

## Shoshin

Dans l'héritage que nous a laissé YAMAGUCHI Sensei, aux confins de la technique et de la spiritualité, il y a le « shoshin », l'esprit du débutant.

*Yamaguchi Sensei est mort à l'âge de 73 ans, le 24 janvier 1996. 8ème Dan d'Aikido, il était une figure emblématique de l'Aïkikai de Tokyo où il enseignait depuis 1961. Il a eu parmi ses élèves bon nombre de techniciens français dont Christian Tissier, Franck Noël, Bernard Palmier, Bruno Zanotti... Pendant 20 ans, il est venu chaque année dispenser son enseignement en France. Les Aïkidokas français lui doivent beaucoup,*

Déjà plus de 10 ans que Yamaguchi Sensei nous a quittés. Il est impossible de dire de façon précise et exhaustive tout ce qu'il nous a laissé. Ceux qui ont eu le privilège de le suivre savent à quel point son enseignement et son contact étaient enrichissants. Avec le recul, il y a dans cet héritage un message qui me paraît de plus en plus lumineux ; un message qui a été je crois, une constante dans sa pratique, dans son enseignement et dans sa vie ; un message d'autant plus important qu'il concerne sans doute tous les arts martiaux, et d'autant plus profond qu'il dépasse le cadre du Dojo.

### **Il s'agit du « shoshin », « l'esprit du débutant ».**

C'est à cela que Yamaguchi Sensei faisait allusion quand il parlait de générosité et d'ouverture. Avant chaque stage, il nous demandait de pratiquer comme si c'était la première fois, d'aborder la technique avec un « cœur neuf ». Je n'ai jamais entendu Yamaguchi Sensei faire de grands discours sur le « shoshin », mais le peu qu'il ait pu dire était tellement en rapport et en cohérence avec sa façon d'être que son message a eu, me semble-t-il un impact considérable auprès de ses élèves...

Il nous reste un témoignage, celui de W. Gleason qui cite Yamaguchi Sensei dans un ouvrage intitulé « À la source spirituelle de l'Aïkido ». Ce texte est court, mais il nous renseigne sur cette notion de « shoshin ». Voici les propos du Sensei :

*« A l'âge de 56 ans je commence à évaluer les difficultés réelles de l'Aïkido. Il est vraiment nécessaire de garder l'esprit du débutant. Si vous ne faites que répéter avec enthousiasme les choses que vous avez apprises, vous ne ferez jamais de vrais progrès. Les maîtres du passé disaient, nous le savons, que l'entraînement suppose une répétition continuelle. Mais ceci ne veut pas dire une répétition mécanique. Ces maîtres expliquaient que nous ne devons pas nous contenter de nous détacher de nos mauvaises habitudes. Nos bonnes habitudes, elles aussi doivent être effacées. Nos mauvaises habitudes que ce soit celles qui concernent la technique ou celles de notre vie quotidienne, sont faciles à reconnaître. Même si elles semblent ne jamais vouloir nous quitter, elles sont pourtant relativement faciles à corriger. Lorsque nous en avons conscience, elles ne nous posent que de très petits problèmes. Nos bonnes habitudes, par comparaison, sont fermement considérées comme des qualités définies et de vraies vertus. On ne réalise que rarement leurs effets néfastes. Quelles que soient les vertus que nous puissions posséder, restons conscients que nous sommes toujours immatures et imparfaits. Nous devrions recevoir chaque critique avec un sentiment de modestie et d'humilité. Se concentrer pour acquérir de la puissance tout en gardant l'esprit du débutant n'est en aucun cas une chose facile. L'esprit réellement positif reste fort et ferme, mais sans raideur ni flexibilité. Il suppose une acceptation totale ; mais également de ne jamais perdre la conscience de notre propre existence. »*

La technique de Yamaguchi Sensei faisait rêver, mais le plus extraordinaire c'était l'ambiance de travail qui se dégageait de ses cours et de ses stages, le rythme et le plaisir qu'il arrivait à créer. « ... Pratiquer l'Aïkido comme si c'était la première fois », ce sont des mots, mais avec lui ça devenait une réalité. Il savait à chaque fois nous surprendre, nous étonner, nous émerveiller. Chaque année il savait nous remettre en cause ; il y avait toujours dans sa pratique et dans ses propos quelque chose de nouveau qui, sans contredire les acquis, bousculait fortement les quelques certitudes que nous pensions avoir. Il réussissait à nous sortir de notre routine pour nous donner de nouvelles pistes de travail et une formidable envie de faire de l'Aïkido. Maintenant qu'il est parti que faisons-nous de cet héritage ? Sommes-nous capables, pour nos élèves et pour nous même de suivre le chemin qu'il nous a indiqué ?

**Le « shoshin » est à la fois un moyen et une valeur vers laquelle on tend.** « Il est nécessaire de garder l'esprit du débutant » pour progresser techniquement, à l'inverse la technique est le moyen de développer cette attitude. La dimension spirituelle de l'Aïkido est à la mesure d'un certain nombre de contradictions qu'il faut surmonter.

**Garder la curiosité et l'étonnement qui caractérisent le débutant malgré un entraînement répétitif est certainement la première difficulté.** Ippan geiko est le mode d'entraînement ordinaire, il consiste à répéter et répéter ce que l'enseignant a montré. Le risque est grand de tomber dans un travail mécanique, vide de sens et dépourvu d'intention où tori fait une technique sur un partenaire qui vient attaquer pour chuter. Il appartient à chacun de faire preuve d'exigence et de vigilance pour ne pas dénaturer l'Aïkido. L'enseignant doit développer l'intention de uke et tori, c'est-à-dire l'authenticité de l'échange, cette générosité dont parlait Yamaguchi Sensei. Lui-même savait donner du sens à nos efforts. Souvent dans ses cours, il nous faisait travailler la même technique pendant assez longtemps. Par ses explications, par la « pression » qu'il mettait dans le dojo, par sa propre générosité shomen uchi ikkyo était encore une découverte pour nous et nous redevenions des débutants.

**« Garder l'esprit du débutant » c'est rester ouvert à différentes façons de pratiquer l'Aïkido, sans pour autant perdre son identité.** C'est être capable d'aller voir ailleurs, s'enrichir d'apports nouveaux sans se disperser et sans changer régulièrement de direction. La flexibilité n'est possible que si on reste centré, fidèle à ses sources, sinon on se perd. Le bambou est un symbole très fort au Japon, car c'est un arbuste qui est à la merci de tous les vents, qui plie sous les bourrasques, mais qui ne rompt pas grâce à ses racines profondes. Pour « se construire » on a besoin, dans les premières années d'Aïkido, de suivre une direction précise. Il faut que les racines soient assez profondes pour avoir suffisamment de discernement et faire la part des choses : voir les ressemblances, accepter les différences et s'enrichir sans forcément rejeter ou critiquer. Une certaine maturité dans la pratique est nécessaire avant d'aller voir ailleurs. Le « shoshin » c'est trouver cet équilibre entre avoir des racines, se référer à un système et malgré tout rester ouvert.

**« Garder l'esprit du débutant » c'est accepter les critiques, mais dans une attitude positive et constructive.** Ce n'est pas douter de soi et manquer d'assurance constamment. A l'inverse, acquérir de la puissance et progresser techniquement, ce n'est pas s'enfermer dans des attitudes et refuser toute remise en cause. Yamaguchi Sensei se mettait quelquefois en colère. Il ne supportait pas que des pratiquants ne retiennent de sa démonstration que le nom de la technique pour reproduire leur pratique habituelle. Aborder la technique avec « cœur neuf », ça voulait dire pour lui : « oublier momentanément ce que vous savez faire et essayez d'aller dans le sens de ce que je montre ». Mais en même temps il ne voulait pas que son geste d'un moment devienne pour certains la seule façon de faire et soit considéré comme une technique aboutie et définitive. Cela peut expliquer le peu d'intérêt qu'il portait à tout ce qui pouvait figer son Aïkido : livres, photos ou films.

**« Garder l'esprit du débutant » c'est rester conscient de sa perfectibilité, être lucide sur soi-même, essayer de changer les « mauvaises habitudes », mais surtout ne pas s'illusionner sur « les bonnes habitudes »** C'est surtout accepter que l'autre soit un miroir, le miroir de nos qualités, certes, mais aussi celui de nos défauts. Nous avons parfois tendance à nous complaire avec des partenaires qui nous valorisent. La facilité et l'aisance que nous ressentons peuvent se traduire par des certitudes et rendre parfois la remise en cause difficile. Si on change de partenaire et que la technique marche moins bien, on aura tendance à considérer d'abord que l'attaque n'est pas bonne. Il faut être conscient de la relativité des « bonnes habitudes ». Il y a des choses que l'on ne referait plus maintenant, même si à une époque on les considérait plutôt comme des points forts, des qualités. On se rend compte seulement après coup des effets négatifs ou des effets pervers de ce qui, pourtant, a pu correspondre à un besoin, voire à une nécessité. C'est certainement le cas pour le travail de uke. La pratique a considérablement évolué quand on a commencé à développer les qualités de uke : attaquer, rester présent, chuter... C'était réellement un progrès, mais maintenant il faut corriger les exagérations, les déformations. En développant le travail de uke, on a aussi développé une certaine complaisance, « la forme pour la forme », un rôle de uke stéréotypé qu'il faut à présent reconsidérer.

**« Garder l'esprit du débutant » c'est être généreux dans son engagement, sans être suicidaire ou dangereux pour les autres.** Cette générosité et cette authenticité dans l'échange s'enrichissent de l'expérience qui nous amène à développer une plus grande maîtrise de la distance, une plus grande écoute de l'autre pour contrôler sa puissance et préserver l'intégrité, celle de son partenaire et la sienne. Les gradés ont quelquefois des comportements qui trahissent malheureusement un manque de « shoshin ». Avoir une attitude méprisante à l'égard d'un moins gradé, tourner le dos pour ne pas travailler avec un débutant, refuser la chute systématiquement, ne pas attaquer ou attaquer en trichant sont des comportements que l'on voit souvent sur les tatamis et qui manifestent une absence totale de générosité.

**« Acquérir de la puissance tout en gardant l'esprit du débutant »**, développer un esprit positif qui « reste fort... mais sans raideur ni inflexibilité », une attitude qui est à la fois ferme et ouverte, un centre fort tout en restant souple et en utilisant le minimum de force physique, voilà les contradictions auxquelles nous sommes confrontés. Reconnaissons humblement que nous sommes parfois dans l'une ou l'autre de ces dimensions et que les développer simultanément n'est pas chose aisée.

**Les paroles de Yamaguchi Sensei dépassent largement la pratique.** L'Aïkido développe des principes et des valeurs qui devraient avoir un impact sur notre façon d'appréhender la vie.

« Garder l'esprit du débutant », malgré l'aspect répétitif de l'entraînement, offre un parallèle évident avec notre quotidien. Nous sommes très souvent le « nez dans le guidon », incapable de prendre du recul pour nous remettre en cause et nous ouvrir sur autre chose. « Garder l'esprit du débutant », malgré nos bonnes habitudes et nos certitudes, c'est aussi la difficulté d'être à l'écoute, prisonnier de nos normes, nos valeurs, nos convictions. Nous éprouvons souvent une réelle difficulté à sortir de ce cadre de référence, ne serait ce qu'un instant, pour comprendre l'autre avant de lui répondre. L'Être humain n'est pas vraiment prédisposé à l'écoute ; il y a un effort à faire pour ne pas répliquer, interpréter, juger d'emblée. Nous sommes plus souvent dans l'intolérance que dans l'écoute neutre et bienveillante. Notre cadre de référence est à la fois un tremplin et une prison. Un tremplin parce que ce sont nos ressources, mais aussi une prison parce que nous risquons de nous y enfermer et de nous couper des autres. C'est bien à la même contradiction que nous sommes confrontés en Aïkido : se construire en évitant de s'enfermer dans des certitudes, se forger un cadre de référence qui soit plus un tremplin qu'une prison.

En tant que consultant, j'interviens dans les entreprises pour apporter aux managers un « regard neuf » et les aider à remettre en cause leurs structures. A l'intérieur d'une organisation, pris par les habitudes et la pression du court terme, il n'est pas toujours facile de prendre de la hauteur et d'anticiper. Les managers sont confrontés, le plus souvent, à des problèmes ouverts, des problèmes pour lesquels il n'y a pas de solutions parfaites. La solution qui est retenue est celle qui présente le plus d'avantages et le moins d'inconvénients ; attention à ne pas considérer la meilleure solution comme une solution parfaite. Mon rôle est d'aider les managers à prendre du recul pour identifier et traiter les inconvénients, les effets néfastes d'une bonne solution, et pour éviter que l'on génère à côté, sans s'en rendre compte, un autre problème peut-être plus grave que celui qu'on a voulu résoudre. De toutes façons, les meilleures solutions s'usent avec le temps et il est souhaitable de les réajuster régulièrement. Il s'agit de ne pas s'endormir sur ce que nous croyons être de bonnes solutions, de bons comportements, de bonnes habitudes. Là aussi il est « nécessaire de garder l'esprit du débutant » et faire preuve de « shoshin ». Pour être plus réactives, les entreprises ont besoin de développer de telles compétences.

Yamaguchi Sensei aurait été surpris, mais sans doute intéressé d'apprendre que l'on peut ériger le « shoshin » en principe de management.

Bernard PALMIER