

De l'usage de la force

... Par Cinzia Paviot

« Ni domination, ni soumission, ni compromis. » Telle est la devise du Kobayashi Ryu Aïkido.

Elle peut sembler difficile à comprendre, voire utopique, étant donné que nous vivons dans une société basée sur la conflictualité, une société compétitive, concurrentielle, où il faut être le premier, dominer, être le meilleur, sinon rien, dans presque tous les domaines de notre vie, quitte parfois à mettre nos valeurs morales de côté. Si on n'est pas le vainqueur, on devient le vaincu. Si on n'est pas le premier, on est le perdant. Les arts martiaux n'échappent malheureusement pas à cette règle : là où ils devraient être philosophiques, spirituels, artistiques, ils sont devenus codifiés, réglementés, accessoirisés, dans le seul but de comptabiliser des points, afin d'être le plus fort. Cela a contribué à affaiblir nettement le contenu de nombreuses disciplines, privilégiant la forme et les podiums aux principes fondamentaux. Dans ces conditions, l'objectif unique affiché devient la victoire, la domination, fondée sur la dualité. La force est sur-employée dans le but de contraindre, de faire céder ou d'obliger, de peur d'être l'impuissant et le vaincu. Or, ce rapport de force peut se révéler problématique lorsqu'il est, souvent inconsciemment, transposé aux situations de la vie quotidienne, aux relations sociales, professionnelles ou même familiales. De ce rapport d'opposition dominant/dominé, naissent de nombreux conflits, dont la résolution passe par la soumission d'une des parties, autrement dit par la violence.

Il ne faut jamais défendre

Mais ce recours systématique au rapport de force n'est-il pas le constat d'une faiblesse plus profonde ? Il ne s'agit surtout pas ici de dire qu'être victorieux ou fort est mauvais ou que vouloir s'améliorer et progresser ne devrait pas être un objectif en soi. En aucun cas il n'est question de faire l'éloge de la faiblesse, bien au contraire. Être fort est plus que jamais indispensable et



C'est toujours celui qui voit la réalité qui l'emporte.

Dans un conflit, le plus efficace ne devrait-il pas être celui qui est fort sans avoir besoin d'en faire la démonstration ?

c'est une valeur devenue suffisamment rare pour qu'on prenne la peine de la valoriser.

Dans certains cas, l'utilisation de la force peut se révéler être un aveu de faiblesse. On y a le plus souvent recours inconsciemment et généralement dans le cas où on se sent impuissant face à une situation ou à quelqu'un.

La doxa voudrait que le plus fort soit forcément celui capable de gagner, donc capable de contraindre l'autre, d'une façon ou d'une autre. Or, contraindre n'est-ce pas à l'évidence faire usage de violence ? De ce point de vue, le plus fort serait celui qui cède



Être fort n'implique pas nécessairement d'aboutir à la violence.

à l'usage de la violence. Mais dans un conflit, le plus efficace ne devrait-il pas être celui qui est fort sans avoir besoin d'en faire la démonstration ?

Kobayashi Sensei disait qu'il ne faut jamais défendre. Défendre, c'est accepter les règles de l'attaque et implicitement accepter la violence. Il insistait sur le fait de ne pas réagir à l'attaque. En effet, réagir c'est défendre et l'usage réflexe de la force renforce automatiquement l'opposition. Cela renvoie à mettre toutes les parties en danger et augmente l'intensité des oppositions.

Celui qui répond par la force le fait probablement en retour à une attitude, consciente ou non, qui l'a fait se sentir en danger. Réagir à une situation en usant de force signifie donc réagir à une action sous emprise. La réponse donnée n'est pas libre, elle est d'une certaine façon dépendante de l'action de l'autre. Elle constitue ici une preuve de faiblesse. Pourtant, dans notre école, il nous est enseigné de garder l'initiative en ne répondant pas à l'attaque.

Être fort n'implique pas nécessairement d'aboutir à la violence. Cela relève plutôt d'une solidité identitaire, d'une stabilité intérieure. Cognard Hanshi dit souvent que « la non-force est plus efficace ».

Des réflexes incontrôlés

Face à une attaque, on observe que les débutants répondent

de manière incohérente, pris par le réflexe d'opposition.

En Aïkiken, lors du travail de l'Irimi Men Uchi, Shite contre le Bokken de Seme, au lieu de contrôler son centre. Je souligne que dans notre école celui qui réalise la technique est Shite. Ici on voit bien qu'en réponse à l'attaque, le débutant est soumis à des réflexes incontrôlés qui l'amènent à produire un geste inefficace puisque si Seme est habile, il retirera son sabre avant le contact et pourra prendre le contrôle. Ce mode d'action ancré dans notre manière d'aborder les conflits nous empêche de voir la réalité de la situation. Maître Kobayashi disait que c'est toujours celui qui voit la réalité qui l'emporte alors que la réaction conduit à une perte de lucidité qui interdit l'accès à la réalité. L'usage réflexe de la force c'est de la violence et nous sommes soumis à une mémoire génétique qui nous dit que la violence paye et nous incite à produire des réponses violentes dès lors que nous sommes confrontés à une situation conflictuelle. Or La vraie force est la capacité à faire évoluer un conflit vers une situation créative. Cela implique de pouvoir se libérer complètement de toutes formes de réflexes d'oppositions et de changer de point de vue sur l'attaque afin de tendre vers ce que proposait Ô Sensei, le conflit créateur.

Je prends un autre exemple. En Taijutsu, le débutant aura tendance à se mettre en tension face au contact de Seme. C'est une réponse réflexe du corps que d'augmenter son tonus mus-

culaire dès lors que l'on est insécurisé. Dans notre école nous travaillons à ne pas mettre de force au point de contact de manière à garder notre mobilité. La réalisation de la technique et son efficacité dépendent de beaucoup d'autres paramètres mais la première étape et la plus décisive est de relâcher au niveau de la saisie. Kobayashi Sensei disait que si pour réussir une technique il faut faire usage de force, mieux vaut l'abandonner.

Être fort et choisir de ne pas céder à la violence ne veut pas dire trouver un compromis, bien au contraire, c'est ne pas s'affaiblir, c'est ne pas être sous l'emprise de l'attaque et donc faire le choix de protéger l'autre. Si je protège celui qui m'attaque, je nous protège. C'est cela être fort sans avoir à en faire la démonstration pour le prouver aux autres et à soi-même.

Ne pas vouloir imposer son point de vue

« Être fort intérieurement, être capable d'en faire usage, être prêt à en user si besoin, et choisir une autre voie c'est ne pas vouloir imposer son point de vue à celui qui veut nous imposer le sien. » (Cognard Hanshi)

Il faut également être conscient que la force physique, pour tout individu sans exception, n'est pas éternelle et qu'il existera toujours quelqu'un de plus fort que soi. Mais la force intérieure, la sagesse, les principes et la morale sont durables. Maître Cognard dit que, bien sûr il n'est pas question de se défilier quand l'engagement est devenu inévitable, mais au contraire qu'il faut chercher à utiliser aux mieux nos principes pour diriger les forces conflictuelles vers une résolution pacifique. Les forces conflictuelles se matérialisent par l'attaque.

Kobayashi Sensei disait « Attaquer l'attaque, et non l'attaquant, ni une partie de lui, ni même ses armes. Frapper au centre c'est frapper son vide, l'endroit où naît l'attaque. » Frapper le vide, c'est amener l'attaquant dans le vide de sa conscience, c'est faire appel à sa dimension spirituelle pour résoudre le conflit.

La notion d'harmonie doit être un des piliers des enseignements de l'Aikido

L'Aikidoka est un guerrier pacifique. Il doit, quoi qu'il fasse et quoi qu'il en coûte, chercher à harmoniser ses relations, à établir un équilibre dans toutes situations conflictuelles. Il doit d'abord trouver cet équilibre en lui-même ; intérieurement il doit être fort, extérieurement rien ne doit transparaître. Il est ferme dans le fond et ne transige pas avec ses principes. Il est souple dans la forme, maîtrisant l'art du Meguri. Il doit être lucide quant à la situation, être capable de se détacher du conflit pour s'attaquer à la cause du problème dans sa dimension la plus profonde. L'équilibre de la relation s'obtient en définissant le cadre dans lequel se déroule cette relation. Le conflit n'est pas le seul aspect de nos vies, il faut le resituer dans le cadre pour faire bais-



L'Aikidoka est un guerrier pacifique.

ser les tensions.

Yagyū Munenori disait : « conquérir le mal et non l'adversaire. » De ce point de vue, le plus fort est celui qui choisit la voie pacifique, celui qui utilise ses capacités et ses principes pour une issue favorable, celui qui tend à une résolution pacifique du conflit et non celui qui cherche à vaincre l'autre.

Être pacifique ne signifie en aucun cas être faible ou lâche. Au contraire, être un guerrier pacifique implique de faire preuve de courage et de détermination et avoir de hautes valeurs morales. C'est choisir de ne pas céder à la violence pour dominer l'autre. Pour y parvenir, il faut être capable d'observer et de déterminer le cadre dans lequel s'établit la relation. Il faut pouvoir et vouloir regarder la situation du point de vue de l'autre, afin de la comprendre et d'analyser les raisons qui font que nous pourrions nous opposer.

Cognard Hanshi nous raconte souvent que Kobayashi Sensei commençait ses cours par Yoko Irimi sur Gyaku Hanmi Katate Dori. Symboliquement, c'est commencer la pratique par une technique qui illustre ce principe, c'est commencer par considérer le point de vue de Seme au lieu de le réfuter. Lorsque le par-

« Attaquer l'attaque, et non l'attaquant, ni une partie de lui, ni même ses armes. Frapper au centre c'est frapper son vide, l'endroit où naît l'attaque. »

tenaire vient attaquer, lorsqu'il vient saisir, il faut l'amener vers soi, ne pas arrêter son déplacement, le laisser avancer, ne pas s'opposer à lui donc laisser les centres se croiser et surtout, il faut regarder dans la même direction que lui, avant de l'amener à la chute. Il s'agit de rétablir une égalité entre les protagonistes, pour tendre à une résolution harmonieuse. C'est une évolution essentielle du cadre de la relation.

« Toute violence est un échec de la conscience. » André Cognard

Être fort ne devrait pas impliquer d'être violent, rigide ou dur. Si on est forcé à l'engagement, contraint à réagir, c'est de la violence. Si au contraire on ne met pas de tension au point de contact, pas d'opposition entre les deux corps, pas de réaction à l'attaque, c'est la stratégie de capture de l'esprit.

Laisser croire à l'attaque qu'elle va aboutir, au lieu d'y répondre et de l'arrêter, permet de légitimer la démarche de l'attaquant et de ne pas remettre en question son action. S'il n'y a pas de réponse défensive, s'il n'y a pas d'indications et d'informations transmises inconsciemment, l'attaquant va aller jusqu'au bout, jusqu'au moment où il ne pourra plus ni modifier ni restructurer son action. Dans ce cas, l'objectif est de ne pas provoquer de réaction d'opposition.

Néanmoins, dans un objectif stratégique, il peut être intéressant de provoquer consciemment une réaction d'opposition dans un espace-temps précis, un point de contact qui, en réalité, ne sera jamais matérialisé ; c'est l'art de l'utilisation du leurre. Pour cela, Shite doit s'être libéré de sa violence potentielle en se libérant des réflexes. Alors, il va pouvoir créer des points d'espace-temps de tension très précis, qui vont faire réagir de manière très forte Seme. Au moment de la réaction de Seme, il aura déjà changé le sens de son action, la vitesse et l'espace, pour contrôler le centre. L'objectif est de créer une force d'opposition potentielle, un potentiel énergétique. Il s'agit de produire des réactions chez Seme telles que son usage de la force est systématiquement inutile. On crée des situations dans lesquelles il agit en vain. Face à une attaque, tout le monde s'attend à une réponse. Seme, lorsqu'il attaque, s'attend à une réaction. Si Shite lui donne une réponse consciemment, dans un espace et un temps précis, Seme sera tenté de s'y diriger pour s'y opposer en retour, mais, en ce point potentiel de contact, il ne trouvera que le vide.

Dans notre Aikiken les Kihon Shuden illustrent ce principe de capture de l'esprit. Il s'agit de créer une fiction dans laquelle l'attaquant se perd. Reprenons l'Irimi Men Uchi évoqué plus tôt. En réponse à une attaque Men Uchi, Shite peut donner une ré-

ponse très forte pour provoquer un contre haut, mais au moment de la réaction de Seme, il sera déjà en train de couper le centre en passant par le bas avec un Kiri Ageru. Dans ce cas-là, l'action volontaire très forte de Shite en haut, en réponse au Men Uchi de Seme, devient un leurre. Shite veut provoquer un contre, c'est pour cela qu'il frappe avec force de manière ostensible. La condition est de ne pas aller jusqu'au constat du point de rencontre potentiel, de ne pas aller jusqu'au contact réel. Toutes les actions, quelles qu'elles soient, nécessitent de l'espace et du temps pour être réalisées. Le leurre a pour objet de créer cet espace-temps. Lorsque Shite sollicite une réaction de Seme en un point donné, c'est pour ouvrir cet espace. Le leurre n'est pas un simulacre, si Seme ne réagit pas, l'action doit être conduite jusqu'au bout. Ce qui était à priori un leurre devient une action définitive. Il n'y a que deux issues possibles : ou bien Seme contre ou bien l'action de Shite aboutit.

Agir fort en un point précis pour provoquer une réaction, permet de passer là où l'espace s'ouvre, là où on peut agir librement, à condition d'anticiper cette réaction et d'induire réellement chez Seme une modification de son attaque et de sa posture.

L'Aikidoka, le budoka, doit être fort

Il ne réagit jamais sous emprise, au contraire il agit librement pour le bien. Il est fort face à l'attaque, il ne cherche pas à dominer, mais ne se laisse jamais soumettre. La réaction instinctive incite toujours à répliquer à une attaque par l'agressivité, la fuite ou la sidération. Mais, pour lui, une autre issue est possible, il a appris à combattre tous ses réflexes. Il ne donne que des réponses libres et éthiques.

« Ni domination, ni soumission, ni compris ». C'est là que cette devise prend tout son sens.

La pratique modifie le corps, le fait évoluer, le rend plus fort au sens de plus efficace, mieux centré, avec une meilleure perception de l'espace et du temps, ainsi qu'une sensibilité fine. Il ne s'agit pas simplement de force musculaire, il s'agit de liberté du corps. Cette liberté et cette conscience corporelle engendrent une ouverture d'esprit, un élargissement de la vision du monde. C'est sa maîtrise des forces instinctives qui lui permet de comprendre les vraies causes du conflit afin d'en évacuer toute violence. Cela lui permet d'envisager les conflits selon un autre point de vue. Mais cela implique également d'être fort intérieurement et ne pas déroger à ses principes.

Seishin Tanren, Karada No Tanden : c'est forger l'esprit, forger le corps.

La vraie force consiste à être capable de vivre le conflit sereinement. ●

Cinzia Paviot est 6e Dan et Shihan du Kobayashi Ryu Aikido. Elle a 31 ans et pratique depuis son plus jeune âge. Diplômée en activité physique adaptée et santé, et spécialisée en cancérologie et hématologie, elle est aujourd'hui enseignante d'Aikido à plein temps. Responsable de plusieurs dojos dans la Loire et la Haute-Loire, elle enseigne également dans différents cycles de formations et stages, en France ainsi qu'à l'étranger.