

<<La langue est flasque; mais elle résiste, les dents sont dures et elles tombent>>
(Proverbe chinois)

INTRODUCTION

En exposant ici le résultat de certaines de nos réflexions sur les vertus des arts martiaux, nous avons l'intention de faire voir, en un clin d'oeil, l'apport sans précédent que, par la politique d'ouverture des institutions spécialisées, la pratique et la philosophie martiale telles que nous les concevons et enseignons peut constituer pour des personnes en difficultés aussi bien que la gamme des valeurs morales ou éthiques (personnelles et/ou sociales), intellectuelles et spirituelles qu'elles développent en tout adepte consciencieux ou néophyte. De faire voir clairement l'utilité du Karate traditionnel dans la vie quotidienne, dans ses aspects sociaux, professionnels, ordinaires, et même dans les situations critiques de la vie aussi bien que devant la mort, telle est notre humble intention. Pour ce faire, nous avons jugé bon de choisir en exemple une institution fictive nommée „HEKAPTAH“ qui oeuvre pour la réinsertion des toxicodépendants et des sidéens¹, afin de mieux faire apparaître cette utilité dans le processus de rééducation de ces personnes à difficultés.

BUTS ET OBJECTIFS DES ARTS MARTIAUX

Penser à des buts et objectifs généraux ou spécifiques du BUDO et à se les fixer comme idéal à atteindre est, en fait, une absurdité. Car en soi, le Budo ne poursuit aucun objectif particulier. C'est une pratique de la vie („A way of Life“), une philosophie de la vie, comme le pense Gichin Funakoshi, le fondateur du Karate moderne, et d'ailleurs tous les grands maîtres d'arts martiaux.

Le Budo est encore moins un art de combat contre des adversaires ou un simple sport de combat. L'adversaire le plus dangereux n'est autre que soi-même. Aussi, faut-il dire, si l'on veut mettre l'accent sur le combat, partie intégrante des arts martiaux, que c'est un ART DE COMBAT CONTRE SOI-MÊME. UNE VOIE DE MAÎTRISE DE LA VIE. C'est par conséquent une voie d'auto-formation de la personnalité entière.

On remarque que tout pratiquant consciencieux des arts martiaux arrive à acquérir ou à développer extraordinairement des aptitudes humaines très utiles à la vie quotidienne. L'une des toutes premières aptitudes que développent un adepte d'art martial se trouve être le RESPECT DES AUTRES ET DE SOI-MÊME. Car lorsque le pratiquant entre dans son DOJO, le premier geste à faire est de s'incliner, avec révérence, devant son supérieur ou si celui-ci est absent, devant l'image du fondateur de son art. Une simple attitude de révérence qui n'a rien de religieux. Cette attitude devient rapidement, en quelques jours, sinon semaines, un instinct. C'est spontané.

Même ceux qui, experts ou débutants, imbus de l'idée de violence ou du moins de la compétitivité dont se nourrit et se targue l'homme moderne, se font une idée fautive des arts martiaux, en considérant ceux-ci comme des voies de combat où seul l'homme fort avec de gros paquets de muscles en sorte victorieux, le respect que le pratiquant d'arts martiaux affiche envers son adversaire ou partenaire en plein combat devrait surprendre. Avant tout combat, on salue son adversaire; au cours du combat, un coup violent porté contre l'adversaire se compense par une inclination révérencieuse. Et, à la fin d'un combat, on ne se sépare pas avant de s'adonner à ce rite: on s'incline devant son adversaire, en guise de remerciement d'ailleurs. Il est l'occasion et l'agent de notre progrès.

LES ARTS MARTIAUX ET LA FONDATION „HEKAPTAH“

Sans élucubrations philosophiques, répondons à la question suivante: que peuvent apporter les arts martiaux à la Fondation „HEKAPTAH“ par exemple ? Autrement formulé, au regard des activités que déploie „HEKAPTAH“ dans tous ses secteurs, y a-t-il un intérêt à gagner en introduisant la pratique des arts martiaux dans l'éventail de ces activités sectorielles? Et quel peut être cet intérêt ?

Dans la mesure où „HEKAPTAH“ reste et demeure une institution de redressement de la personnalité du/de la toxicodépendant/e et/ou du/de la „sidéen/ne“ en vue de sa réinsertion socio-professionnelle, et où les arts martiaux développent la personnalité dans son vouloir en fortifiant ce dernier de sorte qu'il soit capable de s'imposer, instinctivement pourrait-on dire, à toutes les

¹Notre institution n'est fictive que de nom, car au moment où nous écrivons cet article, nous étions en contact avec une Fondation s'occupant de la catégorie de personnes citées.

apparentes limites de son moi objectif, les arts martiaux peuvent être utiles à la Fondation "HEKAPTAH". Ce qui revient à dire que la Fondation "HEKAPTAH" peut se servir du BUDO, de cette "pratique de la vie" aussi pour atteindre ces objectifs. Nous osons d'ailleurs affirmer, en connaissance de cause, qu'elle gagnera davantage en efficacité en introduisant la pratique du BUDO dans les activités qui sont les siennes propres.

ACTIVITÉS D'"HEKAPTAH"

Les secteurs d'activités de la Fondation "HEKAPTAH" qui ont retenu notre attention sont les suivants:

1. Le Service Social: Un espace accueillant pour s'arrêter, réfléchir ou faire le point; un espace de non-jugement pour dialoguer, avec la possibilité de bénéficier d'un accompagnement correspondant à la situation de chacun. Et les types d'encadrement ou d'accompagnement particulier à relever sont: a) démarches concrètes liées à la toxicodépendance, plus précisément ici, les orientations sur *diverses thérapies* b) orientation vers le changement, encadrement prenant en compte *les diverses potentialités des personnes en difficultés concernées*. La personne conserve, selon ce service des capacités qui lui sont propres et qui sont susceptibles d'«*influencer son devenir, de vivre des relations, de gérer ses ressources, de faire des choix et des projets*»;
2. Un Atelier dont les objectifs sont les suivants: a) la resocialisation: réadaptation aux exigences de la vie sociale, b) réentraînement au travail: reprise de contact avec le monde du travail (respect des horaires, observation, évaluation), développement des acquis, développement personnel, responsabilisation, pré-orientation personnelle (entretiens/conseils);
3. Un Foyer dont le concept a pour visée de faire découvrir aux toxicodépendants et développer en eux l'aptitude à opter pour des choix de vie rendant superflu l'usage des drogues. Les points forts du concept qui ont retenu notre attention sont les suivants:
 - Le principe de base du travail du Foyer: le travail individuel par objectifs,
 - La double dimension affective et cognitive sous-tendant ces activités,
 - L'unité substantielle du résidant et de sa propre démarche et l'utilisation, par lui, de tous les moyens nécessaires à la réalisation de celle-ci,
 - La tension vers l'autonomie entraînant pour l'adepte une responsabilisation maximale et l'obligation d'un recentrage sur son fonctionnement, ses contradictions, ses émotions et son passé,
 - Le contact direct avec les réalités quotidiennes et une meilleure prise de conscience de leur dimension spatio-temporelle,
 - La réappropriation des notions de respects, de relation, de rigueur, de responsabilité,
 - L'expérimentation de l'abstinence, l'apprentissage des règles de vie, des moments de partages et de réflexions, des échanges thérapeutiques introduits dans le processus de l'accompagnement éducatif comme moments essentiels de la démarche thérapeutique personnelle,
 - La nécessité, pour le résident, de mobiliser toutes ces énergies en vue de la réalisation de son projet personnel et de s'orienter vers le renforcement de liens sociaux à l'extérieur de l'établissement.

Le Concept de ce Foyer, dont la dénomination „RÂ“ paraît d'ailleurs très suggestive en ceci que RÂ, symbolisant le Soleil chez les anciens Egyptiens, représente la Conscience Universelle qui pénètre et vivifie l'Univers tout entier, ce Concept semble donc de loin celui qui sollicite le plus notre concept d'"Arts martiaux appliqués". En lui seul, il rassemble davantage que les autres tous les éléments liés à l'aspect personnel du cheminement des personnes à difficultés dont la situation nous interpelle.

ACTIVITÉS D'"HEKAPTAH" ET "ARTS MARTIAUX APPLIQUES" ²

² La notion d'arts martiaux appliqués que nous utilisons délibérément ici n'est, en fait, qu'une vulgaire tautologie, puisque les arts martiaux comme discipline de vie implique déjà l'idée d'une pratique appliquée à un genre de vie particulier. Le pratiquant est soit un homme normal, soit un pneumoniac, un unijambiste, un

Eu égard à ces types d'encadrement, notre concept d'"Arts martiaux appliqués" peut être considéré comme une voie thérapeutique complémentaire. Une voie personnelle de thérapie, où le pratiquant, par la pure et simple pratique, découvre ses propres capacités tant physiques que mentales.

Précisons: En Karate, l'accent est principalement mis sur l'aspect personnel de la formation. Comme dans toutes les voies traditionnelles initiatiques, la découverte des faiblesses et des forces de l'adepte est une affaire personnelle et non celle du "maître" ou du professeur qui ne joue que le rôle de guide.

C'est progressivement 1) par la mise en application même de simples mouvements, de simples gestuelles et de simples positions, apparemment insignifiants, pendant les séances d'entraînements et, 2) par ses propres réflexions ou méditations sur sa pratique personnelle après ses séances d'entraînement, chez lui au repos, en ville, à la marche, partout où il se trouve, que l'adepte *découvre ou redécouvre* son inépuisable richesse et force intérieure. C'est progressivement qu'il prend conscience de *son utilité pour les autres et des autres pour lui, donc du sens des relations interpersonnelles, de sa responsabilité dans la vie familiale et professionnelle*. Tout se découvre par soi.

Le Dojo ou lieu de pratique d'arts martiaux est, sur ce point, un espace où, par la pratique seule et non par les élucubrations inutiles du mental, donc *par le maximum de silence possible* dans la pratique (*méditation active*) et l'observation scrupuleuse, le/la pratiquant/e acquiert progressivement *cette capacité de notre nature originaires à taire tous les jugements possibles, sur soi et sur les autres*, en attendant le moment où il sera appelé à les porter. C'est là où s'acquiert, par la simple pratique, la *rigoureuse discipline mentale* propre aux arts martiaux.

Notons d'ailleurs que dans les temps anciens et aujourd'hui dans certains temples de Kung fu (*Shaolin*) ou de Karate, lieu où se déroule en fait toute la trame de la vie, l'adepte est contraint au silence absolu et à ne se prononcer sur telle ou telle chose en rapport avec la pratique ou tout autre aspect de sa vie personnelle que si le maître ou l'instructeur le lui demande.

En conséquence, ce n'est rien que *la pratique au sein d'un groupe* et les rituels de salutations, avec le *sens profond d'humilité, de courtoisie et de respect envers les autres* qu'ils inspirent, qui provoquent, chez l'adepte violent, par exemple, le/la délinquant/e et/ou le/la toxicodépendant/e, cette *attitude mentale positive envers lui-même et envers les autres*.

On voit bien que *les arts martiaux, tels que nous les concevons et l'enseignons* est un appui sans précédent, mais malheureusement ignoré, pour le suivi des personnes en difficultés dues à la drogue ou à toute autre difficulté existentielle.

Le maître ou le professeur des arts martiaux, au Dojo ou dans les autres conditions de la vie quotidienne se met aussi au service de son disciple ou élève. Il est à l'écoute de celui-ci. C'est son devoir, c'est sa responsabilité.

L'intégration de *la pratique des arts martiaux comme programme thérapeutique complémentaire* aux activités de la Fondation "HEKAPTAH" ou de toute autre Fondation du genre, ne peut qu'ouvrir davantage les perspectives de solutionnement des problèmes à leurs hôtes. La pratique des arts martiaux, pour ces derniers, sera d'autant plus efficaces pour leurs problèmes qu'ils seront déjà assez avancés sur la voie de l'indépendance face aux drogues.

Traditionnellement, les arts martiaux ont pour but de former l'individu à assumer ses responsabilités tant familiales que professionnelles, bref, à affronter la vie sous tous ses aspects -- de faire de l'individu ce que l'on nomme un "*bon agent social*"-- en développant en lui le sens de l'"*auto-discipline mentale*".

L'"auto-discipline mentale", est tenue pour la base de tout engagement social par les grands maîtres d'arts martiaux, depuis le moine Shaolin dans son temple jusqu'au maître japonais de l'ère

cardiaque, un handicapé mental léger, un sourd muet, etc. ou, dans le cas qui nous préoccupe, un/e toxicodépendant/e ou un/e sidéen/ne.

Meiji et à celui d'aujourd'hui. L'exemple du Japon moderne est peut-être plus proche des gens rompus aux exigences de la vie moderne, en l'occurrence occidentale, car la discipline des Japonais, après la destruction du Japon à l'issue de la seconde guerre mondiale, discipline sans laquelle la reconstruction de leur système et de leur pays serait impensable, cette discipline n'est pas sans rapport avec la tradition martiale. On sait bien d'ailleurs que c'est cette même tradition qui est à l'origine de la mentalité des Samouraï avec leur code strict de vie et d'honneur à respecter au prix de la vie.

Parler des Samouraï, c'est évoquer l'engagement profond et sans retenu de l'individu envers la société. Et le Karate traditionnel, que nous développons et enseignons, *discipline l'adepte à se forger cette mentalité jamais défaillante de bravoure, de vaillance, de courage, de combativité; il lui permet d'acquérir force intérieure, confiance en soi, art de se vaincre en toute circonstance. C'est là le sens véritable des paroles du Maître Gichin Funakoshi, le fondateur du Karate moderne:*

<<[...] *La vraie voie du Karate met davantage le poids sur les dimensions spirituelles de l'être que sur les physiques [...] La vraie voie du Karate, en son principe, s'énonce: que l'on forme et développe quotidiennement l'esprit et le corps dans un esprit d'humilité; et que, dans les situations critiques, l'on se dévoue totalement à la cause de la justice.*>>

La justice est un concept moral et socio-politique qui participe à tous les domaines d'activités de la société. *Avec ce concept, les arts martiaux forgent l'esprit, le mental et le corps des adeptes, toutes conditions subjectives et objectives confondues, à observer et à appliquer, dans tous les domaines de la vie, les principes moraux et les vertus telles l'intégrité morale, l'honnêteté, et le courage.* Comme on le sait bien, ces valeurs ne vont pas sans la force intérieure, sans l'art de se vaincre ou le dépassement de soi, ce dernier étant, dans le domaine du social, un concept synonyme, si l'on veut, de responsabilité sociale dans le détachement ou l'impersonnalité.

Il est certes vrai que, pour un/e toxicodépendant/e ou un/une sidéen/ne qui cherche à se réinsérer dans la vie socio-professionnelle ou qui éprouve d'énormes difficultés pour ce faire, le plus urgent des problèmes n'est pas la justice sociale. Bien que celle-ci peut être à l'origine de ses problèmes, on admettra sans contredit que s'appliquer à être juste dans tous les domaines de la vie lui est une préoccupation secondaire par rapport à la première: sa délivrance. Mais, non seulement *les arts martiaux l'aideront à acquérir l'auto-discipline personnelle indispensable à la réinsertion qu'il recherche, mais ils le prépareront aussi à assumer sa responsabilité de "bon agent social".* Par conséquent, c'est là où les arts martiaux comme voie d'auto-discipline et de maîtrise de la vie peuvent être perçus comme une voie complémentaire de base pour la "réinsertion engagée" des hôtes d'"HEKAPTAH".

Notons, en outre, que pour le Fondateur du Karate moderne, comme pour tous les grands maîtres de la discipline martiale, l'idée de justice et celle de "situations critiques" s'appliquent tout d'abord relativement à soi. L'art de se vaincre, en s'imposant, par exemple, la discipline qui consiste à se lever à une heure précise le matin, à se rendre sur son lieu de travail, à respecter les horaires, cet art commence par une prise de décision ferme. *Une attitude mentale, sans complaisance envers soi,* qui doit régir la vie quotidienne quelles que soient les situations dans lesquelles l'on vit. Elle se profile dans *l'auto-évaluation* avant, pendant et après toutes les activités quotidiennes.

On ne peut pas mieux dire en soutenant que la Voie Traditionnelle de Gichin Funakoshi, par exemple, se prête parfaitement aux besoins primordiaux du/de la toxicodépendant/e ou du/de la sidéen/ne qui cherche à se réorienter dans la vie.

En Karate, l'accent est principalement mis, rappelons-le, sur la démarche personnelle comme dans toutes les voies initiatiques traditionnelles. Cette dimension, omniprésente de la recherche dans les arts martiaux, est soulignée par tous les grands maîtres eux-mêmes. Ce qui montre que ces maîtres ont appliqué et maîtrisé le principe et la vertu de l'humilité, une des valeurs qui se trouvent au coeur de la philosophie martiale: le maître n'est nullement celui qui connaît le plus. *Seul/e l'adepte, et lui/elle seul/e, a accès à sa vérité* qui est, comme dans le Zen, voie japonaise de pratique méditative (d'origine indienne), *la découverte de sa nature originare,* découverte dont le processus est tenu pour interminable.

L'idée de vérité sur soi dans les arts martiaux, qui n'est jamais complètement atteinte, acquise, mais qui se profile à l'horizon ou au terme de la vie, cette idée exprime parfaitement *l'orientation spirituelle, intérieure, des arts martiaux traditionnels, tels que nous les développons et l'enseignons.*

L'intériorité à laquelle nous faisons allusion se ressent d'ailleurs *dans le simple rituel méditatif avec lequel on débute et clôt chaque séance d'entraînement: la pratique du Zazen*. Dans la position Zazen -- décontraction complète, menton légèrement rentré, les yeux fermés et le regard tourné vers l'intérieur de soi --, bien que le débutant éprouve des difficultés à rester longtemps dans cette position (lesquelles difficultés disparaissent aussi rapidement qu'elles se manifestent dans les premières pratiques), il ressent inévitablement l'orientation intérieure et spirituelle que tout maître ou enseignant d'arts martiaux traditionnels doit se faire le devoir d'inculquer à ces disciples ou élèves.

L'idée de vérité sur soi-même, très riche idée qui se trouve *au coeur de la philosophie martiale*, se ressent sur plusieurs plans dans la pratique, et a retenu l'attention de tous les grands maîtres du passé et des instructeurs consciencieux traditionnels actuels.

Sur le plan physique

Des points de tension subsistent dans le corps de l'homme, soit lorsqu'il est seul, soit lorsqu'il est au contact des autres. Ces tensions, l'homme ne s'en rend pas toujours compte ou, s'il s'en rend compte, il n'en localise pas toujours précisément les sources, il n'en détermine pas toujours précisément les causes.

L'idée de connaissance de soi (ou de toute connaissance adéquate de soi) commence par *la prise de conscience des mécanismes de fonctionnement et de réactions involontaires ou des défenses naturelles du corps*. Sans cela, la connaissance de soi ne peut être ni amorcée, ni complète, ni parfaite. Ces mécanismes de fonctionnement et de défense naturelle de notre corps, qui font l'objet d'étude de la physiologie, déterminent, pour une part non négligeable, *les réactions émotionnelles de l'homme*.

A ces mécanismes physiologiques viennent s'ajouter les effets néfastes et/ou positifs de l'ingurgitation de toutes les substances toxiques ou non toxiques. L'homme réagit, avec agitation, nerveusement, ou avec calme, circonspection, à ces *stimuli* internes, naturels, ou externes, provoqués au contact des autres. A plus ou moins long terme, ces réactions involontaires et/ou volontaires de l'homme lui deviennent spontanées, instinctives, sans qu'il y prenne nécessairement conscience.

La prise de conscience de ces phénomènes naturels ou provoqués de l'extérieur est vivement recommandée par tous les grands maîtres et instructeurs compétents de la voie traditionnelle des arts martiaux; il en est de même de toutes les écoles anciennes de méditations. *D'où la recommandation de la méditation (Zazen en Karate) et de la pratique tonifiante des muscles (les mouvements et positions de Karate) par ces avatars*..

Comme une légende nous l'apprend, dans les temps anciens, un de ces avatars du Bouddhisme, en pèlerinage à travers les Indes et la Chine, notifia aux moines du *Temple Shaolin* les effets néfastes de leur faiblesse physique sur leur pratique méditative. Aussi leur recommanda-t-il la pratique des arts du combat, le Kung fu, ancêtre du Karate.

La moralité qui se dégage des idées que nous venons de développer est qu' *il est nécessaire, pour mieux répondre aux besoins du corps, pour le préparer à mieux contribuer au développement de notre personnalité (Esprit/Corps), de pratiquer un sport ou, pour ceux qui ne le peuvent, la marche, entendu que ces activités résolvent de nombreux problèmes de déséquilibre physiologique, émotionnel et/ou psychique*. Or, le Karate se révèle une voie de pratique complète ou tous les mouvements et positions, hautement synchronisés qu'ils sont, sollicitent à chaque moment les muscles et articulations les plus importants du corps. Il s'ensuit que cette pratique qui se veut et est effectivement complète, lorsqu'elle est enseignée et pratiquée dans l'esprit de la tradition que nous préférons, non seulement permet à l'adepte de mieux parer aux difficultés physiques et physiologiques de son corps et de mieux se connaître sur le plan physique, émotionnelle, voire psychique.

Si le problème de la connaissance physique de soi se pose à tout individu normal sans exception, personne n'étant épargnée, *a fortiori*, l'usager des psychotropes en pâtit plus gravement. Et la question à se poser ici, comme il en est aussi des autres cas d'application de la philosophie et de la pratique des arts martiaux -- une tautologie, puisque l'on convient que les arts martiaux est uniment une voie philosophique et une pratique -- cette question reste de savoir ce que, précisément, les arts martiaux peuvent apporter aux individus qui ont vu s'altérer plus ou moins gravement leurs fonctions physiologiques et psychiques.

Il ressort des idées développées ci-dessus que, *par une prise de conscience de plus en plus aigüe de la nécessité de l'hygiène et des principes de vie que promeuvent les arts martiaux aussi bien que par une pratique constante de ces arts, les usagers des psychotropes, par exemple, se libéreront progressivement des habitudes quotidiennes d'absorption de ces substances qui inhibent et, à la longue, annihilent complètement les fonctions psychiques de leur organisme.*

La pratique régulière des arts martiaux exige de l'adepte une attention particulière à porter à son corps. Comme nous l'avons dit plus haut, les mouvements et les positions de ces arts sollicitent, sur le plan physique, et ceci à un très haut niveau, une concentration infaillible et constante. Ainsi, progressivement, l'adepte des arts martiaux prend conscience, involontairement, de la déficience plus ou moins notoire de ces facultés physiques. Pourvu qu'il soit vraiment déterminé à résoudre son problème par sa pratique, il s'attachera et suivra de plus en plus rigoureusement l'hygiène et les principes de vie de la philosophie martiale.

C'est, par conséquent, sans qu'il en prenne nécessairement conscience, que la pratique de la philosophie martiale et l'application de ses règles hygiéniques de vie physique, mentale et spirituelle, devient, progressivement, une habitude, un instinct dans l'esprit de l'adepte. Comme le disent les maîtres dans ces arts, *il faut tout simplement pratiquer, encore pratiquer et toujours pratiquer. Sans même chercher à savoir si l'on progresse ou non. C'est insensiblement que les transformations positives se produisent dans l'esprit de l'adepte.*

On le voit bien, *le problème le plus crucial* qui se pose dans tout le processus de la résolution du problème de la toxicodépendance en est *un de détermination, de la volonté. Mais, puisqu'aucune évolution personnelle n'est possible sans une telle détermination à mettre en pratique une philosophie positive de la vie, personne d'autre que le toxicodépendant lui-même ne peut le résoudre.* Le maître ou l'instructeur des arts martiaux de toute sa force, l'incitera, tout comme cela se fait dans les autres secteurs d'activités de la Fondation „HEKAPTAH“, à prendre un telle résolution. Le maître ou l'instructeur le guidera constamment dans son cheminement, tout comme cela se fait dans tous les secteurs d'activités de la Fondation „HEKAPTAH“.

Comme on le sait bien, *dans ce domaine comme dans tous les autres de la vie, seule la patience mais jamais la contrainte, seul l'exemple constant mais jamais les rapports de force sont de mise.* Ainsi que l'énonce un des adages des grands maîtres, adage que nous reprenons ici en nos termes, *„Ne cherche jamais à changer les mauvaises habitudes des hommes par la force. Au contraire, constamment, appliques-toi à leur infuser, par l'exemple que toi-même tu donnes, de bonnes idées et de bonnes habitudes de vie.“*

Sur le plan émotionnel et psychique

De ce que nous venons de dire, il est à retenir, du moins à inférer *l'unité holistique de l'homme*, qui reste l'un des enseignements des grands avatars de la philosophie martiale. Car, *des mouvements et positions du Karate ou du Kung fu, nous sommes conduits à leurs effets positifs sur nos émotions et notre psychisme.* L'unité holistique de l'homme est d'autant plus reconnue que la dimension physique de la philosophie martiale est retenue pour indissociable non seulement de la dimension mentale (émotionnelle et psychique) mais aussi et surtout d'une *dimension spirituelle qui constitue le point de mire du cheminement évolutif de l'adepte.*

Qui dit „*émotion*“, dit „*affect*“; qui dit „*cognition*“, travail conjoint et des „*sens objectifs*“ -- nous sommes en droit d'évoquer aussi la sollicitation des *sens internes ou subjectifs* -- et de l'„*intellect*“; et, finalement, qui dit „*mobilisation*“, „*de tous les moyens nécessaires à la réalisation de ses objectifs*“ dit, non seulement „*concentration*“, „*canalisation maximale de toutes les énergies et facultés tant physiques que psychiques*“, mais laisse aussi ouvert le *choix à d'autres possibilités*: nous pensons notamment aux *démarches spirituelles* susceptibles de venir compléter les orientations religieuses, idéologiques, culturelles et politiques propre à chacun.

La pratique régulière des arts martiaux ouvre, développe, renforce, en les perfectionnant, toutes les facultés humaines. La concentration maximale que, quotidiennement, elle exige du pratiquant, active tous ses canaux de perception, élargit le champ de sa vision psychique. Toutes les facultés sont constamment appelées à conjuguer leurs fonctions. On pourrait parler d'une *hypertrophie*

de la conscience. Mais, dans ce domaine, celle-ci est toutefois contrôlée par l'adepte. Elle n'est pas divagation de l'esprit, quand bien même que ce dernier ne se focalise pas sur un seul point particulier.

Le face à face avec l'autre provoque des émotions qu'il faut nécessairement gérer: la peur d'être plus faible que lui doit être dominée; trop d'assurance en soi doit être évitée, c'est-à-dire, qu'il ne faut jamais se sur-estimer, ni sur-estimer le partenaire ou adversaire. Les émotions négatives, violentes doivent être évitées, transmues en émotions positives, par respect pour l'autre; elles sont senties, reconnues, maîtrisées. Tous les conflits subsistant ou survenant entre les dimensions de l'être du pratiquant, lui apparaissent plus vivement, et il doit les dépasser à l'instant même où il les ressent. Le fait de percevoir le mouvement du partenaire avant même que celui-ci ne se meuve, active et développe l'intuition qui, selon les plus grands penseurs, constitue la suprême des facultés humaines, celle qui le rend l'égal des Dieux. L'intellect, bien qu'il n'entre nullement en fonction dans la pratique active de l'art, commande cependant tout le processus de réflexion qui se déroule après cette pratique, à la phase passive et réflexive ou méditative de la pratique. Tout discours mental reste suspendu.

Sur le plan intellectuel et affectif

Il s'agit ici du développement des facultés cognitives et affectives aussi bien que des autres dimensions de l'être. Développer et promouvoir en soi le goût et l'enthousiasme des études, dans l'apprentissage, comme *medium* de ré-insertion sociale et professionnelle. Soulignons ici que nous préférons la notion anglo-saxonne de "self-involvement" à celle de "ré-insertion". La raison en est que "self-involvement" met plus l'emphase sur l'élément ou facteur "volontaire, libre et réfléchi" de la personne concernée que "ré-insertion" qui semble plutôt évoquer la "dimension contraignante d'une vie sociale". Or si le Tao ou Do est une Voie de réalisation personnelle où le cheminement, comme dans tout cheminement initiatique incombe à l'individu lui-même, il est convenable, à tous les points de vue, de mettre l'accent sur l'engagement personnel, volontaire, libre et réfléchi que sur l'aspect contraignante de la vie sociale, même si celle-ci n'est ni moins importante ni moins réelle que l'autre.

La joyeuse persévérance, donc l'enthousiasme pratique débouche nécessairement sur l'aptitude à l'enseignement, peu importe les objectifs personnels poursuivis par les pratiquants. Le pratiquant, durant tout son parcours initiatique à la philosophie pratique martiale, même lorsque celle-ci n'est suivi que comme un complément thérapeutique, acquiert inévitablement la capacité à inculquer tôt ou tard, s'il le veut, ses connaissances à d'autres personnes que lui-même. Ce point est très important. Car, on remarquera que, dans tous les domaines de la formation, académique ou autres, celle-ci, pour des raisons étroitement liées aux lois du marché de l'emploi, peut ne pas déboucher sur l'indépendance professionnelle quand bien même que l'individu se fixera prioritairement cet objectif. Eh bien, dans les arts martiaux, cela est tout à fait possible, pourvu qu'on le veuille.

L'observation des autres adeptes en pratique, lors des séances conduit imperceptiblement mais inévitablement au perfectionnement, à l'amélioration de la qualité de ses propres performances physique, mentale, intellectuelle, morale, émotionnelle, psychique et spirituelle: positions, mouvements, coups, suit aussi ou précède nécessairement le maintien sinon l'entretien d'un état mental constamment positif (un état mental aux vibrations les plus élevées). Ceci conduit à une détermination maîtrisée, calme et paisible, à se vaincre, à se dépasser, à aller jusqu'au bout de ses propres capacités -- des limites inconnues, on peut facilement s'imaginer ce que cela peut vraiment signifier.

Par la pratique, l'étudiant de la philosophie martiale apprend à entrer dans un univers de rapports directs fait de réciprocité et d'interaction constantes non seulement avec le Professeur, non seulement avec ses co-pratiquants, mais aussi en dehors de ce tissu indispensable de base, dans tous les domaines de sa vie. Un regain de confiance en lui-même, en ses dons, talents et aptitudes règne de plus en plus en lui.

En même temps, il hérite progressivement de ces contacts étroits, des armes nécessaires à tout progrès individuel, telles la motivation, l'enthousiasme, la passion à mener une vie plus équilibrée que ce soit sur le plan familial, social ou professionnel. A ces rudiments de toute vie sensée et fructueuse, vient s'ajouter la capacité à se remettre volontairement en question chaque fois l'occasion se fait sentir en lui. A se remettre en question, non pas pathologiquement, mais de façon constructive, de même qu'à pouvoir supporter les critiques, les "feed-backs" négatifs ou positifs des autres, à pouvoir y trouver les ingrédients positifs nécessaires à son évolution ou à l'amélioration de sa situation,

plutôt qu'à les fuir ou se léser en cherchant à les violenter. Il s'agit ici de *l'équivalent affective, esthétique, éthique et spirituelle de la pensée critique, imaginative et créatrice que l'on développe dans le domaine intellectuel, qui vient balancer la rigueur froide de cette dernière*. Mais cette faculté sera d'autant plus profonde ou plus élevée chez lui que la pratique de la philosophie martiale aura accru en lui de façon plus méthodique que cela ne l'était, *la capacité à se scruter, à descendre au plus profond de lui-même -- l'introspection -- pour trouver les solutions adéquates à ces problèmes, bref, profondeur d'esprit, auto-compréhension et compréhension des autres*.

Ce processus d'acquisition de la capacité à prendre distance vis-à-vis de soi-même et à s'auto-évaluer, ne se met pas en place sans l'acquisition d'une plus *grande habileté à se concentrer sur un sujet, sur un thème, sur lui-même, ses problèmes, ses difficultés diverses*; cela ne va pas non plus sans l'habileté à *mémoriser* les résultats de ses cogitations et à *se déterminer à agir* en fonction de ces résultats. Ce n'est qu'à cette condition que le pratiquant peut acquérir progressivement *un sens plus ou moins prononcée de la responsabilité civique: s'approprier les lois de sa société ou contribuer positivement, sans violence, à les parfaire s'il s'y oppose*.

Il est important de rappeler que *l'emphase mise sur le pendant affectif réfléchi, esthétique, éthique et spirituel de la pensée critique purement intellectuelle opère aujourd'hui dans le domaine de l'éducation, une sorte de catharsis sotériologique, bref thérapeutique, car elle permet d'infuser à l'étudiant une vision de lui-même et des autres, comme des êtres entiers: des êtres rationnels doués d'affects et méritant affects*. (Carl Jung).

Cette présentation schématique, on le voit bien, montre comment *les objectifs que poursuit, par exemple, un résident du Foyer „RA“, s'il lui est plus difficile de les atteindre que ce ne l'est pour une personne non dépendante de la toxicomanie, „en possession de toutes ces facultés“* comme on le dit de façon par trop simpliste en psychologie ou en criminalité, *il pourra les atteindre à plus ou moins long terme*.

*La fin visée dans la démarche personnelle, l'autonomie, la maîtrise de soi, la responsabilité pour soi et pour les autres, le respect de soi et des autres, la valorisation et la réalisation progressive de soi, la rigueur envers soi (dans la mise à contribution du corps, dans le contrôle du mental, dans la suspension et l'enclenchement volontaires des facultés intellectives, dans l'auto-évaluation), cessent d'être des objectifs lointains, illusoire*s. Sans que le chercheur en soi nécessairement conscient, il les atteint dans et par la pratique régulière et les développe progressivement.

Ces objectifs qui sont également poursuivis dans le cadre des activités de l'Appartement „ATON“, les atteindre reste également garantie. Nous pensons, notamment, à la capacité du/de la toxico-dépendant/e à faire spontanément face à des imprévus, à la facilité de mobilisation de ces ressources personnelles, à sa capacité de valorisation et de réalisation de soi, à développer un mode d'existence individuellement satisfaisant et socialement suffisamment adapté, laquelle aboutit nécessairement à un développement progressif et, à la fin, exhaustif, de sa personnalité.

Si le développement spirituel de la personnalité demeure aussi une finalité humaine, et s'il ne peut se réaliser progressivement sans celui du corps et du psychisme, alors, ce développement est également assuré déjà par la pratique régulière des arts martiaux qui, intensément, sollicite le corps et le psychisme, sans oublier l'emphase que les maîtres mettent sur l'aspect spirituel de la pratique.

CONCLUSION

Au terme de cette présentation de notre concept d'applications spécifiques de la pratique et de la philosophie martiale, nous aimerions tout simplement inviter lecteurs et lectrices à la réflexion sur certains des préceptes légués par les grands avatars des arts martiaux à tout chercheur martial. Ils aideront certainement à mieux appréhender les apports multiples de la pratique constante de la discipline martiale dans les différents domaines de la vie. Ces préceptes sont les suivants, qui orientent bien l'esprit de la pratique quant à ses finalités et aux attitudes mentales à adopter par le chercheur³:

³ Nous les tirons d'un ouvrage de Mr Roland Habersetzer sur le Kung fu. Roland Habersetzer (7° dan) est l'un des plus grands représentants occidentaux -- il est Français -- de Karate traditionnel qui a publié plusieurs ouvrages sur les arts martiaux.

1. Posez la recherche de la maîtrise comme le but ultime de votre vie.
2. Formez votre esprit à la non-agression.
3. Ne critiquez, ni les autres arts martiaux, ni les styles différents de celui que vous pratiquez.
4. Commencez et terminez courtoisement.
5. Soyez humble. Il est bon de se laisser enseigner.
6. Apprenez à voir en tout homme un être respectable.
7. Disciplinez votre tempéramment. La colère vous fait perdre contrôle et courage dans les moments décisifs.
8. Apprenez à persévérer et à vouloir comprendre.
9. Soyez rigoureux et sincère, d'abord avec vous-même.
10. Exprimez-vous par le sourire.
11. N'oubliez pas qu'il y a toujours une montagne plus élevée que celle sur laquelle vous vous tenez.
12. Ce que vous dites ou faites revient toujours un jour vers vous.