

Dynamique du changement

Par **Andrea Cauda**, laido 5e dan, psychologue et psychothérapeute (Kiriyoku.it, 7 mai 2021)

Qu'est-ce qui nous permet d'apprendre ?
Qu'est-ce qui nous permet de changer ?
Comment pouvons-nous devenir plus conscients de nous-même ?

Toutes ces questions n'ont certainement pas de réponses simples ou superficielles, mais nécessitent une recherche et une étude continues des mécanismes de l'esprit et du comportement humain.

Dans la pratique du laido, ces réflexions nous intéressent particulièrement, car nous nous sommes tous retrouvés dans la situation difficile de ne pas pouvoir comprendre ou mettre en pratique un concept qui nous a néanmoins été expliqué des centaines de fois.

Combien de fois, aussi, avons-nous été en colère contre nous-mêmes parce que notre corps n'a pas « répondu » à ce que nous avons dans nos têtes ?

Le principe d'une nouvelle façon d'aborder la pratique, je crois, est toujours le même : apprendre à se connaître, tant en ressources qu'en limites et être conscient de ce que notre corps nous dit et de ce qu'il fait. Comme je l'ai déjà dit à plusieurs reprises, cela devrait être la base de tout changement, qui nécessite un travail long et profond sur soi-même et nous permet de ne pas rester coincé dans des dynamiques qui ne sont pas fonctionnelles dans ce que nous faisons. Cela peut être vrai à la fois dans la vie et dans le laido. Tant que nous ne comprenons pas ce que nous faisons de mal et comment nous le faisons, nous ne pourrions pas rompre avec nos habitudes, car il est beaucoup plus facile et moins coûteux pour notre système corporel de garder les choses telles qu'elles sont.

Grâce à cette conscience de soi, il sera peut-être possible d'essayer de changer quelque chose dans notre pratique.

Nous supposons que cela implique de faire face à nos propres insécurités, à nos propres automatismes, aux attentes de nos camarades et des Sensei / Instructeurs.

Autant d'aspects à prendre en compte : nous agissons toujours dans des contextes relationnels (à la fois avec nous-mêmes et avec les autres) et la dynamique qui est créée influence inévitablement notre manière d'appréhender le monde. On devrait donc apprendre à comprendre les émotions qui pourraient interférer avec le changement ou le favoriser.

Prenons par exemple des sentiments tels que la frustration, la colère, l'insécurité : tous nous maintiennent, d'une manière ou d'une autre, fossilisés dans notre incapacité à surmonter les difficultés et à modifier les mouvements sur lesquels les professeurs insistent chaque semaine, nous empêchant de trouver de nouvelles solutions au problème et de faire face avec un esprit d'acceptation et d'ouverture émotionnelle à ce que notre corps est capable ou incapable de faire. On peut en dire autant à la fin d'une compétition ou à la suite d'un échec à un examen :



ce qui compte, c'est l'attitude mentale avec laquelle on fait face au mécontentement et à l'échec à atteindre l'objectif fixé.

Tant que les sensations désagréables restent au premier plan, il devient très difficile d'adopter un nouvel état d'esprit et d'essayer de produire quelque chose de différent.

En laido, ainsi que dans les arts martiaux en général, nous avons l'énorme chance d'être suivis par quelqu'un qui, pour des raisons évidentes, en sait au moins un peu plus que nous ou du moins a l'expérience pour pouvoir nous aider à appréhender les différentes étapes. Par conséquent, avoir un Maître qui de l'extérieur peut nous guider sur le chemin de la croissance est un atout inestimable.



Comme nous le savons tous, cependant, cela ne fonctionne qu'en partie et jusqu'à un certain point. S'il n'y a pas de prédisposition et de motivation pour écouter, changer et grandir, tout reste vain.

C'est la partie personnelle de chacun de nous et aussi la plus difficile à gérer. En eux-mêmes, les Kata ne sont généralement pas particulièrement compliqués, mais c'est notre façon de les construire dans notre esprit et de les adapter à notre corps qui les rend ainsi.

Dans la situation idéale où la détermination, la volonté, la passion et la conscience ne manquent pas, comme nous l'avons déjà dit dans d'autres articles, il est donc nécessaire de se fixer des objectifs petits, structurés et clairs sur lesquels se concentrer.

Poursuivre et atteindre la première étape, puis passer à la suivante, en essayant de garder des attentes réalistes sur les possibilités et les

capacités réelles de notre corps.

Cette approche peut également nous aider à trouver des stimuli nouveaux et diversifiés, qui ne sont pas seulement de gagner une compétition ou de passer un examen : la satisfaction de pouvoir voir et sentir que votre corps parvient à mettre en pratique ce qui est exigé de nous ou comment cela fonctionne dans le Kata peut donner également satisfaction.

Un autre point important concerne la flexibilité et la coopération qui en résulte et qui devraient être trouvées au sein du Dojo.

La première concerne la capacité à être souple dans l'écoute et l'apprentissage ainsi que dans l'enseignement. Adapter son approche en fonction des situations et des personnes avec lesquelles nous pratiquons apporte certainement plus de bénéfices et de résultat, plutôt que de rester rigide dans ses propres modes de fonctionnement.

Flexibilité et coopération vont de pair lorsque des Sempai ou d'autres Sensei que nous pouvons rencontrer lors de séminaires ou au Dojo nous apportent des suggestions pour améliorer notre pratique. Une écoute attentive et active, qui ne vise pas une attitude compétitive ou de grade, sur qui est le meilleur ou sur "comment ose-t-il ici me dire quelque chose ?" même si ce n'est que dans une petite mesure, peut aider à voir les choses sous un autre angle.

Le changement implique une perturbation et donc une rupture. Si nous ne nous mettons pas

en mesure de rechercher de nouvelles stratégies et de nouvelles façons de nous percevoir, ce qui au premier abord semble un peu étrange, le processus de croissance en laido sera certainement plus difficile et hostile, car il confirmera et validera toujours nos insécurités et nos fausses attentes.

The logo consists of the word "KIRYOKU" in a bold, serif font. The letter "O" is highlighted in red, while the other letters are white with a subtle drop shadow effect. The text is centered within a light gray rectangular background.