

# LES ARTS MARTIAUX : C'EST QUOI ? POURQUOI ?

**Dans le cadre d'un travail universitaire demandé par l'Institut des Communications Humaines de Paris, j'ai réalisé un mémoire qui s'intitule " L'Idéal du Moi et les arts martiaux ". Ce travail est un approfondissement de concepts théoriques propres à la psychanalyse. Voici comment je pourrais le résumer :**

## **Le modèle et le pratiquant**

Apprendre le Taekwondo, c'est s'appuyer sur les trois modèles : Le premier modèle, c'est le professeur qui montre le geste. Le deuxième modèle, c'est la technique originelle que nous enseignent nos maîtres. Et enfin le troisième modèle, ce sont nos partenaires qui s'exercent avec nous. Avec l'aide de ces trois modèles le prati-

quant va avancer dans son art. Avec le temps, il va apprendre à maîtriser la technique, mais aussi à discerner quel modèle lui convient le mieux et à quel moment. La psychanalyse nous enseigne que nous utilisons tous des modèles sur lesquels nous nous appuyons pour vivre. Elle nous enseigne aussi qu'à d'autres moments, nous nous détachons de ces modèles pour deve-

nir notre propre image. Être équilibré dans son parcours, c'est ne pas tomber sous l'influence d'un unique modèle, que ce soit le sien ou celui d'un autre. Au cours de son apprentissage, le pratiquant d'art martial doit apprendre à reconnaître le modèle qui lui convient le mieux. Pour cela il lui faudra d'abord écouter, observer et s'inspirer de ces trois modèles, (le professeur, la technique et les partenaires) avant de devenir à son tour un exemple pour ceux qui l'entourent. On pourra alors dire de lui, il pratique son Taekwondo. Et peut être d'ajouter, je retrouve dans son geste, dans sa détermination, dans sa concentration, l'influence de tel professeur ou encore l'influence de telle école, ou encore l'influence de tel champion...

**Entretien avec Adama Coulibaly, professeur de Taekwondo au Club Saint Germain à Paris, philosophe de formation. Il pratique les arts martiaux depuis plus de vingt ans...**

## **A qui s'adresse les arts martiaux ?**

Les arts martiaux s'adressent à toutes les personnes qui recherchent une forme d'expression corporelle, qui soit en adéquation avec une philosophie de la vie, et qui s'accompagne d'une certaine vision des autres. Ils s'adressent surtout aux adolescents, mais aussi aux personnes de tout âge. Bien que les plus jeunes soient avant tout attirés par le côté spectaculaire ! (...) Les parents qui envoient pratiquer leurs enfants le font rarement par hasard, ils s'adressent à une discipline susceptible d'aider leurs fils et leurs filles à canaliser leurs énergies.

## **Qu'est-ce qui motive la venue du pratiquant ?**

D'après mes observations, en général, le pratiquant préfère choisir une discipline qui lui permet de se défendre. Il est motivé par le discours générique des arts martiaux : non seulement c'est une discipline codifiée, mais elle est aussi efficace, et elle apprend la maîtrise de soi. Par conséquent, le pratiquant débutant pense qu'avec l'entraînement, il va s'améliorer physiquement et spirituellement.

## **Y a-t-il d'autres buts que le pratiquant espère atteindre ?**

Oui bien sûr, la santé ! De nombreux médecins conseillent la pratique d'un art martial, bien souvent à cause du travail de la respiration. (...) Par exemple beaucoup de fumeurs souhaitent arrêter de fumer par ce biais. Certaines autres

personnes recherchent un soutien psychologique capable de les aider à surmonter leurs soucis.

## **Les arts martiaux sont ils capables de répondre à toutes ces attentes ?**

Je n'en suis pas si sûr. (...) C'est grâce au contact avec les autres, parce que nous souffrons tous ensemble, que chacun se rend compte qu'il peut aller plus loin que ce qu'il avait imaginé au départ. C'est en ce sens que les arts martiaux peuvent apporter un soutien tant physique que psychologique : l'effort personnel aidé de l'effort collectif permet au pratiquant de développer sa volonté. Le but étant de s'adapter, de persévérer, non de renoncer.

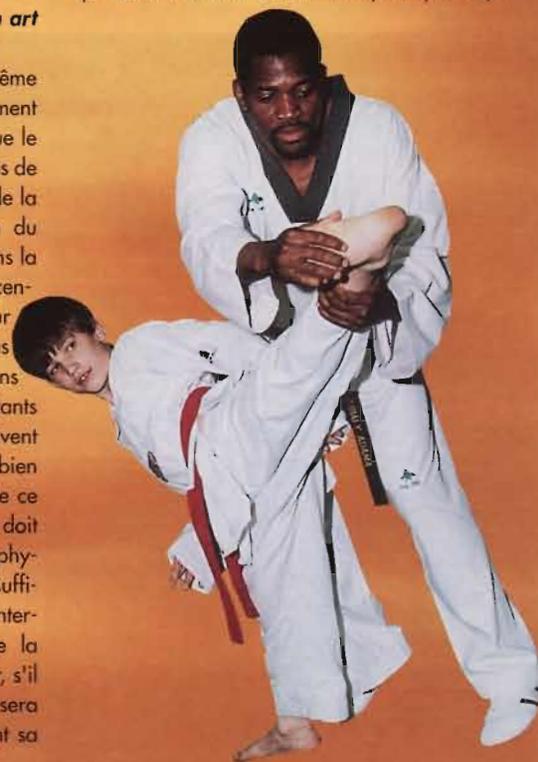
## **Le professeur représente-t-il forcément son art martial ?**

Le professeur aime transmettre ce que lui même a reçu en héritage. Il ne s'agit pas uniquement de transmettre un savoir technique... Lorsque le novice n'apprend que des exercices de coups de poings et de coups de pieds, il se limite à de la gymnastique. Lorsqu'il étudie la précision du geste, qu'il aborde ce qui est spécifique dans la technique, telles que la respiration et la concentration, alors, il s'est adressé à un professeur d'arts martiaux. Le professeur qui n'a pas poussé sa recherche personnelle dans ce sens est peu capable de l'enseigner. Les débutants qui ne connaissent pas tous ces aspects doivent avant tout être rassurés par leur professeur, bien avant d'être rassurés par l'art martial X. De ce point de vue, dans sa pratique, l'enseignant doit avoir exploré et éprouvé, sa personnalité physique et psychologique. Il acquiert ainsi suffisamment de recul pour se situer en tant qu'intermédiaire entre le novice et le début de la connaissance de l'art martial. Le professeur, s'il n'arrive pas à se positionner comme tel, ne sera pas en mesure d'enseigner convenablement sa discipline.

## **Existe-t-il un modèle à suivre ?**

Non, je ne crois pas, car il y a le risque de figer, or, les arts martiaux sont des disciplines dynamiques. L'enseignant n'est pas forcément le super technicien car il n'y a pas de super technique, il n'y a que la technique !

L'environnement physiologique et morphologique impose à chacun ses limites. Le professeur ne doit donc pas être pris pour un modèle mais pour quelqu'un capable de montrer comment appliquer la technique, c'est à dire une manière de faire qui va empêcher le pratiquant de se figer. Le modèle idéal devrait être : l'enseignant qui sait transmettre et communiquer, quelle que



soit la forme de communication qu'il choisit. Il aide le pratiquant, de cette manière, à dépasser ses limites. Dans la pratique je remarque que le besoin de modèle est courant, surtout chez les jeunes pratiquants. Ils ont besoin de s'identifier à une image et d'avoir des références : champion ou professeur, ou encore les deux. Il n'existe bien sûr pas de modèle à suivre, c'est pour cela que l'enseignant doit toujours être en mesure de ramener les uns et les autres vers l'essentiel des arts martiaux : la codification, qui, une fois respectée, permet au pratiquant de dépasser le modèle personnalisé en découvrant ses propres ressources.

**En quoi les arts martiaux peuvent-ils aider l'individu ?**

Ils sont un moyen de remplir un espace de la vie de manière saine. L'idéal qui est proposé est un idéal de santé et de maîtrise de soi. De plus, les arts martiaux donnent le sentiment d'être fort ainsi que des habitudes comportementales : s'adapter systématiquement aux difficultés et aux obstacles qui se présentent devant soi... Notons que le pratiquant a appris à se défendre et non à agresser. Pendant la pratique, il dégage beaucoup d'énergie, il crie, ce qui va lui permettre d'évacuer son agressivité. Imaginez l'effort de ce combat régulier, plusieurs fois par semaine, après une journée d'école, de travail, le pratiquant continue de se dépenser... S'il suit cet engagement, c'est qu'il y trouve son bien être !

**Les arts martiaux peuvent-ils aider des personnes " anormalement agressives ou violentes " ?**

Oui, tout à fait, je vois souvent des jeunes me dire au bout de quelques temps de pratique, "je n'imaginai pas devenir un jour aussi calme". Toutefois, il faut savoir que les arts martiaux n'annihilent pas l'agressivité et encore moins la violence, mais ils permettent de les canaliser et de tempérer l'individu. A mon sens, les arts martiaux peuvent aider des personnes qui ne sont pas sûres d'elles. Le cadre des arts martiaux va leur permettre de mieux s'affirmer. Car tout le monde, dans une salle d'entraînement, est sur le même pied d'égalité, cela aide beaucoup et

oblige le respect des uns envers les autres.

**Les arts martiaux peuvent-ils aider à développer la personnalité ?**

Oui ! Ils aident le pratiquant à affirmer sa personnalité, à l'intérieur et à l'extérieur du cours. Cette affirmation de soi ne cesse d'évoluer et passe par différents stades qui sont incontournables dans la pratique. Pas à pas, ils apportent la reconnaissance et la considération.

**Existe-t-il des déceptions ?**

Je pense que l'échec provient parfois du professeur ou de la structure qui accueille. L'enseignant est le personnage central. En plus de son enseignement, il doit gérer des conflits d'ordre associatif et administratif pour que " son club ", sa fédération fonctionne. Son attitude, si elle privilégie la structure au détriment de l'enseignement, peut entraîner de réels blocages chez les élèves. De plus, ces derniers, surtout s'ils sont débutants, ont rarement connaissance des pressions qui sont à l'œuvre. Ce n'est donc pas l'art martial qui amène la déception mais les personnes qui le représentent. On peut dire aussi qu'un mauvais modèle d'enseignant entraîne un autre.

**Quel est le rôle du groupe dans les arts martiaux ?**

Sur le plan purement technique, il est très important d'être en groupe. Il faut, pour s'entraîner, avoir un ou plusieurs adversaires pour progresser. A force de travailler tous en même temps, de changer régulièrement de partenaires, les pratiquants se rendent compte qu'ils ont tous des points communs. Ils se retrouvent au même moment dans un même lieu, pour suivre les mêmes exercices, dans le même respect. Cela crée forcément des liens. Le pratiquant ne réagit plus en tant qu'individu, mais en tant que l'élément d'un ensemble qui n'existe pas sans les autres.

**Le pratiquant peut-il exprimer sa personnalité au sein du groupe ?**

Vu de l'extérieur, cela peut paraître difficile, mais c'est possible. Lorsque le pratiquant accepte la codification, qui a des bases rigoureuses, cela force le respect. Or, il n'est pas question de

faire entorse aux règles qui permettent ce cheminement. Par contre, dans ce cadre, le corps s'exprime, l'expression corporelle est libre. Le pratiquant peut ainsi choisir de développer un aspect plutôt qu'un autre. C'est grâce aux limites qui lui sont imposées qu'il peut se concentrer sur l'essentiel, son espace de liberté corporel. Cela apprend à retenir son ego, le pratiquant accepte cela librement. Le groupe oblige ainsi à adopter un même comportement de base, commun à tous, et incite chacun, individuellement, à développer sa propre personnalité dans le geste.

**Le groupe peut-il être nuisible d'une quelconque manière au pratiquant ?**

Je l'ignore, car comme nous l'avons vu, le travail en groupe est indispensable et incontournable. Il ne peut donc pas être nuisible au pratiquant car il est source de progrès ! Avec l'expérience et la nécessité du travail individuel, il arrive que le pratiquant s'isole dans certains exercices spécifiques, cela est aussi nécessaire, mais c'est une étape provisoire. Le contact avec le groupe, avec la salle, entraîne une dynamique martiale.

**Peut-on considérer les arts martiaux comme un moyen d'éducation ?**

Oui, c'est un des objectifs clairement énoncés par la plupart des fondateurs des différentes disciplines martiales. Rappelons nous que les arts martiaux ont d'abord servi à organiser les populations brimées pour se défendre. Ils ont donc joué un rôle d'intégration sociale. C'est aussi une discipline militaire et comme toute discipline rigoureuse, adaptée à ses sujets, elle est capable d'apporter une forme d'éducation.

**Les arts martiaux peuvent-ils aider à construire la personnalité de l'enfant et de l'adolescent ?**

(...) Les arts martiaux peuvent jouer un rôle conséquent dans le développement de la personnalité de l'enfant et de l'adolescent. Je pense que la pratique aide à la construction de soi, mais ne construit rien par elle-même. Certaines personnes n'ont nullement besoin des arts martiaux pour exprimer leur forte personnalité. Pour d'autres, les arts martiaux sont devenus un soutien qui les aide à franchir leurs difficultés. Mais est-ce le rôle des arts martiaux d'aider l'individu à organiser toute sa vie, ce n'est pas possible !

**Quelle est votre définition des arts martiaux ?**

C'est une forme de carapace physique et spirituelle qui aide à supporter la vie moderne. On peut aussi considérer que c'est une forme de thérapie qui permet de se rassurer et de faire face aux angoisses et aux incertitudes que l'on rencontre aujourd'hui. La société dans laquelle a été conçue l'art martial n'est plus ce qu'elle était, mais les arts martiaux conservent toujours leurs valeurs pour autant que l'éthique de nos maîtres soit au centre de notre enseignement...



Interview réalisée par  
Xavier Chanard  
Psychothérapeute  
Pour toutes questions  
06 63 54 47 68