

Ego et Aïkido (Jonathan Philippe, Bruxelles)

Lors d'une discussion avec mon professeur, Alain Peyrache, au sujet d'une question posée par un élève lors d'un cours, nous en sommes arrivés à la conclusion que, quel que soit le problème ou la question posée, la réponse en revient toujours finalement à deux choses (1) une clarification du sens de la phrase « un maître, un dojo » et (2) la mise à jour d'un problème d'ego.

En effet, qu'il s'agisse de questions concernant les grades, la gestion autonome de son dojo tout en restant sous l'égide de son professeur, l'organisation de « stages » avec n'importe quel professeur de passage, l'attitude à tenir vis-à-vis des autres élèves de son professeur (kohai, sempai...) : tous les problèmes rencontrés dans ces domaines sont le plus souvent liés à la volonté de satisfaire son ego ou à une méconnaissance du fonctionnement traditionnel d'un dojo – et bien souvent les deux ensemble.

Mais pourquoi affirmer que tout cela renvoie à un problème d'ego et, tout d'abord, que signifie cette notion?

A l'échelle de ce texte, il faudra rester assez schématique: en effet, la notion d'ego a fait couler beaucoup d'encre et a donné lieu à de multiples prises de positions en philosophie, psychologie, psychanalyse, etc.

« Ego » vient du latin et signifie « moi », « je »... Lorsqu'on parle de notre ego, on désigne le fait d'être conscient d'être une entité individuelle permanente, qui perdure dans le temps. En effet, lorsque je pense à moi, j'ai l'intuition intime que « je » suis la même personne qu'il y a une heure, qu'il y a un jour, et un an. En bref, mon ego, mon « moi », est le même depuis ma naissance et jusqu'à ma mort, malgré toutes les transformations et évolutions qu'il peut subir.

Ce qui me définit en propre, ce qui fait que je suis « moi » et pas un autre, ce qui m'est le plus intime, c'est cette permanence de mon identité personnelle : mon ego.

De là, on dit de quelqu'un qui accorde beaucoup d'importance à « son » point de vue, qui agit d'abord en fonction des intérêts de sa personne au détriment des autres, qui ne peut envisager les situations que de sa perspective, qu'il a un ego très présent voire surdimensionné.

Sur les tatamis on voit (trop) souvent des pratiquants d'aïkido travailler visiblement dans le but unique de montrer qu'ils sont très savants, très compétents, que leurs techniques sont efficaces mais qu'ils peuvent aisément bloquer les autres, qu'ils ont beaucoup de choses à apprendre aux autres mais rien à apprendre de personne, etc. Ces gens-là sont typiquement en quête de reconnaissance en vue d'être rassurés et confortés dans ce qu'ils sont, d'être réconfortés dans leur ego, c'est-à-dire rassuré quant à la valeur de leur petite personne. Ils veulent être valorisés par les autres et se rassurer eux-mêmes. De même, lorsqu'on monte sur 80% des tatamis d'aïkido, en France, en Belgique, ou dans tout autre pays dont la pratique est régie par des fédérations, de quoi entend-t-on parler en premier ? Des grades. Les gens se présentent en étalant leurs grades. Ils ont beau prétendre que « pour eux, ça n'est pas quelque chose d'important... » c'est pourtant toujours cela qui revient en premier dans les échanges : « quel grade êtes-vous ? ». Là également, cela n'a aucune cohérence avec la pratique d'un art martial dans lequel il importe au contraire de faire

profil bas pour, le cas échéant, surprendre l'adversaire par une compétence inattendue – certainement pas de rouler des mécaniques... Etaler ses diplômes a comme seule explication le fait de vouloir faire passer une bonne image de soi : se voir exister au mieux à travers le regard des autres.

L'une des caractéristiques essentielles de l'ego est l'identité. En effet, de la naissance à la mort, malgré tous les changements, ce qui ne change pas c'est que je suis « moi ». On évolue, mais on reste quand même le même. C'est ainsi que l'ego se double d'un instinct de conservation : puisque notre identité se définit d'abord par notre ego constant, on s'y accroche instinctivement. Non seulement on s'y accroche, mais on le nourrit et on le glorifie car on y trouve la grande satisfaction de se voir conforté dans ce qu'on est. Et se voir conforté dans ce qu'on est, c'est bien plus facile et agréable que de se transformer pour tenter de devenir ce qu'on n'est pas encore.

On garde nos habitudes car on y excelle ; ça nous rassure. C'est bien plus simple que de décider de tout lâcher, de changer de famille, de travail, de passions, car on aurait presque l'impression de devenir subitement quelqu'un d'autre – et donc d'un peu mourir... Horreur suprême !

Qui n'a pas vu des pratiquants (souvent les mêmes que ceux évoqués ci-dessus, mais pas toujours) travailler dans leur coin avec leurs mêmes amis, avec les mêmes erreurs, les mêmes routines, les mêmes qu'il y a déjà dix ans et les mêmes que dans dix ans... Pourquoi ? Tout simplement parce que, consciemment ou non, ils privilégient le réconfort d'une pratique qui atteste de leur compétence et qui leur assure une reconnaissance. Dans le même esprit, il arrive souvent que des élèves refusent tout d'abord de donner un cours au dojo lorsque leur professeur le leur demande : ils ne s'estiment pas prêts, ne pas avoir le niveau etc. Or, ce refus tient avant tout à la peur d'affronter cette situation nouvelle et stressante. Si le professeur donne cette tâche, c'est qu'il estime que c'est le bon moment pour l'élève d'accomplir cette tâche. Ne pas l'accepter, c'est remettre en cause l'enseignement du professeur et s'empêcher d'évoluer dans la pratique. Un élève compétent ne devrait jamais avoir cette attitude ; et un professeur compétent ne devrait jamais la laisser se produire dans son dojo.

Refuser la difficulté, c'est plus facile que d'évoluer quitte à se retrouver en situation périlleuse (pratiquants inconnus, tâches nouvelles) et donc d'avoir à affronter des situations où n'est pas compétents – ce qui est pourtant la condition pour avancer dans l'apprentissage.

L'aïkido, tout comme d'autres disciplines traditionnelles, consiste précisément en cela : se transformer soi-même, éliminer de soi toute une série de choses qui font partie de nous et qui nous rassurent : faire misogi. Laisser de côté les crispations et les blocages qui, justement, nous empêchent d'accepter et de nous adapter instantanément à toute situation, fût-elle dommageable pour notre ego.

La pratique du Zen, notamment, malgré une méditation détachée d'une pratique réellement martiale, est encore bien plus radical que nous vis-à-vis de l'ego. Voir notamment les articles suivants, également éclairant sur la signification de la notion d'ego :

<http://www.zen-occidental.net/articles1/schmitt1.html>

<http://dojo-zen.com/bouddhisme-thailande-meditation-zen.htm>

C'est pourquoi on peut dire littéralement que notre ego est notre pire obstacle dans l'apprentissage de l'aïkido, dans notre évolution en tant qu'aïkidoka. A tous les niveaux.

Au niveau technique : lorsqu'on est attaqué, le premier réflexe est de se crispier, de résister : on veut trouver un moyen de préserver notre intégrité en refusant l'événement qui nous arrive et en imposant notre ego comme plus fort que l'agression. On crée une situation de compétition entre notre ego et celui de l'autre. On est dans le monde du sport. Or, l'aïkido est la recherche inverse : annihiler toute raideur afin de susciter une situation dans laquelle rien ne peut s'opposer à nous puisque nous n'offrons rien à quoi on puisse s'opposer.

Au niveau personnel : souvent lorsqu'on débute l'aïkido, on désire recevoir de la reconnaissance pour ce que nous sommes (se voir reconnaître un bon niveau, de bonnes compétences). Bien souvent, on attend cette reconnaissance sous forme de grades : au plus on est diplômé, au plus notre ego est flatté de se voir accorder tant de valeur. Or, l'évolution en aïkido est tout le contraire : il s'agit de voir dans des situations nouvelles où se trouvent nos limites afin de pouvoir les identifier et travailler à se changer pour pouvoir mieux les affronter et les dépasser.

J'ai connu un professeur X qui, pour asseoir son influence sur un autre professeur, avait offert à ce dernier de lui octroyer un grade de 3<sup>ème</sup> dan. Ce professeur (à qui on proposait ce 3<sup>ème</sup> dan) enseignait dans une ville dans laquelle il existait d'autres dojos dirigés par des gens bien plus gradés que lui. Il vivait mal cet état de fait et se sentait méprisé. Il a donc accepté de suivre le professeur X pour autant qu'il reçoive de sa part un 3<sup>ème</sup> Dan. Or ce grade ne signifiait rien pour lui que ce soit : lui-même savait bien que ce 3<sup>ème</sup> dan reçu de la part d'un inconnu (quelqu'un qui n'avait jamais été son professeur) ne signifiait rien pour lui. Réciproquement, Professeur X savait qu'il n'était pas du tout en mesure d'évaluer le travail en question et que donc ce grade n'avait aucune valeur. De même, les professeurs concurrents qu'il s'agissait d'impressionner ont dû bien rigoler puisque ce grade lui avait été décerné par un illustre inconnu qui ne connaissait rien de sa pratique.

Moralité : alors qu'il ne signifiait rien du tout ni pour lui, ni pour la personne qui le décernait, ni pour les gens vis-à-vis de qui il voulait se valoriser, ni pour personne, un simple diplôme insignifiant a suffi pour le décider à changer de professeur pour suivre quelqu'un dont il n'avait cure. C'est dire si le besoin de reconnaissance – même si on sait bien qu'il est absurde – est fort et bien ancré.

Au niveau du dojo : au départ, lorsqu'un élève se voit confier une tâche, il a tendance à le prendre comme une valorisation. Par exemple, lorsque le professeur demande à un élève de donner cours à sa place, ou bien de s'occuper de l'accueil des débutants, ou toute autre tâche de confiance. Bien sûr, en mettant son élève ainsi à l'épreuve, le professeur reconnaît une certaine compétence à l'élève, c'est indéniable. Il lui donne une place particulière dans son dojo – le véritable sens des grades dans les arts martiaux traditionnels. Mais le sens de la démarche du professeur est tout autre que de dire à l'élève « tu es très bien comme tu es, et voici la récompense de tes qualités ».

Au contraire : en faisant cela, le professeur confronte l'élève à de nouvelles tâches en vue de continuer de confronter l'élève à ses limites. En effet, sa visée, en tant que professeur, est de faire en sorte que son élève continue de se transformer et ne s'installe pas dans le confort d'un ego auto satisfait de ses compétences acquises.

En ce sens, si un grade reconnaît les compétences de l'élève et satisfait ainsi son ego, il s'agit là seulement d'un effet corollaire, potentiellement pervers. Son but est d'abord de signifier à l'élève qu'on attend plus de lui, et de le mettre ainsi dans une situation moins confortable et réconfortante.

On voit couramment des uchi-deshis « s'installer » dans ces tâches qui les valorisent. Certains vont même jusqu'à manœuvrer pour éloigner tout autre élèves qui pourrait le remplacer dans cette tâche de peur d'être « détrôné », n'hésitant pas à ainsi mettre en péril la bonne évolution de l'ensemble du dojo. Ils se présentent comme « professeur auxiliaire », voire comme « le deuxième professeur du dojo », n'hésitant pas à semer le trouble chez les débutants et à fausser leur compréhension du fonctionnement de l'aïkido traditionnel.

On voit bien en quoi la tâche supposée faire évoluer et transformer l'élève a été interprétée par lui comme une occasion de flatter son ego et de stagner au contraire dans une posture qui l'empêche d'évoluer (il sera de plus en plus difficile pour lui de renoncer à cette place à laquelle il s'identifie de plus en plus).

Cette logique reste valable lorsque l'élève devient professeur à son tour en ouvrant lui-même un dojo (bien sûr qu'elle reste valable, pourquoi changerait-elle miraculeusement ici ?).

Cette situation (ouvrir son dojo) n'a rien d'un aboutissement. C'est le commencement d'une nouvelle étape, comme tant d'autres, dans l'évolution d'un aikidoka et dans sa transformation de lui-même. Elle le confronte à de nouveaux problèmes et à de nouvelles tâches que seule la situation de professeur permet d'aborder et de travailler. Mais ce pratiquant/professeur est toujours en évolution, sous la direction de son professeur. Ainsi, s'il a acquis un degré d'autonomie plus grand dans son apprentissage (comme à chaque stade de son évolution), il est toujours élève de son professeur, représentant de son enseignement et donc susceptible de se voir demander d'accomplir certaines tâches et/ou de se faire corriger lorsqu'il fait quelque chose de travers et qu'il s'éloigne de la voie montrée par son professeur.

On constate pourtant que dans les faits, il est bien souvent tout étonné d'être remis en place par son professeur lorsqu'il se met à agir de manière inappropriée pour un pratiquant d'aïkido : par exemple inviter des professeurs extérieurs à son dojo pour donner des cours chez lui sans en parler préalablement à son professeur, avoir des rapports inappropriés avec les autres sôtô-dechis de son professeur, organiser son dojo selon des principes incompatibles avec l'enseignement du professeur, etc. Et lorsqu'il est effectivement corrigé par son professeur, il n'hésite souvent à protester et à contester ces interventions au nom de sa compétence à gérer ses propres affaires.

Même dans des aspects aussi bêtes que le paiement des adhésions, se révèlent des comportements de ce genre. Il arrive très régulièrement que des professeurs de dojo qui ne sont pas en ordre quant aux adhésions de leurs élèves s'offusquent et réagissent de manière agressive lorsqu'on les rappelle à l'ordre.

Au delà de la question financière, on a du mal à accepter de se voir montrer nos insuffisances et incompétences. Cela va à l'encontre de l'esprit de l'apprentissage de l'aïkido : quand on reçoit un coup sur le tapis, on ne devrait ni râler ni s'en offusquer. Au contraire, on dit « merci » : merci de nous avoir montré la faille dans notre technique et de nous permettre ainsi de nous corriger ; ça nous sauve potentiellement la vie.

Une fois de plus, le fait d'avoir « son dojo à soi » vient flatter et nourrir l'ego du pratiquant. Il est à présent chez lui, il est enfin devenu « le professeur ». Quant à son professeur à lui... loin des yeux, loin du cœur... Par contre, il n'hésitera pas à le solliciter en cas de problème ou lorsqu'il aura besoin d'aide (finances du dojo, comment gérer la concurrence dans la région, demande de grades...).

L'ego nous empêche de voir clairement cet état de fait qui devrait être évident.

Il arrive fréquemment que des uchi-deshis soient amenés à prendre une place importante dans le dojo. Qu'il s'agisse d'un dojo local, ou d'une école plus importante, qui comprend un grand nombre de dojo (telle l'EPA). De par les fonctions qui leur sont confiées par le maître, ces élèves gèrent certains aspects des dojos et sont perçus par les autres comme ayant une certaine importance voire un certain pouvoir dans le dojo. Dans certains cas (trop fréquents), ces uchi-deshis utilisent cette position à leur avantage, pour asseoir leur influence et encore une fois glorifier leur ego grâce à la reconnaissance qui leur est accordée par les pratiquants.

De ce fait, lorsque le professeur est amené à remettre en cause cette position « privilégiée » de l'uchi-deshi (qui était perçue comme un privilège par l'uchi-deshi), ce dernier le vit souvent très mal car il se sent remis en cause dans son statut.

De ce fait, il arrive fréquemment que l'uchi-deshi fasse obstacle aux autres pour maintenir sa situation privilégiée, quitte à saboter le travail du professeur et (cela s'est vu) se présenter auprès des pratiquants débutants comme le véritable centre du dojo.

Tout professeur compétent ne tardera pas à recadrer les choses avec cet élève voire à le mettre à la porte du dojo si cela prend des proportions inacceptables.

Le grand problème de tout ceci, c'est que nous avons tous un ego ; nous avons tous un instinct de conservation. Dans un certain sens, c'est tant mieux, c'est qui nous fait survivre et nous en avons besoin. Mais c'est aussi pour cela, du fait que nous ne pouvons jamais prétendre en avoir fini avec notre ego et notre amour de nous-mêmes, que le travail est infini et qu'il requiert une attention et des efforts de tous les instants. Comme le dit la formule traditionnelle : la voie est longue et étroite, comme le fil d'un sabre. Un pas de côté et c'est la mort. C'est-à-dire : un pas de côté et tout le travail perd son sens, devient un semblant d'aïkido, une gesticulation technique qui ressemble à de l'aïkido mais qui, en fait, est tout le contraire, une glorification de l'ego, confortable et réconfortante.

Liens :

Des pratiquants d'autres arts martiaux, même si leurs propos diffèrent des nôtres, font états d'analyses similaires quant au rapport de la pratique martiale et de l'ego.

<http://www.goshinbudokai.fr/concept-art-martial.html>

<http://tribulations-martiales.blogspot.fr/2012/05/lart-martial-tue-lego.html>