



Outil : La présence du Samouraï de :

Jean-Pierre Bekier PCC coach

L'art du combat sans combattre.

La philosophie de Sun Tzu sur l'art de la guerre où le sommet de l'excellence est de subjuguier l'adversaire sans combattre. Voici quelques rimes tirées de cette philosophie :

Connais ton ennemi et connais-toi toi-même ; eussiez-vous cent guerres, à soutenir, cent fois vous serez victorieux.

Si tu ignores ton ennemi et que tu te connais toi-même, tes chances de perdre et de gagner seront égales.

Si tu ignores à la fois ton ennemi et toi-même, tu ne compteras tes combats que par tes défaites.

Du fond de sa caverne (Allégorie de la caverne de Platon) l'être humain est prisonnier de lui-même et des ses a priori. Bien souvent par économie, sécurité, besoin de performance ou inconscience il est resté connecté à la matrice. Comment changer cette réalité que nous avons nous-mêmes construite et qui ne nous convient plus ?

La présence est un état : État d'un esprit qui reste présent c'est à dire dans « ici et maintenant » et qui ne se trouble pas. Cet esprit est doté d'une hypersensibilité du seuil de perception de la conscience (attention maximum). Cet état induit une attitude contingente ouverte à l'improvisation et qui permet la compréhension d'une plus grande complexité (plus l'environnement est instable et complexe, plus nous devons adopter une attitude contingente dans l'appréciation de problèmes et l'évaluation des solutions H Mintzberg). C'est ce que j'appelle la pensée stratégique versus une pensée tactique (a priori).

La pensée stratégique s'appuie sur l'efficacité qui est la conjonction entre l'efficacité et la pertinence. L'enveloppement stratégique consiste à attaquer au niveau supérieur des règles de conduite plutôt que d'affronter directement les forces vives. Ces deux contes moraux asiatiques, que je vous invite à lire illustrent bien ce principe.

- Le célèbre Maître Tsukahara Bokuden traversait le lac Biwa sur un radeau avec d'autres voyageurs. Parmi eux, il y avait un samouraï extrêmement prétentieux qui n'arrêtait pas de vanter ses exploits et sa grande maîtrise du sabre. A l'écouter, il était champion toutes catégories du Japon. C'est ce que semblaient croire tous les autres voyageurs qui l'écoutaient avec une admiration mêlée de crainte. Tous ? Pas vraiment, car Bokuden restait à l'écart et ne paraissait pas le



moins du monde gober cet amas de sornettes. Le samouraï s'en aperçut et, vexé, il s'approcha de Bokuden pour lui dire : « *Toi aussi tu portes une paire de sabres. Si tu es samouraï, pourquoi ne dis-tu pas mots ?* » Bokuden répondit calmement : « *Je ne suis pas concerné par tes propos. Mon art est bien différent du tien. Il consiste, non pas à vaincre les autres, mais à ne pas être vaincu.* »

Le samouraï se gratta le crâne et demanda :

« Mais alors, quelle est ton école ? »

« C'est l'art de combattre sans armes. »

« Mais dans ce cas, pourquoi portes tu des sabres ? »

« Cela m'oblige à rester maître de moi pour ne pas répondre aux provocations. C'est là un défi de tous les jours. »

Exaspéré le samouraï continua :

« Et tu penses vraiment pouvoir combattre avec moi sans sabre ? »

« Pourquoi pas? Il est même possible que je gagne! »

Hors de lui le samouraï cria au passeur de ramer vers le rivage le plus proche, mais Bokuden suggéra qu'il était préférable d'aller sur une île, loin de toute habitation, pour ne pas provoquer d'attroupement et être plus tranquille. Le samouraï accepta. Quand le radeau atteignit une île inhabitée, le samouraï sauta à terre et dégaina son sabre, prêt au combat.

Bokuden enleva soigneusement ses deux sabres, les tendit au passeur et s'élança pour sauter à terre, quand, soudain, il saisit la perche du batelier, puis dégagea rapidement le radeau pour le pousser dans le courant.

Bokuden se retourna vers le samouraï qui gesticulait dans tous les sens sur l'île déserte et il lui cria : « Tu vois, c'est cela l'art de combattre sans arme ! ».

- Un jour, un homme d'armes sans attache passa par un village. Fatigué et affamé, il entra dans la taverne du village pour se reposer, se restaurer et trouver bonne compagnie de commerce agréable ou quelque fortune. Nenni.

Une sombre brute épaisse, l'homme des tavernes, lui chercha querelle sous forme d'un duel au sabre pour le lendemain au lever du soleil sur la place du village. Décontenancé, notre voyageur se renseigna et apprit qu'il a affaire au meilleur sabreur de tous les temps et de toutes les régions environnantes. Affolé, il demanda conseil au maître d'armes qui lui expliqua que le délai était trop court pour lui faire acquérir l'expertise nécessaire. Il l'envoya voir un moine du monastère proche. Le moine lui conseilla, au duel, de se mettre en garde à sa façon habituelle et de rester parfaitement immobile, les yeux fermés, et de marmonner sa prière favorite. Éberlué et n'ayant rien compris de ce mystère opaque, notre voyageur protesta et le moine lui conseilla de suivre strictement et rigoureusement sa prescription comme condition de survie, pour sortir de ce mauvais pas, et de prospérité future.



À l'heure du duel, notre homme dégaina, se mit en garde, ferma les yeux, marmonna sa prière et se tint parfaitement immobile. Stupéfait, le meilleur sabreur de tous les temps et de toutes les régions avoisinantes se mit à penser, ce qui lui arrivait parfois, semble t-il. Ou bien cet homme est complètement fou, ou bien il est suicidaire, ou bien il est très fort.

S'il est fou, cela n'ajoute rien à ma gloire de le tuer. S'il est suicidaire, ce serait fou de ma part de l'aider. S'il est très très fort, je risquerais de me faire tuer.

Dans le doute et là-dessus, notre homme des tavernes s'enfuit à toutes jambes et on ne l'a jamais plus revu dans les régions avoisinantes. Notre voyageur s'installa dans le village, s'y prospéra et eut une belle et longue lignée.

(Thanh H. Vuong, "Stratégies technico-commerciales asiatiques", dans Études Internationales, Vol. XXII, No.3, pp. 552, septembre 1991).

BUSHIDO (LA VOIE DU GUERRIER) LE CODE DU SAMOURAÏ

LA DROITURE : TADASHI

LE COURAGE : YUUKAN

LE CONTROLE DE SOI : SEIGYO

LA SINCERITE : SEIJITSU

LA FIDELITE : CHUJITSU

L'HONNEUR : MEIYO

LE RESPECT : SONCHOO

LA BONTE ET LA BIENVEILLANCE : SHINSETSU

LA MODESTIE ET L'HUMILITE : KEN



Le Bushido : Les 7 principes essentiels

La vie d'un samouraï exigeait une grande discipline, une maîtrise de soi et un apprentissage assidu. Leurs connaissances de l'art du combat représentaient sûrement les symboles les plus prestigieux de leur fierté.

Le Bushido est la maîtrise de soi par le travail conjoint du corps et de l'esprit par un entraînement régulier.

1. **義 Gi base du Bushido :**
La juste décision dans l'équanimité, la juste attitude, la vérité, la droiture.
2. **勇 Yuu :**
La bravoure teintée d'héroïsme. Esprit d'audace, la maîtrise de soi. Le courage consiste à faire ce qui est juste.
3. **仁 Jin :**
L'amour universel, la bienveillance envers le genre humain et la compassion. Respect de la vie et la volonté de la protéger. Mencius disait : La bienveillance emporte avec elle tout ce qui tente de lui faire obstacle, aussi facilement que l'eau domine le feu.
4. **礼 Rei :**
La courtoisie et la politesse. La politesse est la plus grande marque de respect. Elle est à la base de toute relation entre deux personnes. En arts martiaux, tout commence et se termine par le salut. Le salut véhicule l'esprit de la tradition et rappelle qu'il faut non seulement polir la technique et aussi l'esprit. Il permet au pratiquant de remercier tous ceux qui ont permis d'amener l'art où il est présentement. La politesse, s'est endurer longuement, s'est être bon, n'envier personne, ne pas se vanter, ne pas se comporter avec rudesse, ne pas être facilement provoqué, ne pas provoquer l'autre.
5. **誠 Makoto :**
La pleine sincérité et sincérité. Le samouraï ne doit pas se laisser guider par ses instincts ou par son ego. Il doit vivre chaque instant avec la force et l'innocence de l'homme véritable.
6. **名誉 Meiyo :**



L'honneur et la gloire. Mei veut dire nom et Yo veut dire réputation, honneur, gloire. Cette qualité consiste donc à se faire un nom, une réputation, par ses agissements glorieux et dans l'honneur. Meiyo implique donc l'ensemble du Bushido car un manquement ne serait-ce qu'à une règle entraîne un déshonneur.

7. **忠 Chuu :**

Le devoir de loyauté est à la base de l'apprentissage. Sans une fidélité absolue, aucune progression n'est possible en arts martiaux. Cette loyauté résulte de la confiance et de la sincérité dans la démarche (makoto). Le devoir de loyauté face à une autre personne et à des principes et des valeurs.

Cet outil de visualisation et d'ancrage libéra le samouraï en vous qui veille. Il vous permettra de combiner efficacement et mobiliser toutes les ressources dont vous avez besoin pour maîtriser ces combats intérieurs, bien souvent celui de « la voix des autres en moi ». Rester centré sur l'essentiel et dans le moment présent et l'une des armes les plus redoutables en combat. Lorsqu'une émotion surgit, faite appel à votre samouraï intérieur et constatez combien cette image ou sensation peut produire des effets. Vous sentirez en vous des changements somatiques qui vous donneront plus de force et plus de maîtrise de soi. Ainsi aller chercher le meilleur de vos ressources.

La peur ne peut réellement être conquise, que si la notion de « moi » et tout ce qui s'y rattache entre autre « EGO » est maîtrisée. C'est ainsi que naissent la détente, et la paix issues de lumière créative qu'est l'absence de la peur.

C'est parce qu'un samouraï sent en lui cette force intérieure inébranlable qu'il peut ainsi rester immobile face à son ennemi. Témoignage d'une certaine vulnérabilité. Cependant avant de s'attaquer à lui vous allez y réfléchir à deux fois.

Voici donc quelques règles du Bushido que vous pouvez adopter aisément.

JIN : Eviter la critique et le dénigrement des autres. Cette néfaste habitude a en faite, pour but inconscient que de se louer soi-même. C'est ainsi que dans notre langage intérieur une petite voix surgit : « Untel est ainsi, Je ne suis pas comme lui », « Untel a fait, a dit telle chose. Moi je n'aurais pas dit, ou pas fait cela ». Rabaisser autrui est un moyen facile et éphémère de se valoriser à peu de frais, cependant sachez que ce n'est pas la meilleure solution pour grandir et évoluer dans notre vie. Pour respecter autrui, il faut pouvoir résister à ses propres émotions d'irritation, de colère, de désir, de peur, etc. La force d'âme, combinée au respect d'autrui et à la politesse, qui ne veut pas blesser ou gêner les autres, abouti à l'attitude du contrôle de soi.



Dites ce que vous pensez : Dans votre communication soyez intègre. Ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous même, ni pour médire sur autrui.

La conscience neutre : Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve, et selon leur carte du monde. Lorsque vous êtes conscient de cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

Pas de présupposition : Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. A lui seul cet accord peut transformer votre vie.

Vous faites de votre mieux : Votre « mieux » change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux, vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

Vieilles blessures : Ne pas imposer les jugements dont vous avez été la cible dans votre passé.

Vision subjective : La réalité n'est qu'une illusion et propre à chacun.

S'ouvrir aux autres : L'épanouissement dépend de votre capacité d'ouverture au monde, d'accueil et de bienveillance de l'autre dans son unicité.

Penser au delà des mots : Transcender la limite de votre champ de conscience. En effet les mots ne sont qu'un système de symboles abstraits et impersonnels, inadéquats à exprimer le réel (Bergson). Le langage est un obstacle à la connaissance de soi.

Tolérance : Sécurité mutuelle & confidences. Toute liberté ou tout droit implique nécessairement, pour s'exercer complètement, un devoir de tolérance. Selon J Locke, la tolérance signifie « cesser de combattre ce qu'on ne peut changer ».

Accepter d'avoir tort : Personne ne peut avoir le dernier mot sur tout. Admettre ses faiblesses c'est permettre de faire de preuve de maturité intellectuelle, de connaissance et discernement.

Chez les samouraïs, s'offenser d'une provocation légère était ridiculisé comme un manque de contrôle de soi.

Selon un dicton populaire : *«Supporter ce que l'on croit ne pas pouvoir supporter voilà ce qui est réellement supporté.»* Quand les autres disent du mal de soi, réfléchir que nous-mêmes n'avons pas toujours été non plus toujours fidèle dans l'accomplissement de nos devoirs.

