nom.

¹⁴ ALEXANDER, G. : Créatrice de l'eutonie.

c/ Rencontre de l'autre

Qui sommes-nous sans l'autre ? Dans les arts martiaux, ce qui interpelle le plus, c'est la dimension humaine que la pratique met en exergue tous les jours : être vraiment présent, là, à chaque instant, à la recherche de l'enracinement, des énergies de la terre omniprésentes, de cette qualité qu'a l'homme d'être un vecteur d'énergie, qu'il nous est possible de rendre à l'univers ou de faire exploser (rayonner) lorsqu'elle rencontre celle de l'autre ou des autres. Etre en mouvement permet le retour aux énergies de la terre. Et la pratique martiale, ajoutée à la capacité d'être conductible, permet la rencontre de la vitalité de l'autre.

Par l'ouverture qu'ils déclenchent chez celui qui en fait usage, les outils utilisés dans la pratique des arts martiaux, le iaï¹⁵, le boken et le jo par exemple, permettent en pratiquant de rencontrer l'autre avec une perméabilité aussi bien humaine que symbolique.

L'autre nous révèle par la tonalité émotionnelle qu'il suscite en nous. Il nous appartient de travailler ou pas sur ce point, nul ne le fera à notre place. Dans les arts martiaux, le contact effectif se réalise la plupart du temps au niveau des mains, et à partir de ce moment-là c'est tout notre être, notre engagement qui s'expriment dans la rencontre.

Ainsi en va-t-il de la symbiose entre la future maman et le fœtus, puis plus tard de la connivence entre la mère et son enfant, de la dynamique du couple, du groupe, de la foule qui sont des rencontres obligées, et chaque fois uniques, pour l'évolution de l'espèce humaine. Comme le disait Morihei Ueshiba : « *Chaque rencontre est unique et la réponse appropriée doit émerger naturellement. Les techniques d'aujourd'hui seront différentes de celles de demain.* »¹⁶

¹⁵ Iaï : sabre utilisé par les samourais – Ajoutons toutefois que l'outil n'est que le prolongement, la projection hors du corps d'une fonction dont le corps de l'homme ne dispose pas. Si cette fonction permettait autrefois de tuer, il nous appartient aujourd'hui de faire évoluer ces outils pour qu'ils nous aident à évoluer et à nous construire (voir annexe II : le contact plutôt que l'attaque)

¹⁶ UESHIBA, M. retranscrit par CORREA, I. (2002)

B/ Concepts et outils du coaching corporel :

a/ Coaching corporel et apport des arts martiaux

Quels apports tirer de la pratique des arts martiaux dans le cadre d'une démarche de développement personnel ? Quelle place accorder au corps dans le processus d'accompagnement du changement dans le coaching ? Telles sont les deux questions que ma pratique mêlée du coaching et des arts martiaux me mène à me poser.

Les arts martiaux permettent de se libérer de la contrainte extérieure exprimée par la violence, alors que l'on est ou que l'on se croit le plus faible. Dans un cas comme dans l'autre, on est immobilisé par l'émotion, la peur. On va alors trouver la solution dans le rythme et dans un sang froid qui n'est pas de la contraction mais de la décontraction. On va dilater la situation. L'apport des arts martiaux est donc double : ils permettent de communiquer et fournissent les métaphores que le coaché va comprendre comme il comprendrait un jeu d'échec (aspect intellectuel) et, en même temps, parce que les arts martiaux incarnent l'action, le résultat, ils ajoutent au coaching cet aspect de régulation physique qui permet d'agir. Il n'est pas nécessaire d'être le plus fort mais il faut gagner et ce n'est pas de la vaine efficacité sportive.

Ainsi, dans les arts martiaux, la gestion des émotions disparaît-elle au profit de la prise de décision. Pour éviter d'être victime, on joue au gagnant/perdant. Lorsque nous rencontrons des coachés qui sont victimes d'injustices ou qui ont dû faire subir une injustice aux autres, il est intéressant de pouvoir les aider à déjouer l'état de victime, en découvrant leurs stratégies dans les simulacres de combat.

Dans l'enseignement des arts martiaux, par exemple, nous nous appuyons sur des "concepts" au départ assez proches des principes du coaching : ouverture, harmonie, reconnaissance de l'autre, etc... On constate en effet que l'une des grandes causes du mal-être dans notre société moderne est l'identification à des modèles ou des archétypes (voire des stéréotypes), comme autant de marques d'appartenance au groupe, alors que si la personne est capable de reconnaître son corps unique et de négocier avec lui, elle crée les conditions de sa propre liberté. C'est là qu'intervient alors la pratique des arts martiaux dans le coaching corporel – la martialité peut évacuer sèchement et initialement, par la pratique, le doute : on est là, en danger physique, c'est un ressort à utiliser sans limite.

C'est pour cela qu'aujourd'hui, l'utilisation directe ou dérivée des arts martiaux devient, au regard du coaching, une ouverture maîtresse puissante dans son déterminisme. Les arts martiaux, fortement implantés depuis 50 ans en Occident dans une dynamique sportive, mais surtout éducative et rééducative, s'il faut les définir en peu de mots, seraient donc des pratiques permettant la "libération du corps par le mouvement".

b/ Concepts du coaching corporel

La première fonction du coach était d'entraîner les sportifs. Aujourd'hui le coach dans son rôle de questionneur, fait émerger le vouloir dans le maintenant. Comme toutes les formes de coaching, le coaching corporel nécessite donc une écoute empathique qui va favoriser les demandes et les ressentis du coaché ; les silences de la séance seront eux aussi recherchés, de même que la rencontre se fera dans le respect des règles du contrat et de la confidentialité.

Entendre les besoins du coaché en écoutant ses demandes, c'est entendre le mal-être de son corps aussi et les répercussions que cela aura au quotidien. Nous savons bien que le corps est le siège d'émotions qui engendrent des attitudes, lesquelles modifient notre comportement. Bien sûr, le coaching corporel n'est ni plus ni moins que les autres formes de coaching un soutien ou une thérapie, mais bien plutôt une technique permettant aux coachés de devenir autonomes par un comportement adéquat. Et pourtant, en rendant possible le fait de recueillir l'imprévisible et d'accueillir les soubresauts du corps, le coaching corporel, on le constate, aide à sortir autrement des situations bloquées.

En sus du climat de confiance installé, le positionnement espace/temps/distance du coach autant que du coaché reste primordial.

Toutes ces valeurs et attitudes appartiennent également au coaching corporel et permettent le maintien du contrat des séances. Chaque partenaire s'engage à en respecter les règles, qui vont couvrir un champ plus vaste entre la séance de coaching et les apports des pratiques corporelles, qu'elles soient martiales ou autres.

Ainsi les questions que le coaching corporel conduit le coach à se poser vont varier : "Qu'est ce que le coaché ressent ?" plutôt que "Qu'est ce qu'il pense ?" ; "Que peut-il exprimer ?" plutôt que "Que sait-il ?" ; "Comment va-t-il oser rencontrer ses zones d'ombres et de lumières, dans son corps et son mental ?" Quel beau moteur d'interrogations et d'évolution !

La tenue et l'hygiène sont aussi à considérer puisque l'on travaille sur et avec le corps ; ainsi se confrontent et se confondent, dans un système quasi écologique, le corps et le mental, comme si l'un nourrissait l'autre.

Replacer l'homme dans sa globalité pour coacher le corps avec le mental en l'extirpant de ses handicaps est notre grand idéal de coach corporel. Ainsi, en redonnant une juste place à son corps et ses ressentis, avec plus de souplesse et de fluidité dans le changement, le coaching corporel devrait permettre au coaché de retrouver dans la pratique son « animalité » et par la même de remettre de la magie dans sa vie.

Les ressources et les valeurs du coaché seront elles aussi recherchées, avec pour visée la résolution des objectifs dans la créativité, puisque le corps va participer, tel un artiste au grand potentiel de dynamisme.

c/ Développement personnel et attitudes du coach

Le développement personnel appelle à changer de comportement (santé, bien-être, psychisme et mental, voire approche d'une forme de spiritualité) pour nous permettre d'entrer en relation autrement avec autrui et de vivre autrement nos émotions. Aujourd'hui la combinaison corps/esprit semble la plus porteuse d'avenir, même si le corps est le plus souvent enfermé et isolé dans les prisons du mental.

Nous parlons du moi authentique, vibrant, intelligent, mais connaissons-nous réellement nos limites, sommes-nous encore capables de défricher pour faire place à notre discernement ? Et si le développement personnel se nourrit actuellement des apports de la psychologie humaniste, des thérapies cognitives et des philosophies orientales, pourquoi le corps ne prend-il pas d'avantage de place ?

Dans la profondeur relationnelle et les moments de rencontre verbale et dynamique avec nos coachés, le corps peut créer un autre relationnel. C'est si évident que l'on peut entendre ses cris autant que ceux du mental.

Bien sûr, la vraie relation implique que nous ne sommes pas complices, mais congruents sans directivisme, avec chaleur, empathie, respect, comme dans toutes les formes de coaching.

Tout est donc dans l'attitude d'écoute et d'observation, d'identification du corps du coaché, de son souffle, de sa capacité à se mouvoir et des limites de son territoire. Comment l'interpeller en ne perdant pas de vue que seul le coaché pourra intégrer et changer ce qui est unique en lui. Pour citer encore un de mes maîtres, le Docteur Lily Ehrenfried : « *Toute correction venant de l'extérieur est peu valable et aura peu de résultat* »¹⁷

¹⁷ EHRENFRIED, L. (1977)

II/ Etudes de cas :

Avant de présenter les ressentis de coachés et quelques études de cas de coaching corporel, il semble important d'exprimer ici une considération à propos de l'utilisation de la respiration et le plus qu'apporte l'entraînement.

Dans la pratique des arts martiaux, plutôt que de parler d'abord d'inspiration, nous préférons passer sous silence ce mécanisme apparemment premier et ne parler que de l'expiration, pour nous créatrice d'ouverture et de liberté. En quelque sorte on constate que l'homme ne meurt pas d'oublier d'inspirer, mais qu'il s'empoisonne à mal expirer.

Lorsque J.M. Ortega¹⁸ écrit : « *Les qualités motrices de [la] réussite [sont] : la concentration, la vigilance, l'intuition, le courage, l'esprit de décision, l'audace, le sens du timing, l'esprit de compétition, la créativité, l'esprit offensif, le sens de l'équipe...* », on constate que ces qualités motrices seront révélées ou retrouvées par la pratique donc, l'entraînement favorisera l'expression de ces qualités, de même que les déplacements, la souplesse, la flexibilité, la spirale utilisés dans les jeux ou les simulacres de combats des arts martiaux, ainsi que les outils habituels, qui sont les apports constructifs d'une inhabituelle forme de coaching corporel.

Les ressentis exprimés dans les premiers contacts d'un contrat de coaching corporel sont extrêmement importants et permettent au coach de proposer au coaché ce qui, plus justement, conduira au changement. Ces ressentis sont quelquefois bouleversants.

A/ Ressentis exprimés par les élèves :

« Je considère ma vie comme un produit à consommer vite avant sa date de péremption ! »

« J'ai peur que cela me ramène à la réalité ! »

« À aucun moment j'ai senti qu'on avait besoin de moi ! »

« Est-ce que nos vies sont des barques à fond plat ? »

« Est-ce que quelque part il y a un espace où j'aurai une valeur ? »

« Quelle est mon identité propre ? »

« Quelle différence ma vie fait-elle entre la valeur et le prix ? »

« Nous les hommes nous avons perdu deux attributs : le pouvoir militaire et le pouvoir économique, aussi nous n'avons plus confiance, nous ne savons plus qui nous sommes ! »

« Mon corps, connais pas, c'est quoi d'abord d'avoir un corps ? »

« J'ai peur de vieillir, de toutes les façons, je suis raide, coincé de partout, je dors mal, je mange n'importe quoi, et j'en ai marre de ma psychothérapie. »

¹⁸ ORTEGA, J.M. (1999) : voir annexe IV.

« Lorsqu'il faut que j'apprenne quelque chose, je me bloque, j'ai peur, parce que je sais que je ne vais encore rien comprendre. »

« Je suis stressée, j'ai toujours très mal aux épaules, des migraines impossibles, et l'ostéo me dit toujours qu'il faut bouger. »

« Ma vie, c'est l'ascenseur, la voiture, l'ordinateur et au retour, la voiture, l'ascenseur et la télé, vautré sur mon canapé, vous voyez bien que je ne sais pas bouger et d'ailleurs, pourquoi voulez-vous que je bouge ? »

« Est-ce que je ne suis pas trop vieux pour commencer à bouger ? »

« Ma mère ne me désirait pas, alors je crois que c'est pour cela que je suis bien nulle part et que je ne sais pas bouger ! »

« Je n'aime pas mon corps, je bois et alors comme cela je suis bien. »

« Je dégringole, je le sais, mais il faut bien mourir de quelque chose. »

« Je suis là parce qu'on m'a dit que je serais mieux si je venais bouger chez vous. »

« J'ai peur, tout m'angoisse, alors j'ai l'impression que mon corps est rétréci. Je ne sais plus bouger et je dors très mal. »

« Lorsque je dois prendre la parole en public, j'ai peur et c'est l'horreur, je transpire et je n'arrive plus à respirer. »

Tous les coachés désirent changer, que ce soit pour acquérir de nouvelles qualités ou de nouveaux comportements. Les ressources, ils les ont, simplement elles sont enfouies, ils n'ont plus le mode d'emploi pour les utiliser.

Le fait qu'ils soient là, prêts à bouger, prêts à changer, peut nous donner des ailes. En les mettant en mouvement, nous pouvons peut-être leur permettre d'approcher autrement une forme de sérénité, voire de noblesse d'âme, encore faut-il être conscient que le mouvement ne tombe pas du ciel. Qu'il soit martial ou autre, il faut nous entraîner, pratiquer, travailler à nous enrichir et à nous perfectionner pour que ces états-là ne soient pas vains.

B/ Exemples de cas

a/ Cas 1 : G. 60 ans :

« Avoir l'humilité de recommencer, suite à une crise existentielle, et oser décider de pratiquer, qu'est ce que c'était dur ! »

« Il y avait une nécessité pour moi de me libérer des prisons du mental, j'étais tombé de par mes études et mon travail dans ce que je pourrais appeler le « piège des psychothérapies occidentales, je considérais mon corps, sans émotion, comme celui d'un étranger. Les notions de bassin, sternum, diaphragme m'indifféraient ! »

« Je suis un homme très occupé avec de nombreuses responsabilités. Je vis actuellement un véritable marasme, j'ai 60 ans et j'ai la sensation de passer à côté de quelque chose, au fond, mon corps, je ne le connais pas. Je veux bouger, et il faut que je change. »

« Certaines parties de mon corps sont mortes, je n'ai pas d'énergie. »

« La sensation n'est pas naturellement placée dans mon corps. »

Puis au fil des séances, G. disait :

« Maintenant, je sens mon bassin ». « Aujourd'hui, je constate que ma structure corporelle change, je marche autrement, je m'observe, mon corps se déploie. »

« Je découvre des phénomènes de synchronicité, la bascule du bas et du haut de mon corps, j'ai des bras et des mains au bout. »

« L'enracinement m'interpelle, je m'intéresse à mes doigts de pieds. »

« Je deviens un pèlerin, je fais le tour d'une chose pour quitter mon positionnement. Je suis dans l'attente de l'inconnu et je souhaite que mes limites corporelles ne viennent pas trop tôt. »

Analyse :

Se tenir droit à condition que cela soit juste, c'est-à-dire être à la fois enraciné et en mouvement pour permettre la redécouverte du sens du « Tiens-toi droit » de sa mère et qu'il le redécouvre en croyant s'en débarrasser fut un paradoxe.¹⁹

Avec lui, les outils utilisés furent :

Le do in²⁰, la respiration, les déplacements et les outils des arts martiaux (Jo et Boken). Et surtout, il fallut mettre l'accent sur la souplesse et les sensations, il ne connaissait pas la sensation du bout de ses doigts.

¹⁹ Les mots de sa mère, prononcés dans son enfance, au sujet de son corps : « Tiens toi droit ! », et les tabous familiaux perturbaient la progression.

²⁰ do in : thérapie du corps pratiquée jadis au Japon par des aveugles, appelés "do in san" (monsieur do in)

Peu à peu, il comparait sa droite et sa gauche, le haut et le bas, parlait de ses blocages, interrompait les séances pour laisser sa tête comprendre et intégrer les mouvements et cela nous a souvent beaucoup fait rire.

Il fallait décomposer lentement et de nombreuses fois les techniques de base pour qu'il puisse les visualiser et les conceptualiser, sinon il ne pouvait pas les intégrer et cela l'empêchait de bouger. Chez cet homme très intelligent, ce fut un long travail d'écoute et de patience, entrecoupé inlassablement de l'expression de ses ressentis.

Il n'était pas question d'intégrer des notions de respiration, cela l'aurait perturbé et aurait aggravé son manque de confiance en lui.

Peu à peu, son corps s'est éveillé, a changé, et même avec une certaine fluidité. D'ailleurs, maintenant, il l'exprime et cela se voit. Une confiance dans sa capacité à pouvoir bouger s'est installée, mêlant écoute du corps et de ses ressentis.

Au résultat, nous sommes partis d'une demande de coaching vers l'apprentissage de pratiques martiales pour revenir à la première demande : « Se libérer des prisons du mental pour enfin découvrir son corps et vivre mieux. »

b/ Cas 2 : S. 26 ans

Lors de notre premier contact, S., jeune femme de 26 ans, avait les épaules anormalement remontées et figées. En cours collectifs, elle avait beaucoup pleuré, avait refusé la plupart des exercices proposés et, entre autres, tout contact avec un partenaire ou une partenaire. Les jours qui suivirent, très insistante, elle réclama des séances de coaching corporel.

Suivie en psychothérapie, elle me raconta, en pleurant toujours, que suite à plusieurs drames subis alors qu'elle était adolescente, elle perdait ses cheveux, sa jambe droite était raide et fonctionnait mal. Elle avait essayé de nombreux sports sans pouvoir s'y tenir, parce que le mouvement « la faisait pleurer ».

De toute façon, les autres sont « cons », disait-elle ; elle vivait dramatiquement seule et ne s'entendait plus avec ses parents.

« Je vais mal et mon corps est nul », « je suis moche », « les psy, les ostéo, les médecins, j'en ai marre je veux bouger, être normale et avoir un copain »

Analyse :

Les autres lui ont fait mal et elle ne pourra pas le leur rendre, aussi a-t-elle appris par le mouvement à distinguer, parmi les autres, ceux avec lesquels elle pourra coopérer.

S. n'acceptait pas le contact, aussi en quittant la parole progressivement, je lui ai fait découvrir la pratique du jo et du boken, avant qu'elle accepte d'avoir un contact avec moi ce qui a nécessité des centaines de déplacements (taïsabaki²¹) dans toutes les directions pour qu'elle bouge sans réfléchir et apprenne à expirer.

Je pus alors constater qu'elle observait son côté gauche et les progrès de son côté droit, qu'elle acceptait aussi d'étudier les bases des arts martiaux, qu'elle oubliait sa jambe droite soi disant raide, et qu'elle bougeait alors aussi bien à droite qu'à gauche.

Très rapidement au cours des séances, je lui proposais, au gré de son humeur, des exercices de do in et des techniques plus martiales.

De plus, dans les déplacements très rapides, je remarquais qu'elle ne pleurait plus. C'était très intéressant. Elle avait de moins en moins besoin de dialogue, mais ce qui fut le plus difficile c'était de l'amener à pratiquer avec un partenaire ; c'était terrible, le contact la hérissait ou la bloquait, elle refusait alors toute présence corporelle, par exemple de saisie des poignets, comme en aikido.

Les répétitions des techniques installées avec douceur et patience, ne laissaient pas de place à la réflexion et ont eu un effet salvateur : enfin, elle bougeait et acceptait de bouger avec moi.

Puis, au bout de vingt séances, elle demanda à participer de nouveau aux cours collectifs ; elle devenait peu à peu plutôt gaie, tout en manifestant le plaisir d'apprendre et de bouger.

Le lâcher-prise, chez elle, est passé par l'étude des exercices corporels plutôt martiaux pour lesquels elle prit d'ailleurs plus tard un vif plaisir.

Je la soupçonne aujourd'hui d'avoir un attrait particulier pour les affrontements qui lui permettent de canaliser une vitalité débordante.

Depuis, tout en continuant à pratiquer, S. a repris ses études et a trouvé du travail.

c/ Cas 3 : R. 45 ans :

« Mon moi, dans mon enveloppe corporelle, n'est pas présent. Les psy s'occupent de l'intérieur mais je suis mal dans mon corps et pourtant j'ai fait du sport, j'ai même eu affaire à une époque, à un coach sportif. »

« A la maison, le corps, c'était tabou. Je crois que je suis au stade où mon corps est dissocié de mon âme. L'histoire de mon corps a un passé très lourd, les vécus sont des souffrances lourdes à porter. Au fond, je n'ai jamais vraiment eu d'aide et c'est mon corps qui en a fait les frais, je suis devenu addict au travail puis alcoolique. J'ai tout connu, tout essayé. En Suisse à la métairie, on a commencé à me faire remonter la pente. J'ai compris que mon rétablissement passait bien sûr par l'abstinence, mais que je devais aussi changer tout ce qui n'allait pas au niveau mental et corporel. »

²¹ Taïsabaki : déplacement/pivot dans un mouvement circulaire du corps

« Je sais que j'ai besoin de me dépenser, et puis l'abstinence de mouvements corporels et de pratiques sexuelles, ce n'est pas mon truc. »

« Je remarque que dans le dojo²², la transmission se fait par les anciens comme chez les AA (Alcooliques anonymes), mais l'expérience ne se transmet que par des mouvements que je dois apprendre à exécuter. Toutefois, je ne peux pas pratiquer avec les autres et dans mon travail c'est aussi très dur, c'est pour cela que je viens vous voir, il faut que je change quelque chose. »

Plus tard il précisait : « Ces pratiques martiales sont difficiles, mais j'aime ça et je suis très motivé. Je prends conscience que je vais aussi vers une forme de spiritualité. »

« Je sais que mon corps est un ensemble, une globalité dont mon mental avait besoin, c'est vraiment très très nouveau, cela devient existentiel. »

« J'ai besoin d'être aidé et accompagné et d'avoir le courage de changer en installant une autre forme de sérénité dans mon corps malmené. Vous savez, c'est comme une prière. Est-ce que vous connaissez celle des AA ? » : Il me la récite, et de sa part c'était très émouvant, ce fut comme un temps suspendu.

Analyse :

La pratique ne fait pas mal si elle a un sens, elle devient alors légère et illuminante.

Avec R. nous avons beaucoup travaillé les contacts et les déplacements de base des arts martiaux. Ce fut difficile, chez lui la technique devait d'abord être intellectualisée, décortiquée, répétée afin d'être intégrée.

Et surtout, accepter le contact avec le partenaire était pour lui une très grande souffrance, il préférait reculer plutôt qu'avancer, voulait tout arrêter, j'avais l'impression qu'il ne pouvait plus respirer et ne voyait plus rien.

Là encore, l'empathie, l'écoute attentive, l'acceptation des larmes et des silences, quelques sourires et expressions positives, greffés sur la réalisation des exercices de base, firent chez lui des miracles.

La pratique du jo et du boken vint plus tard, l'utilisation de ces outils le « bloquait » ; il n'en acceptait même pas le symbole. Il a fallu beaucoup de temps, mais retrouver son corps semblait être le seul moyen de commencer à changer, d'autant qu'il avait une grande demande de reconnaissance physique.

Aujourd'hui R. a intégré les cours collectifs, acquis un très bon niveau, semble plus à l'aise, communique plutôt chaleureusement et dit s'épanouir à nouveau dans son travail.

²² Dojo : lieu de pratique dans la tradition japonaise

d/ Cas 4 : C. 55 ans :

Se découvre malade à 55 ans, désire aussi se soigner par la parole et la pratique des arts martiaux. C. fut bouleversée par l'utilisation des outils que j'employais au dojo, dans les cours collectifs. Ce fut pour elle une « nouvelle pulsion de vie », « enfantement de quelque chose » qui était en elle, une « renaissance autre » à l'intérieur de son corps, ce qui lui a permis de dire : « Je n'en peux plus, je souffre dans ce corps-là ! »

« L'utilisation du Jo fut difficile, cela m'a paru très agressif, c'était pour moi une arme de défense et d'attaque, c'était décapant, puis j'ai réalisé que cela était aussi en d'autres lieux, le bâton du pèlerin ou celui du maréchal, un outil qui allait me faire cheminer ; quant au boken, sabre de bois, ce fut pour moi en tant que femme, très dur. J'étais très pauvre avec cet outil, et je ne me situais pas du tout. »

Puis il y eut la découverte du taïsabaki. « Cela créa un tel remue-ménage dans mon corps que j'ai carrément voulu arrêter, puis d'une séance sur l'autre, je me suis abandonnée aux propositions et cela m'apporta des petits ballons d'oxygène qui sont devenus pour moi, indispensables. Mais ce qui m'a peut être le plus fascinée dans ces séances, en plus de l'écoute, c'était l'enthousiasme qui prédominait et surtout la notion du plaisir possible dans l'expression de ma vitalité et la rencontre de l'autre. Si le contact avec l'autre était violent, inhabituel, déconcertant, agressif, perturbant et unique, j'ai eu très vite l'intuition que je devais passer par cette phase pour me guérir et que c'était le remède aux cris de mon corps. »

Les métaphores utilisées qui l'interpellaient : « L'éventail des côtes, les ailes, les arbres, la spirale de la glycine, la rotation des os, les fenêtres, les portes des nuages, les ailes des anges, les racines des pieds... »

« Si j'étais parfaitement incapable auparavant de rencontrer les autres dans la pratique des sports ou des arts martiaux, je dois reconnaître que maintenant je réclame des cours collectifs qui sont salvateurs après toutes ces séances de coaching corporel, et puis je vais mieux ! »

Analyse :

Pour elle, la découverte du souffle qui permet de respirer, d'agrandir sa vision, lui fit appréhender le monde au-delà de sa petite cage... thoracique.

C. n'existait que par elle et pour elle, avec une très grande difficulté à contacter les autres, à reconnaître leur présence. L'autre, les autres vivaient autour d'elle, mais probablement dans un autre monde.

Très vite, nous avons pratiqué des exercices de base de techniques martiales, car C. aimait bouger, mais il fallait qu'elle accepte de les exécuter lentement et modérément pour que je puisse l'amener à parler des ressentis provoqués. Nous avons aussi longuement travaillé avec les outils – jo et boken – et intégré les comparaisons droite-gauche des exercices du Docteur Lily Ehrenfried et des techniques méditatives.

Il n'était pas question de parler d'expiration, tout était dans le contact visuel au départ puis physique, petit à petit.

Aujourd'hui C. se dit guérie, a intégré les cours collectifs et, à plusieurs reprises, j'ai eu la surprise de découvrir qu'elle allait volontiers choisir des partenaires en difficulté dans les exercices de base. Cette femme très intelligente, plutôt artiste, a fait sa place dans le dojo où, à ce jour, elle est reconnue et estimée.

III/ Analyse

A/ Evacuation de la peur et maîtrise de l'angoisse par les arts martiaux

a/ La peur immobilise

Qu'est-ce qu'évoque cette peur que nous traînons comme un boulet si nous n'y prenons pas garde à tous les âges de notre vie ; sans doute la peur de ne pas être soi, d'où la nécessité d'être fort parce que l'on se sent faible ?

Je veux et je n'ai pas les moyens, je fais et cela échoue, je pense et j'angoisse !

Ce qui est fondamental, c'est la peur, peur de la séparation, de l'inconnu, de la mort, de l'autre et même si on considère que cela peut être bon d'avoir peur, cette peur nous alerte, nous donne des signaux.

Toutefois, la peur dans son côté positif nous oblige à être vigilants, à ne pas nous endormir et génère la plupart du temps panique, tremblements, résistance, refus, vertiges, blessures, regrets et rancune.

C'est un constat, les médias s'en préoccupent, les thérapeutes en font leur pratique et pourtant le mal-être engendré aurait plutôt tendance à se développer. La névrose médiatique, due à l'insécurité, nous fait fonctionner par réaction et non par action, nous sommes des êtres ballottés.

Lorsque nous avons peur, qu'est-ce qui nous permet encore de bouger, est-ce l'élan, les autres ou l'espace, puisque l'on vit dans un monde d'affirmation dans lequel les contraintes sont aussi permanentes qu'invisibles ?

De plus, ce besoin que nous avons de nous considérer comme éternels détermine un comportement de peur qui peut engendrer des attitudes de défenses.

La crainte d'être attaqués, l'angoisse diffuse, la timidité à se placer dans le monde sont des états de souffrance connus et répertoriés ; le marasme est là, lui, bien vivant, agrippé aux rapports éducatifs, familiaux, professionnels, sociétaux et nous nous épuisons à remonter la pente pour dominer – si je domine, c'est que je suis le plus fort, que je peux réussir, que je suis reconnu, et considéré ! Ce qui faisait dire à Nelson Mandela²³ : « *Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite* »

Il faut alors bouger, quelquefois seulement un peu, pour voir nos peurs et les faire disparaître tout simplement. Donc en restant en mouvement, favoriser le déplacement qui va nous repositionner, nous permettre de retrouver notre place, et de nous « dilater » suffisamment dans un

²³ MANDELA, N. Discours d'investiture à la présidence d'Afrique du Sud (1994)

espace d'hostilité mieux géré est notre objectif premier en tant que coach corporel pour nous libérer de nos peurs.

« En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement celle des autres »²⁴

b/ Les simulacres de combat pour évacuer la peur, la violence et l'agressivité

Les futurs élèves qui frappent aux portes des dojos d'arts martiaux le font essentiellement pour une recherche de self-défense qui cache manque de confiance, d'assurance, mais surtout toutes sortes de peurs. Vouloir apprendre à se défendre pas forcément parce que l'on est attaqué, mais parce que l'on a peur.

Dés les premiers cours, l'angoisse est dissipée par la pratique et si on y parle d'« encaisser les coups », c'est plus dans une dynamique positive générée dans des simulacres de combats.

C'est d'ailleurs un des grands principes des arts martiaux : apprendre par une méthodologie appropriée à vaincre cette peur en considérant l'autre, qui est là pour cela, et désigné, non pas comme un adversaire mais comme un contradicteur, un partenaire, représentatif d'une fausse réalité. C'est l'apprentissage d'une suite de techniques élaborées qui permettra en devenant suffisamment forts de s'imposer à l'autre en apprenant à négocier et, pour le meilleur, à pivoter, à retrouver ses appuis, donc à déplacer la peur.

Par extension, nous permettons au coaché dans une relation unique, corps/mental, d'être à nouveau dans le circuit, en redécouvrant ses points d'appuis et son positionnement. Les outils habituels des pratiques martiales ou corporelles occidentales sont alors des outils facilitateurs du changement.

C'est en cela que les pratiques martiales peuvent intervenir car l'un de leurs plus grands principes réside dans le fait que le partenaire d'entraînement, en nous obligeant à tout focaliser sur lui, nous permet en réalité de nous oublier.

Par exemple, en aikido, le ukemi²⁵ accompagne l'attaque jusqu'au bout, sans faiblesse ni hésitation.

C'est une dynamique non monnayable, celui qui devrait perdre, peut gagner !

On apprend à être actif, réactif ; l'énergie sollicitée nous évite d'avoir peur, car on ne pense plus, on bouge !

En fait, la pratique étayée sur ces appuis théoriques est un levier positif puissant pour déplacer la peur. On constate donc un transfert de la sphère physique à la sphère sociale et c'est là

²⁴ MANDELA, N. Discours d'investiture à la présidence d'Afrique du Sud (1994)

²⁵ Ukemi : roulade avant ou arrière en aikido

que le coaching corporel intervient dans une démarche d'éducation-rééducation qui permettra au coaché de sortir d'un système anarchique.

Je suis mal, donc je me soigne pour tuer le mal, alors que nous savons bien que c'est une spirale malsaine qui s'essouffle faute de centrage et de bonnes interrogations ; aussi étonnons nous que cela parte dans tous les sens.

En laissant ainsi les arts martiaux permettre une forme d'expression de l'agressivité, nous apprenons à gérer la violence (si elle n'est pas un problème intime sujet à des fantasmes) et la paix, c'est un paradoxe mais c'est un fait et une adaptation justifiée.

A l'extrême, on constate, avec Brigitte Martel²⁶, que *« la saine agressivité est une énergie qui favorise le contact, la rencontre et l'échange. Elle est l'expression première de l'énergie vitale »* et elle rappelle que : Fritz Perls²⁷, le fondateur de la Gestalt thérapie²⁸ *« donne à l'agressivité, une place centrale dans la croissance de la personne »*, puis elle ajoute : *« C'est un fait que la violence est toujours alimentée par un sentiment d'impuissance ou de toute-puissance, où l'autre est soit vécu comme un ennemi qu'il faut détruire, soit réduit à un objet que l'on peut utiliser à sa guise aussi. »*

Les arts martiaux, comme l'aïkido, dans une stratégie gagnant/perdant, permettent d'améliorer les relations sociales. Chaque relation vit son propre espace/temps en permettant le dialogue et la négociation. Les erreurs font progresser et permettent de se remettre en cause tout en confortant ses racines. Dans cette dynamique, l'homme peut s'affirmer autrement en respectant l'autre et on constate que l'on peut même y trouver une notion de plaisir.

La conscience de sa propre personne en mouvement, dans une congruence corporelle, est mise en exergue et va permettre d'éliminer les masques forgés par l'éducation, le niveau social et la société. Cette dynamique de pratique permettra de rétablir la communication et d'ouvrir la porte au changement. C'est là un long travail d'enracinement et d'utilisation du souffle dans la maîtrise des techniques.

Pourquoi nous, coaches, ne pourrions-nous pas profiter, dans la relation que nous avons avec nos coachés, des simulacres de combats pour exprimer, à l'intérieur du coaching, l'évacuation de la peur et le début du changement par le mouvement ?

Par ailleurs, on constate que les arts martiaux permettent d'évacuer la mélancolie métaphysique parce que le combat ne permet pas aux pratiquants de stagner dans un univers de sensations confuses ; c'est donc un bénéfice supplémentaire non négligeable dont nos coachés pourraient tirer profit.

²⁶ MARTEL, B. (2004)

²⁷ PERLS, F. (1942)

²⁸ Gestalt Thérapie : La Gestalt a été créée par le groupe des 7, notamment Fritz Perls.

c/ Placement du corps dans les arts martiaux

La rencontre de l'autre par le mouvement, le dégagement et les déplacements plutôt que la réception aux chocs sont au physique comme au social des moyens indispensables d'apprentissage. Cela conduit très vite à être bon et surtout à être positionné au bon endroit et sur de bons appuis.

Le coaché a besoin de se situer, savoir où il en est pour repartir.

Beaucoup se retrouvent totalement paralysés, dans un "marasme monstre", avec la seule obligation qui leur est faite de n'être jamais satisfaits de leur position. L'entraînement dans un dojo a donc pour effet de les remettre vite en mouvement, en réglant l'essentiel : être à l'endroit optimum !

De plus, en nous obligeant à tout focaliser sur lui, le partenaire d'entraînement nous permet en réalité de nous oublier. La liaison de cette pratique avec l'assurance de se positionner autrement en société permettra une concrétisation de l'accompagnement du changement ni trop longue, ni trop hasardeuse et facilitatrice de changement.

En utilisant les caractéristiques des points d'appuis, des positions triangulaires, de la rotation des articulations, de l'enracinement des pieds, ainsi que les notions de distance, de rythmes, de vision, de pivots (taisabaki), d'options positives/négatives (omote/ura) et de souplesse/flexibilité, nous pouvons aider les coachés à se positionner autrement dans une relation unique corps/mental. La pratique des arts martiaux est donc, potentiellement, une source intarissable d'outils pour le changement.

Utilisation des pieds

L'art martial ramène aux pieds ; la blessure la plus infamante pour un samouraï autrefois était celle faite au pied. Aussi, dans la pratique des arts martiaux, apprend-on d'abord à marcher en contactant vraiment le sol. Puis on étudie les principes des déplacements, avant de pouvoir redresser le corps.

L'utilisation des pieds dans les entraînements et les répétitions du coaching corporel va favoriser une fluidité de déplacements. On constate que les coachés redressés, enracinés dans leurs pieds, osent bouger autrement, structurent leur verticalité et, peu à peu, adoptent naturellement une autre posture.

La distance

Dans notre vie quotidienne, éprouver un malaise parce que notre corps n'a pas sa place et souffre, parce que nos énergies sont trop fortes, trop faibles ou se meurent nous ramène à la notion de distance et de positionnement.

Où est notre juste place dans l'espace par rapport à l'autre, les autres, les éléments ?

Cette notion de distance si chère aux arts martiaux a permis le développement de la pratique à tous les étages de l'historique des pratiques martiales. En coaching, on revient toujours

immanquablement à la notion de la distance juste par rapport à l'autre, parce qu'elle est constructive de rapports équilibrés, personnels et sociétaux.

Les rythmes

Avant de parler d'esthétique ou d'harmonie, voire d'énergie, n'oublions pas que le rythme impose sa puissance – là notre tête n'a pas sa place, on doit bouger pour créer le rythme.

Le rythme s'installe, il est lent, il est puissant, il est présent, il perturbe même les partenaires, puisque très vite l'un et l'autre commencent à s'essouffler.

Epouser le rythme de l'autre, s'adapter au rythme que génère la technique sont les conditions indispensables à la création du dynamisme.

Dans les séances de coaching, il arrive que des rythmes différents apparaissent, qu'il faudra respecter. Le coaché, contrairement aux partenaires des arts martiaux, imposera son rythme et le coach, tout à l'écoute, s'adaptera à ce rythme sans perdre de vue qu'il est le garant du fil directeur de la séance.²⁹

La vision

La vision dans la pratique est mise en exergue ; elle crée et permet l'expression d'une autre gestuelle. Cette vision, dite périphérique, replace les pratiquants dans leur espace et dans l'espace, elle constitue l'approche et la distance dans la rencontre partenaire/adversaire (cf. karaté, kyudo, judo, aikido, naginatajutsu³⁰, tir à l'arc à cheval, kinomichi³¹, etc....).

Dans la relation coach/coaché, dès le début de la séance, nous nous assurons que chacun a sa place et c'est la vision qui détermine dans l'instantané, dans les positions dynamiques que nous proposons – assis, debout ou en mouvement –, ce que les yeux voient et vont regarder. La vision montre la direction, crée des lignes dans l'espace que le coaché habitera autrement. Ce contact visuel libère les énergies en étant un puissant vecteur de changement postural.

Les déplacements/pivots (taïsabaki)

De tai : le corps, sabaki : déplacement en tournant, esquive.

L'étude des taïsabaki dans les arts martiaux est un florilège de pivots/esquives enseignés aux débutants et volontiers utilisés avec les coachés.

Ils permettent l'organisation du déplacement de l'être tout entier en privilégiant la découverte de l'espace, à travers la spirale et des infinités de spirales qui, dans leur enracinement, propulsent vers le haut, redresse l'homme en mouvement dans la rencontre du partenaire.

Ces taïsabaki, en créant des ouvertures dans le corps au niveau du pubis, de l'aîne, des genoux, des coudes, des épaules, des yeux et des côtes nous grandissent et nous rendent souverains.

²⁹ Annexe III : Pratique du coaching – Comment construire et mener la relation

³⁰ Naginatajutsu : Pratique japonaise pour développer le bien-être spirituel et physique des filles.

³¹ Kinomichi: Art martial émergent de l'aikido fondé par Masamichi Noro.

Les options positives/négatives : omote / ura

En aikido : omote, forme positive qui peut se traduire par mouvement entrant avec l'idée d'avancer, de surprendre, d'anticiper et d'agir sur sa propre énergie et ura, forme négative traduite par mouvement pivotant, c'est-à-dire esquiver, tourner, laisser se déployer dans le vide l'énergie de l'autre jusqu'à pouvoir la contrôler en lui donnant une direction, sont des concepts rééducatifs du déplacement. Les intégrer pour en faire bénéficier le coaching est un véritable trésor.

Autrement dit, l'autre se prépare, il est négatif, alors je dois si je suis assez rapide, être positif. Par contre, si l'autre attaque, j'esquive, je tourne, et j'essaie de contrôler son énergie. C'est un entraînement nécessaire pour bon nombre de coachés frustrés dans leur positionnement.

Laissons la parole à Maître Noro, qui disait : « *Pour faire de la lumière, il faut un positif et un négatif, comme il faut deux mains pour faire un son* »³²

La souplesse et la flexibilité

Flexibilité et souplesse, quant à elles, collent au plus près à la croissance du mental comme du physique, que ce soit dans les arts martiaux ou les différentes formes de coaching corporel. Si nous observons la morphologie de notre squelette, la structure de nos os et de nos muscles, tout a été créé pour permettre souplesse, spirale et flexibilité de même qu'on peut rapporter ces qualités à notre démarche et notre gestuelle.

Nos corps souvent mal aimés, semblent avoir été corsetés, la souplesse mise au banc : « *Moi, la souplesse je ne connais pas, c'est pour les autres, ça coince, ça tire, ça craque chez moi.* »³³

Dans les séances, on remarque des corps agressés, stressés, mal-aimés, grossis ou amaigris au gré de la publicité ou des affres de la consommation, qui rétrécissent en souffrant sans bruit de préférence.

Déjà, dans sa fable du chêne et du roseau, Jean de Lafontaine nous rappelait que "le roseau plie mais ne rompt point"³⁴. L'adaptation des pratiquants à la technique développe cette capacité du corps à se plier, s'éduquer plutôt qu'à utiliser la technique dans une attitude extrême qui pourrait provoquer l'accident. Etre flexible et souple permet de faire des choix, d'ouvrir des portes, de s'étonner, s'adapter, et apprendre. Nous sommes loin de la conception de « l'homme-bonzaï », qui, taillé, torturé, martyrisé, minimisé, réduit, doit correspondre aux normes déterminées par un système éducatif, voire thérapeutique prépondérant.

³² NORO, M. retranscrit par MURCIA, R. (1996)

³³ Expression tirée d'un cours de Kinomichi

³⁴ LAFONTAINE, J. Fables choisies (1668)

B/ Reconnaissance d'un courant émergent de coaching corporel

a/ Motivations et applications

Pourquoi nous, les coaches, ne pourrions-nous pas développer à chaque rencontre une nouvelle forme de créativité, devenir plus artistes pour mieux aider l'autre à progresser, à changer, à renaître à lui-même, en utilisant aussi le corps et les mots de ce corps ?

Moshe Feldenkrais, judoka fondateur de la méthode qui porte son nom écrivait : « *L'apprentissage qui n'est pas suivi de changements dans l'action n'est pas un apprentissage ; apprendre est une cristallisation d'expériences.* »³⁵

Ne sommes-nous pas des pèlerins impliqués dans un cheminement qui, sur une base théorique, va pouvoir plus aisément favoriser le jeu corps/esprit afin d'apprendre à négocier les imprévus de l'inconnu puisqu'ils sont omniprésents, y compris dans les séances de coaching corporel. En donnant une autre colonne vertébrale à nos coachés, par le placement, par une autre assise ou dans une autre capacité à se mouvoir, nous faciliterons le changement en leur faisant accepter que l'on peut avoir peur sans vraiment avoir peur.

Applications :

Le coaching corporel est une profession en devenir, il n'y a sans doute pas de vérité, mais un cadre à découvrir et ma croyance est que le corps a sa juste place dans l'élaboration de ce mouvement – oser avoir confiance pour coacher autrement avec le corps.

Ce mouvement est en quelque sorte une démarche initiatique qui, tout en formant, construit et fait émerger une nouvelle conscience – bouger pour mieux vivre –, laquelle pourra profiter à l'ensemble de la planète, dans sa forme propre, fruit de toutes les expériences depuis Palo Alto, pont entre les apports orient/occident, piétinant tous les copiés-collés de la pratique sportive.

Quand G. (Cas 1) dit : « *La sensation n'était pas naturellement placée dans mon corps* » et « *maintenant je sens mon bassin* », on est au-delà de toute gymnastique ou d'un simple coaching – la vie dans ce cas précis serait-elle donc « aussi » au cœur du geste ?³⁶

En habitant mieux notre corps, « corps habité », ne sommes-nous pas à la limite amenés aussi à restaurer notre psyché ?

Bien sûr, nous ne sommes pas dans la réparation du passé mais dans l'expression d'une forme de résilience qui, dans un renouvellement permanent, nous permet d'être auteur de notre vie et d'en être autrement responsable. Le coaching corporel est donc pour moi un temps de pose percutant, de dynamique de changement qui, par la pratique, est aussi bien réservée à l'entreprise qu'à la vie personnelle sous toutes ses formes.

³⁵ FELDENKRAIS, M. (1990)

³⁶ Voir annexe I : le geste pur

b/ Une maïeutique particulière (énergie/ki, interdépendance et apprenance) :

Le coaching corporel génère une maïeutique particulière. Aussi, est-il important d'être à la fois selon la parole bouddhiste "dans l'humilité et la puissance" avec une intention claire dans les trois domaines : l'être, l'avoir et le faire.

Les arts martiaux comme le coaching ne sont pas des thérapies, ils ne considèrent pas le rapport à la souffrance. La pratique ne laisse pas le temps de penser, elle crée des espaces de liberté qui vont donner naissance à d'autres comportements (attitudes ou émotions).

Travailler entre les messages du langage et les représentations ou informations que véhicule le corps, c'est entrer dans un processus de réconciliation corps/esprit en rencontrant le coaché pour ce qu'il est et non pour ce qu'il pourrait être.

Cette émergence de coaching corporel nécessite aussi de replacer le coaché dans son contexte, avec au plus juste, les points clefs et les enjeux verbaux et corporels de la dernière séance. Notre mémoire et nos dialogues intérieurs sont donc aussi importants que dans toutes les autres formes de coaching. Rester clair dans ses représentations, ses valeurs, ses croyances et les différentes parties de notre moi authentique nous permet de la même manière, outre d'être à l'écoute d'une demande de changement, d'être des passeurs d'énergie et de vitalité en utilisant les pratiques corporelles martiales.

Autrement dit, dans une attitude juste d'écoute, de respect, de bienveillance et d'humilité, aider le coaché à s'exprimer au mieux avec son corps et ses ressentis, laissant les imprévus rencontrer "l'inconnu" des séances et conserver ce qui restera toujours magique, l'incroyable capacité d'adaptation de l'homme aux méandres de la vie ! Et cela, en utilisant son corps et son mental.

Energie/ki/respiration :

Pourquoi réintégrer le souffle ? A l'origine des arts martiaux, était la notion de respiration – les textes chinois les plus anciens la relatent et l'énergie-ki y est souvent ainsi définie: « *Qui contient une action en puissance, cette action potentielle génère tout ce qui peut nous aider à naître, à grandir et à nous régénérer et ainsi nous permettre de fonctionner (vivre)* »³⁷

C'est une définition magnifique qui appelle une maîtrise du souffle indispensable.

Celui qui n'arrive pas à gérer ses rapports sociaux a souvent le « souffle coupé » ou le perd. Le coaching corporel permet de redonner une chance, un second souffle à cet état déstabilisé.

Nous savons bien, nous occidentaux, que si notre énergie nous permet de vivre ce n'est pas uniquement dans notre tête, c'est aussi dans notre corps, et les orientaux d'ajouter : « *Notre corps contient l'équilibre de l'univers tout entier.* »³⁸

³⁷ Définition d'un moine bouddhiste zen, citée dans : Les maîtres zen du Japon de SHIBATA, M. (1970)

³⁸ Citation d'un moine bouddhiste zen, citée dans : Les maîtres zen du Japon de SHIBATA, M. (1970)

Interdépendance

Dans le coaching corporel, l'interdépendance est un aspect inhérent à la relation coach/coaché. L'autre, en bougeant, nous fait progresser et nous enrichit. Ne sommes-nous pas des créateurs d'éveil dans les simulacres du combat ? En sortant de la vision individuelle, parfois plus élargie, pour nous rattacher au domaine de l'interdépendance relationnelle, nous perturbons volontairement les données habituelles comportementales.

Cette volonté d'interdépendance, liée au mouvement, concerne tous les corps à corps de notre vie personnelle et professionnelle et nous impose le « *Mens sana in corpore sano* »³⁹ pour offrir à l'autre le meilleur de nous-même.

Apprenance continue

Il est donc indispensable de continuer à nous former aux disciplines de l'apprenance, avec notre mental comme avec notre physique, afin de permettre "la danse du changement" dans un champ énergétique créateur. Les déterminants qui caractérisent aussi l'authenticité du coach corporel (simplicité, humilité, sérénité et flexibilité) nous rapprochent de la culture zen et des pratiques martiales. Mais soyons vigilants, la maîtrise d'une discipline quelle qu'elle soit, peut éloigner celui qui la détient de ces qualités fondamentales et notre modestie, à l'opposé de la "tentation du gourou" qui se pose en modèle, doit instaurer un climat propice à la pratique, un véritable climat de confiance permettant l'épanouissement de la relation coach/coaché.

Le coaching corporel peut ainsi être vécu d'une manière inattendue et chaque fois unique, ce qui n'est pas à craindre puisque cela favorise l'ouverture des portes du changement. Nous constatons que l'approche de la relation d'aide, dans les limites subtiles de notre savoir-faire nous prédispose inmanquablement à renégocier ce que les coachés nous proposent à chaque séance comme dans tous les simulacres de combat des arts martiaux.

*« On ne rencontre jamais l'autre deux fois de la même manière. »*⁴⁰

c/ Principes fondamentaux communs au coaching et au coaching corporel :

L'écoute

Pour nous, coach corporels, l'écoute est une approche physique et mentale de la pratique du coaching. Ecouter est essentiel. Nous devons comprendre vite et de manière juste ce que le coaché veut nous dire quand il dit ce qu'il dit avec ses mots et les maux de son corps. Cette écoute est un florilège d'empathie, de bienveillance, d'absence de jugement et de respect, elle sera la base de nos questionnements et de nos reformulations. La pratique des arts martiaux va l'éveiller et la réveiller.

Comment j'écoute avec mon corps ?

³⁹ Citation extraite des Satires de Juvénal (auteur latin né entre 45 et 65 ap. JC)

⁴⁰ UESHIBA, M. retranscrit par STEVENS, J. (1998)

La systématisation de cette écoute réclame d'avantage d'outils qui vont enrichir notre comportement de coach corporel pour nous permettre de nous coller au plus près de la "nature" du contrat de coaching.

« *S'approcher de la vérité n'est jamais nuisible ni dangereux ni inconfortable.* » a dit Carl R. Rogers.⁴¹

Cette attention différente du corps et de l'esprit, fruit de techniques mises en système, pas seulement en Occident mais aussi en extrême-Orient, permet de ne pas "vagabonder dans une écoute sauvage". Ainsi, permettre au coaché de verbaliser le mal-être de son corps et de sa tête est un privilège qui nécessite pour nous, coaches corporels, une préparation physique et mentale au long cours.

L'autonomie

Bien sûr, notre rôle consiste aussi à aider le coaché à découvrir qu'il détient les solutions à ses difficultés, lesquelles ont un sens dans sa tête et dans son corps et que c'est en cela qu'elles sont porteuses de renouveau. Permettre au coaché, comme l'écrit le sociologue Alain Erhenberg, de s'installer dans "*une dynamique d'émancipation*", d'être "*son propre souverain*"⁴² ou bien encore de "*devenir propriétaire de sa propre vie*", là réside la capacité que nous avons à nous orienter sur des chemins qui ne sont pas tracés d'avance, sans être à craindre pour autant. Toutefois, il n'est pas plus facile pour nous d'être à notre juste place, corps redressés sur nos pieds, humbles, et dans l'absence de conseil, tout en permettant au coaché de s'initier aux métamorphoses des 'naissances plurielles' qu'au coaché de découvrir son corps.

Considérant que les arts martiaux sont particulièrement généreux en exercices visant l'équilibre de l'homme corps/esprit, avoir à cœur de les intégrer dans notre développement personnel pour que notre corps retrouve sa place, qu'il ait le droit de parler, de bouger et de respirer devrait être une discipline de vie quotidienne pour les coaches corporels.

⁴¹ ROGERS, C. (1985)

⁴² ERHENBERG, A. (1998)

Conclusion :

Le coaching corporel ne correspond peut-être pas à toutes les demandes de coaching, et pourtant je suis convaincue qu'intégrer notre corps au changement programmé dans un contrat de coaching ne peut être que bénéfique, valorisant, voire indispensable. Les déplacements, la souplesse, la flexibilité, la spirale, le ki/énergie, les rythmes, la vision font partie intégrante d'une écologie de vie à laquelle la martialité fait prendre un tournant novateur.

Les notions d'enthousiasme, de vitalité, de re-naissance, de plaisir sont généralement mises en avant par tous les coachés. Il en va de même de la reconnaissance de soi, pour une meilleure reconnaissance de l'autre, principe de base des arts martiaux. Ces pratiques relationnelles font disparaître l'agressivité ou plus exactement en canalisent les remous, la transforment en une autre forme d'énergie, de communication et de disponibilité. Les sens éveillés par le mouvement décuplent un grand amour de la vie dont l'homme est, autant que la nature, le bénéficiaire. Pratiques répétées dans des simulacres de jeux, ou de combats, recherche de spontanéité naturelle, d'humilité et de sensualité permettent ainsi l'expression de l'art, qu'il soit martial ou autre pour accompagner le changement.

Etre coach dans un courant émergent de coaching corporel, c'est aussi se plaisir à penser que l'autre est unique dans sa globalité. Son devenir dépend des moyens qui catalyseront les éléments du contrat corps/esprit dont nous nous portons garants. Dans une émergence de pratiques corporelles martiales et un climat de confiance et de sécurité, permettre ainsi au coaché d'apprendre à vivre autrement sa peur – et ses peurs – est un atout majeur pour la dynamique du coaching.

Mettre en exergue ces pratiques, les aléas de la rencontre, l'impact de la méditation, l'attrait de l'espace, l'éveil de la conscience, les puissances et les fragilités du comportement et les grâces de l'homme en mouvement, c'est reconnaître que celui-ci est perfectible. L'homme a une propension particulière à bouger à défaut d'aimer bouger. Les naissances successives de nos vies nous rappellent qu'il est important de garder nos âmes d'enfants 'joueurs' car c'est ainsi que nous serons de « meilleurs adultes ». Puisque nos corps sont programmés pour une source infinie d'expériences et de ressentis, aller à la découverte de l'autre en vivant mieux dans son corps est sans doute un processus de réenchantement. Si le corps est porteur d'exigences, il l'est aussi de devenir. Allons-nous décider de le laisser jouer avec notre intellect une mélodie aux intrications multiples qui, de caprices en paradoxes, permettra une "merveilleuse orthopédie" de vie génératrice de changements ? - Celle de l'homme du XXIème siècle. -

Remerciements

A Morihéi Ueshiba

*“En fonction des circonstances, vous devez être :
dur comme le diamant, flexible comme le saule,
fluide comme l’eau, vide comme l’espace.”*

A Karlfried Graf Dürkheim

*“Pour que l’être essentiel puisse se manifester pleinement et dans sa forme personnelle,
il faut une transformation de l’homme total, corps, âme, esprit,
car les obstacles se trouvent sur tous les plans et s’interpénètrent.”*

A Lily Ehrenfried

*“Il ne s’agit donc jamais d’enseigner l’attitude correcte en la montrant, il faut plutôt rendre la
personne capable de trouver par et pour elle-même la meilleure attitude possible, celle qui
correspond à sa structure individuelle.”*

A Masamichi Noro

*“Le dynamisme des déplacements et de la technique permet la création dans le mouvement,
du rythme, du contact et de l’harmonie.”*

A tous ceux qui m’ont éclairée dans mes études, mes recherches et ont conforté mon grand amour de la vie :

Francis Colnot, Odile Bernhardt, Dominique Soum Verges et Florence Vitry

Jane Turner et Bernard Hevin,

Christine Breton, Catherine Casini, Odile Rouquet, Dominique Dollois, Armelle Sciberras,

Alain Bonnefoit, Maxime Delhomme, Jérôme Duval Hamel, M.J.F. “Anyway”

Eric Bouffay, Lola Dupuis, Masayoshi Noro, Takeharu Noro

et à tous mes amis du DU d’ASSAS, du Dôjô et du DESU de Paris VIII.

Calligraphie de Masamichi Noro (2006) : “Dans le mouvement il y a la vie”

Bibliographie :

- CALAIS GERMAIN, B. (1997) *Anatomie pour le mouvement*, Editions Désiris
- CORREA, I. (2002) *L'origine du judo*, Association des Actions Physiques et Mentales
- DELHOMME, M.(2003,2005,2006) *Aïkido magazine*, Bulletins de la Fédération Française FFAAA
- DELIVRE, F. (2004) *Le métier de coach*, Editions d'Organisation
- DURKHEIM, K.G. (1989) *Le son du silence*, Editions du Cerf, p.25
- DURKHEIM, K.G. (1994) *Pratique de la voie intérieure*, Editions Courier du Livre, p.65
- EHRENBERG, A. (1998) *La fatigue d'être soi*, Editions Odile Jacob
- EHRENFRIED, L. (1977) *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*, Aubier Montaigne
- FELDENKRAIS, M. (1971) *La conscience du corps*, Editions Robert Laffont, p.36
- FELDENKRAIS, M. (1990) *La puissance du moi*, Editions Robert Laffont
- HABERSETZER, G et R. (2000) *Encyclopédie des arts martiaux de l'extrême orient*, Amphora
- HERRIGEL, E. (1995) *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Editions Dervy
- HEVIN, B. et TURNER, J. (2006) *La pratique du coaching*, InterEditions
- KOURILSKY, F. (2004) *Du désir au plaisir de changer*, Editions Dunod
- MARC, E. et PICARD, D. (2006) *L'école de Palo Alto*, Editions Retz
- MARTEL, B. (2004) *Sexualité, amour et Gestalt*, InterEditions
- MURCIA, R. (1996) *Le Kinomichi : du mouvement à la création*, Editions Dervy
- NAKAGAWA, H. (2005) *Introduction à la culture japonaise*, Editions PUF
- ORTEGA, J.M. (1999) *Coaching : Arts martiaux et PNL*, Editions Guy Tredaniel
- PERLS, F. (1942) *Le moi, la faim et l'agressivité*, Editions Tchou
- ROGERS, C.R. (1985) *Le développement de la personne*, Editions Dunod
- SHIBATA, M. (1970) *Les maîtres zen du Japon*, Editions G.P. Maison Neuve et Larose
- STEVENS, J. (1998) *Aïkido*, Budo Editions
- SUN TSE (1993) *L'art de la guerre*, Editions Presse Pocket
- TISSIER, C. (1979) *Aïkido fondamental*, Editions Sedirep
- TOHEI, K. (1990) *Le ki dans la vie quotidienne*, Editions Guy Tredaniel
- TURNER, J. et HEVIN, B. (2000) *Construire sa vie adulte*, InterEditions

Annexes

Annexe I

Pratique de la voie intérieure

Editions : Courrier du livre, p.65, le geste pur

Le « geste pur » ouvre la voie à l'esprit bienfaisant dont il est l'expression. Le geste pur traduit cette attitude intérieure qui permet à l'homme de réagir à toute situation en fonction de l'être, en dépassant cette situation toujours en fonction de lui. Chaque situation, vécue ainsi de façon juste, renforce ce « mouvement de spirale » qui est celui de la transformation. Le geste pur est donc l'expression d'une ordonnance de mouvements qui s'affirme sans cesse. L'homme correspond ainsi au dynamisme originel de la vie, de façon individuelle. Toute forme durcie par les conditions existentielles se trouve toujours dissoute, renouvelée. C'est une transformation perpétuelle. Le « geste pur » signifie une façon vivante « d'être là ». L'homme qui vit ainsi en fonction de son être authentique rencontre le monde sans préoccupations. Plus un homme « est là » selon son être essentiel, plus il peut aborder librement et sans entraves ce qui, à chaque instant, se dresse devant lui. Il est alors vraiment ouvert, face à cette vie qui ne se répète jamais. Même le « connu » lui paraît neuf, et lui-même, jamais fixé rigide, a ainsi la possibilité de se donner tel qu'il est, à chaque instant. Travailler à acquérir le « geste pur », c'est reconnaître, de façon permanente – pour y renoncer – les préjugés, les schémas, les « positions définitives » à travers lesquelles nous escamotons les vérités de la vie.

DURKHEIM, K.G.

Annexe II

Le Kinomichi® Du mouvement à la création Rencontre avec Masamichi NORO

Editions : Dervy – Chemins de l’Harmonie, p.65-66, le contact plutôt que l’attaque

Si le terme contact n’apparaît dans le KINOMICHI que vers 1985, l’intuition de ce qu’il représente semble exister chez Maître Noro depuis beaucoup plus longtemps. Dans un entretien de 1978 il déclarait : « Avant, devant une attaque j’esquivais, maintenant cette notion d’attaque et de défense doit disparaître pour obtenir l’équilibre. C’est deux puissances qui se rencontrent et non qui se confondent ». L’expression ‘attaque’ aurait été retirée du vocabulaire de sa pratique avant que celle-ci ne s’appelât KINOMICHI, vers 1976 environ. C’est à ce moment-là d’ailleurs qu’il oriente ses recherches vers une nouvelle classification des mouvements en terre et en ciel. Maître Noro rappelle d’ailleurs à ce propos que sa première orientation dans sa recherche visait à classer les mouvements en terre-ciel-homme ; ce n’est que par la suite qu’il conserva seulement terre-ciel car l’ « homme, dit-il, réalise les deux. »

Cette notion de contact n’était-elle pas enfouie comme un joyau dans l’enseignement du Maître de Maître Noro : O Sensei Ueshiba ? Trésor difficile à découvrir malgré le aï de aikido, compte tenu de la forme duelle et apparemment martiale du travail qu’il proposait. Il fallut peut être l’accident mais aussi et surtout la personnalité de Maître Noro pour pouvoir expander en le dépassant et tout en s’en inspirant le travail du Maître ? D’ailleurs O Sensei Ueshiba ne désigna-t-il pas comme ambassadeur de son message en Europe et en Afrique, Maître Noro en 1961 ?

MURCIA, R.

Annexe III

Pratique du Coaching Comment construire et mener la relation

InterEditions, p.176-177-178, le rythme du coaché : un atout pour créer le lien

Tout mouvement est rythme, à l'égal de la musique ou de la poésie. Si le rythme est perçu, nous pouvons ressentir ce qui est en harmonie ou en dysharmonie avec le rythme. Un rythme juste exprime la proportion, l'équilibre, l'élégance. L'élégance est cette qualité esthétique que l'on reconnaît dans l'exécution d'une technique, dont la perfection et l'efficacité sont faites de finesse, de simplicité, d'aisance et de discrétion dans les effets. Tous les pratiquants d'arts martiaux le savent : avec la force et l'endurance, le rythme contribue largement à leur réussite. Quand nous observons un maître d'aïkido, ses mouvements sont si doux et harmonieux qu'il semble s'être emparé du temps lui-même, et le faire aller à une allure plus tranquille. Il est dans le rythme, quel que soit le nombre d'adversaires qui se présentent. C'est pour cette raison que ses mouvements sont si beaux, si harmonieux et gracieux quand se découvre le rythme. Le temps d'un combat n'est ni long, ni court. Le rythme est hors temps.

Une des vérités fondamentales du Zen est que la tension, ou l'effort, est le pire ennemi du rythme. Aussi, quel que soit le niveau de technique, plus le rythme est parfait, plus il est facile pour un individu de percevoir les détails de ce qui se montre à lui. Pour le coach, observer le rythme de parole du sujet, s'y ajuster, repérer les silences qui demandent à être respectés parce qu'ils correspondent à un temps d'élaboration interne, à des temps de réflexion, qui sont particulièrement lents par rapport aux rythmes habituels des individus, constituent un savoir-faire indispensable pour faciliter la création du lien.

Se centrer sur le rythme a de plus un effet induit intéressant du point de vue de la priorité qui est à donner à la relation, puisqu'il oblige à se décentrer de la seule prise en compte du contenu. Cela oblige le coach à élargir son champ d'attention et à augmenter son acuité relationnelle.

Bien sûr, il existe toujours une différence de rythme entre coach et sujet. C'est au coach de s'adapter au rythme du sujet. Il peut soit accélérer, soit ralentir son propre rythme. S'il ne le fait pas, et veut en quelque sorte imposer son propre rythme au sujet, il risque fort de dégrader la relation et de provoquer une tension, du stress chez le coaché. Qui, par exemple, n'a jamais éprouvé de l'inconfort, du désagrément à être ralenti ou « talonné » par quelqu'un ? Dans les faits, le coach doit « marcher » au rythme du coaché pour lui apprendre à le découvrir. Encore faut-il que le coach

soit lui-même en accord avec son propre rythme. Car l'une des clés est le rythme que la personne a établi avec elle-même. Une personne en harmonie avec elle-même manque rarement d'assurance ou d'une réelle confiance en soi. Le coach qui voudrait s'améliorer ou se perfectionner dans ce domaine, ne sera pas surpris d'apprendre que les méthodes les plus efficaces et les plus satisfaisantes résident dans un travail sur le corps et un travail sur la voix. L'aisance corporelle, la fluidité comportementale devraient avoir la priorité. Les arts martiaux, le mime, l'expression corporelle, pratiqués assidûment sous l'œil attentif d'un maître, sont d'excellents moyens. La danse, le chant, la chorale, jouer d'un instrument de musique, tout travail vocal et corporel peut augmenter l'harmonie avec soi-même, apporter de l'aisance, de la confiance et un sentiment général de bien-être qui saura être perçu par le partenaire de communication quel qu'il soit.

HEVIN, B. et TURNER, J.

Annexe IV

Coaching *Coaching, arts martiaux et PNL* *au service de votre efficacité personnelle*

Guy Trédaniel éditeur, P.36 & 39, la voie martiale

Le Maître japonais Jigoro Kano transforma le Jujutsu ancien en un génial système d'éducation: le Judô. Il clarifia les principes qui permettent l'efficacité et basa sa méthode de combat sur une éthique mi-morale, mi-philosophique.

Maître Ueshiba développa d'autres principes d'actions, ainsi qu'une vision de la voie plus spirituelle, voire religieuse, à travers son art : l'Aïkido.

Gichin Funakoshi, réalisant que l'essentiel du karaté se trouve dans la capacité qu'a l'adepte d'agir avec fulgurance, transplanta les techniques okinawaïennes dans un Japon en plein bouleversements. On le dit « père du karaté moderne », en fait il réussit à adapter le karaté traditionnel au monde moderne, ce qui n'a pas tout à fait le même sens.

Bien avant ces illustres maîtres, le samouraï Miyamoto Musashi avait su synthétiser, dans un célèbre livre : le Gorin no sho, « Ecrits sur les cinq roues », le savoir martial de toute une époque.

Tous ces hommes remarquables ont un point commun : ce sont des maîtres du changement. Ils ont eu une vision, une intuition, puis un sens critique et un réalisme pragmatique très puissants. Leurs enseignements sont toujours adaptés et efficaces encore aujourd'hui, parce qu'au-delà des formes ils ont su tirer l'essence de l'art : des principes, stratégies et philosophies intemporels. Non seulement ces archétypes sont extrapolables dans le temps, mais de plus ils sont, par nature, applicables à d'autres circonstances de la vie que celles du combat. Intégrer ces principes est un soutien pour mener une carrière professionnelle, pour améliorer les relations sociales, pour être efficace, pour diriger sa vie...

[...]

Sur la base de la connaissance de soi et de la compétence martiale, il est utile de percevoir quelles sont les stratégies d'action du guerrier, principalement en ce qui concerne la maîtrise du changement et la gestion des conflits. Il est intéressant également de cerner « ses compétences transférables », les qualités motrices de sa réussite : la concentration, la vigilance, l'intuition, le courage, l'esprit de décision, l'audace, le sens du timing, l'esprit de compétition, la créativité, l'esprit offensif, le sens de l'équipe. C'est précisément dans ces qualités que se tisse l'étoffe des nouveaux guerriers. Ce sont eux qui génèrent de nouveaux comportements, plus efficaces, plus humains. Ce sont

eux aussi qui restaurent, par l'exemple, une éthique forte ; ils nous prouvent que la sagesse et la noblesse d'âme sont plus puissantes que la ruse et la course effrénée au profit. [...]

Grandir dans la voie martiale signifie s'aguerrir et se développer au niveau de l'intelligence, des émotions, et du corps, c'est-à-dire progresser dans les domaines de la sagesse, de l'amour et de la puissance. L'union de ces trois plans est une force. Ce que l'on nomme communément l'union du corps et de l'esprit, union scellée dans le plan du coeur, est le principe premier des arts martiaux. Ce principe est servi par toutes sortes de techniques et de compétences spécifiques qui sont elles aussi, en réalité, les manifestations de principes comportementaux propres à la nature humaine.

ORTEGA, J.M.

Annexe V

Les dossiers de Karaté Bushido - Juillet 2005

Hors série : aikido

Entretien exclusif du président de la FFAAA : Maxime Delhomme

Propos recueillis par Jean Paoli, p.50 & 53

L'Aïkido ne connaît pas la compétition, mais reste un art martial à part entière. C'est une discipline qui fait le lien entre celles dont le caractère sportif s'est affirmé, Judo, Karaté et Tae Kwon Do, et d'autres plus tournées vers le développement personnel. Et je pense là par exemple au Taï Chi. En Aïkido, l'autre n'est jamais nié car c'est par lui que l'on peut apprendre à ne pas rechercher la solution de force mais au contraire à faire assaut de la plus grande des faiblesses. C'est aussi un art du contre-pied un peu comme tendre l'autre joue avant que la première ne soit atteinte, puis changer.

Par la précision d'une attitude, d'une position et d'un geste, il convient de rendre la force inopérante, d'enfermer la puissance dans son impuissance. En cela, les femmes ont peut-être un avantage psychologique initial sur les hommes. De fait, dès lors que la pratique n'est pas dévoyée, il n'y a aucun avantage à avoir de la force musculaire et il y a plus intérêt à avoir de la subtilité.

[...]

C'est là que l'Aïkido prend à mon sens sa véritable dimension car non agressif par nature, il doit d'abord permettre de ne pas générer des attitudes contreproductives.

Dans un sport, par convention nécessaire, il y a un début au match et il y en a un qui doit gagner alors que dans la vie, et pas seulement professionnelle, le dangereux est quelquefois très aimable pendant très longtemps, et en plus, seule son esquive, sa maîtrise peuvent être socialement la seule finalité tolérée.

Alors il faut savoir rester disponible, vivant, prêt à jouer, à cultiver notre indépendance pour préserver notre liberté.

Le blindage émotionnel ou physique, ou encore l'agressivité préventive vous rendraient le monde extérieur définitivement hostile et ne vous laisseraient comme joies personnelles les infinies variations de l'anxiété, c'est-à-dire une défaite programmée.

C'est à la programmation qui est en nous que nous travaillons.

Le seul combat de l'aïkidoka, c'est de transformer la personne encombrante, voire l'agresseur, en une sorte de partenaire qu'il faut convaincre, qu'il vaut mieux bouger ensemble plutôt que de se gêner ou de combattre. Chacun doit s'adapter à son environnement.

[...]

L'Aïkido comme tous les arts martiaux, vise à faire triompher le juste sur le fort, pas à devenir encore plus injuste en étant plus fort.

DELHOMME, M.