

STAGE AÏKIDO ET COMMUNICATION À PARIS LE 12 DÉCEMBRE 2010

Le fait est suffisamment hors du commun pour ne pas le souligner, un Belge, 3^{ème} dan de surcroît a dirigé un stage d'aïkido en décembre 2010 à Paris, plus précisément à Courbevoie près de l'arche de la Défense. Comment est-ce possible dans une ville où les têtes d'affiches ne se comptent plus tant elles sont prestigieuses.

La réponse est simple, le stage avait un thème tout à fait particulier. Il proposait de faire le lien entre notre pratique de l'aïkido et la communication, notre communication au quotidien, en famille avec nos amis ou au travail. Ce stage a été organisé par Philippe Duc, dojo-sho du club d'aïkido de Courbevoie. Sensibilisé par les activités organisées dans le cadre de la Semaine Internationale Aïki pour la Paix (<http://semaineaikipaix.aikicom.eu>), Philippe a pris contact avec moi et a proposé d'organiser ce stage un peu particulier après avoir découvert l'approche de communication visant à appliquer les principes de l'aïkido à la communication que j'ai appelée AïkiCom (<http://www.aikicom.eu>). Si j'avais déjà eu de nombreuses occasions de diriger des formations de communication faisant appel à l'aïkido pour des personnes ignorant tout de l'aïkido et ne le pratiquant pas c'était la première fois que j'avais l'opportunité de faire l'inverse c'est-à-dire de parler de communication à des aikidokas. Le défi semble anodin mais il était loin de l'être. Les stages d'aïkido ont pour objectif de transmettre une pratique, de mettre l'accent sur telle ou telle particularité de techniques, de rappeler quelques principes de base que l'on retrouve dans l'exécution des mouvements ou d'enseigner l'une ou l'autre variante. Plus généralement ils sont l'occasion de découvrir et de nous essayer à la pratique, au style du maître de stage pour en intégrer le maximum dans notre pratique. Ici dans le stage « Aïkido et Communication » il n'était point question de cela et je l'ai souligné d'entrée de jeu. Chacun est venu sur le tatami avec son propre bagage technique, chacun à son niveau, chacun avec son expérience. Mon objectif n'était donc pas d'apporter des techniques supplémentaires mais bien d'utiliser la pratique pour offrir d'explorer une nouvelle perspective, celle de la communication.

La réalité de l'aïkido d'aujourd'hui peut être vue sous deux angles qui semblent de plus en plus s'exclure, ou pour le dire autrement, qui semblent trouver difficilement une espèce de coexistence paisible. Le premier est celui de la pratique proprement dite celle qui est proposée dans les dojos et les stages qui sont proposés tout au long de l'année chez nous comme à l'étranger. Le second angle est celui de la philosophie de l'aïkido, de l'esprit qu'il véhicule. Si l'on feuillette les livres d'aïkido, si l'on surfe sur les sites des dojos, si l'on écoute les aikidokas parler aux non-aikidokas on découvre les principes et les valeurs qui forment ce que j'appelle ici la philosophie de l'aïkido. Et le consensus est large : harmonie, énergie, paix, non-violence, désarmer l'agression en la rendant inutile, autant de mots que l'on retrouve dans tous les discours à propos de l'aïkido. Les aikidokas ont intégré ces concepts mais lorsque l'on veut explicitement faire le lien avec la pratique proprement dite, le discours se fait plus vague, plus général. A nous de faire les liens diront certains senseï. Et ils n'ont pas



totallement tort, du moins si cette réponse n'est pas une stratégie employée pour masquer un certain inconfort, voire même un certain désintérêt pour la question. Notez ici que le tout à la pratique n'est pas à confondre avec le tout à la technique. Les maîtres de stages et les senseï nous le répètent à l'envi : la technique n'est là que pour illustrer les principes de l'aïkido. Oui mais pour quoi faire ? Si les techniques illustrent des principes, ces principes n'ont-ils pour seule vocation que de nous faire exécuter encore mieux les techniques ? Dans ce cas on arrive au serpent qui se mord la queue : la technique pour les principes pour la technique. On le voit il manque forcément quelque chose si on veut éviter de tourner en rond.

La réponse ne réside en tout cas pas dans le tout à l'esprit, tentation forte chez ceux qui sont justement mal à l'aise avec la pratique, se réfugiant dans les bons mots et transforment l'aïkido en une philosophie de salon, désincarnée, mentale.

C'est pour tenter d'apporter une réponse à ce dilemme que j'explore depuis près de 15 années les liens étroits unissant l'aïkido à la communication. C'est ce que j'ai proposé d'explorer le 12 décembre lors de ce stage organisé dans le dojo de Philippe Duc à Courbevoie.

La réponse peut se résumer en quelques mots : l'aïkido est une philosophie incarnée par le mouvement, une sagesse de vie corporelle que l'on intègre par la pratique. Si la pratique seule est vaine, la sagesse sans la pratique n'est que du vent. Les deux composants sont nécessaires pour que cela resurgisse sur notre vie personnelle, dans nos comportements au quotidien, lorsque nous parlons à nos proches, à nos amis, à nos collègues, à notre patron. A défaut on peut pratiquer l'aïkido pendant des années, ce qui est déjà source d'une immense satisfaction, et passer à côté de sa véritable richesse, un peu comme le héros de l'Alchimiste de Paulo Coelho qui s'en va de par le monde à la recherche d'un trésor pour finir par le trouver là où il était avant de partir. La véritable efficacité de l'aïkido se mesure selon moi dans notre manière d'être ou de ne pas être Aïki lorsque nous avons rangé notre kimono et que nous gérons nos conflits, que nous communiquons avec les autres. L'hypothèse que je soutiens et que j'ai tenté de démontrer lors de ce stage à Paris est que l'on peut améliorer cette efficacité en donnant du sens au mouvement et permettre, dès le début de la pratique, de trouver le trésor qui s'enrichira au fil de la pratique.

En guise de conclusion je vous propose de lire le feedback de Philippe Duc à l'issue du stage :

“De par son expérience d'aïkidoka et son expertise dans le domaine de la communication, Christian a trouvé une manière originale d'animer un stage d'aïkido qui a été fortement apprécié par les participants. Ceux-ci ont eu l'occasion de comprendre l'impact et les applications de l'aïkido dans leur quotidien non seulement d'un point de vue physique mais également d'un point de vue cognitif. C'est ainsi par exemple qu'ils ont pu faire le lien entre leur histoire personnelle et leur manière de pratiquer, le choix de leur partenaire et leur engagement dans le mouvement. »

Christian Vanhenten

Email christian.vanhenten@gmail.com

Site Web sur l'AïkiCom <http://www.aikicom.eu>

Site Web Aïkido Dojo Kimochi – Namur, Jambes: <http://aikido.aikicom.eu>