

Examens de laido et Pouvoir de l'Esprit

Par **Alessio Rastrelli**, laido
5e dan, Jodo 3e dan (Kiryoku.it,
1er juillet 2022)



Comme beaucoup le savent, je suis **mentaliste** et depuis des années j'étudie des techniques dérivées de la psychologie, de l'hypnose, de la PNL, afin d'en savoir un peu plus sur le fonctionnement de notre cerveau et les bienfaits qui peuvent en découler.

Ce que j'écris sont des considérations personnelles, alors je vais juste vous donner quelques conseils qui ont marché pour moi.

Je reviens de deux sessions d'examens d'laido, à Modène et à Budapest. À Modène, j'ai atteint l'objectif du 5e dan, mais au-delà de mon expérience personnelle, j'ai été témoin d'un nombre considérable d'échecs, même de personnes que je considère comme très bonnes (à Modène, plus de 66% ont échoué).

Comment tout cela est-il possible ?

Claudio Zanoni a récemment écrit un article très intéressant sur ce sujet :

Comment juger un examen d'laido ?

Claudio écrit : "9 personnes sur 10 font des erreurs et souvent ne savent pas quelle est la bonne chose à faire, ou elles sont habituées à faire cette action particulière d'une manière qui leur convient mieux et donc elles sont convaincues que c'est correct".

Nous avons déjà discuté de ces concepts à plusieurs reprises. Pour la technique, je suis d'accord avec ce que les maîtres nous ont toujours dit : pour une amélioration continue, il faut "seulement" un bon professeur et de nombreuses heures d'entraînement.

Dans cet article, je voudrais aborder un autre type d'entraînement, l'entraînement mental.

Notre esprit affecte grandement nos résultats et nos succès et pour atteindre les objectifs souhaités, nous devons l'entraîner, comme nous le ferions pour nos muscles.

Certains experts en psychologie du sport soutiennent que 80% d'une performance sportive est donnée par l'état d'esprit et seulement 20% par la technique, donc notre façon de penser et nos croyances sont bien plus importantes que la technique, pour atteindre nos objectifs sportifs.

Je ne sais pas à quel point ce pourcentage peut être vrai dans le monde du laido où la technique est primordiale, mais cela a certainement fonctionné pour moi. **Andrea Cauda** parlait déjà de Mindfulness il y a quelques années : **Psychologie et compétitions en laido**.

En fait, nous sommes tellement concentrés sur la technique que parfois nous oublions tout le reste.

Jusqu'au 3e dan la technique est primordiale et on doit prouver qu'on l'a acquise. À partir du 4e dan, comme nous le rappelle **Danielle Borra** dans l'article **Comment faire face à l'examen du 4e et 5e dan** en plus de la technique, des concepts beaucoup plus profonds sont nécessaires, tout d'abord le calme mental. Ici, pour la première fois, le mot

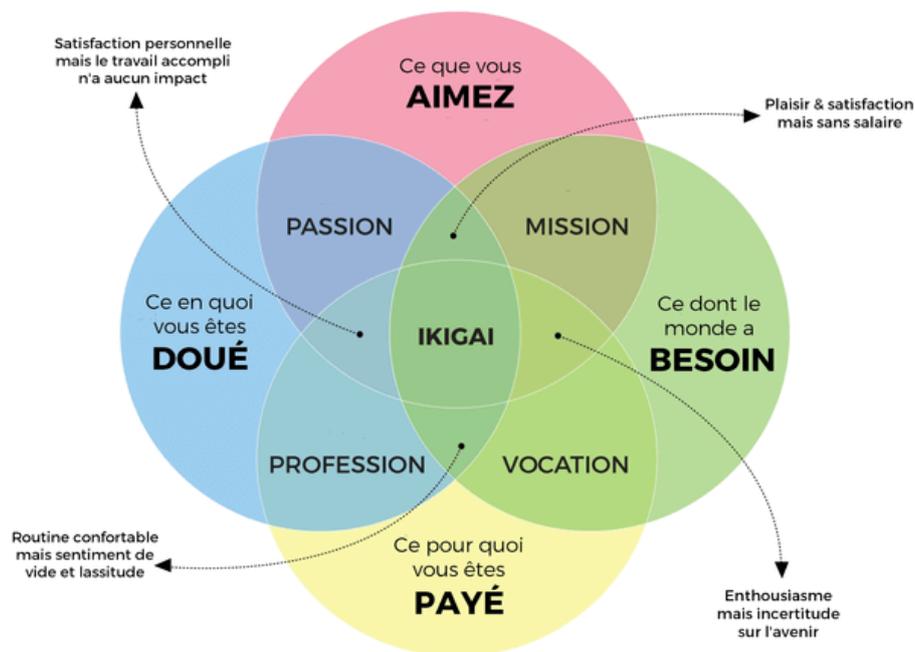
“mental” apparaît.

Alors, comment entraînez-vous votre esprit ?

L'esprit est tout

Il y a une grande différence entre la culture occidentale et orientale. Au Japon, le concept *Ikigai* [生き甲斐] est d'une importance fondamentale, ce qui signifie littéralement atteindre "la raison d'être". Et pour trouver son propre *Ikigai*, le seul moyen est de creuser en soi, de se poser des questions et de chercher des réponses sincères et inconditionnelles.

De l'autre côté du globe, cependant, l'attention de notre société est de plus en plus tournée vers l'extérieur. Nous regardons à l'extérieur de nous-mêmes pour chercher l'approbation, la reconnaissance sociale, l'affirmation. Apparaître plutôt qu'être et donc nous cherchons à l'extérieur ce qui en réalité ne peut être trouvé seulement qu'à l'intérieur.



ERREUR COMMUNE : CHERCHER À L'EXTÉRIEUR DE NOUS LA RAISON DE NOS ÉCHECS

Pour réussir, dans le sport comme dans la vie, il est indispensable de commencer à travailler sur soi, sur sa façon de penser et d'agir.

Certaines études récentes ont montré que l'entraînement mental améliore nettement les performances sportives lors d'une compétition ou d'un examen, mais pas seulement. Cela améliore également le plaisir que vous ressentez dans la pratique du sport. Pour atteindre vos objectifs sportifs, quel que soit votre âge, vous pouvez apprendre à utiliser votre esprit pour rester concentré notamment lors d'un examen et surmonter avec fermeté tout type de désagrément extérieur imprévisible.

Avoir un esprit entraîné, ainsi que développer ses muscles, demande du temps et des efforts. Mais plus on travaille en interne, plus les résultats sont visibles en externe également.

Auto-efficacité, convictions et dialogue intérieur

En psychologie, le terme "auto-efficacité" inventé par Albert Bandura fait référence à la croyance d'un individu en sa capacité à réussir. Nous devons connaître nos limites, mais en même temps, croire en nous. Cela ne fera pas de nous des gagnants à chaque fois, mais cela peut certainement nous mettre dans une meilleure position pour gagner. Nous devons examiner de près nos croyances et éventuellement travailler sur elles. Si nous ne parvenons pas à nous considérer comme des gagnants ou si nous pensons que nous ne valons pas assez pour réussir, nous risquons de nous auto-saboter.

De même, il faut soigner son dialogue intérieur.

LES PENSÉES DEVIENNENT DES MOTS,
LES MOTS DES ACTIONS,
LES ACTIONS DES HABITUDES,
LES HABITUDES LA PERSONNALITÉ,
NOTRE PERSONNALITÉ DEVIENT NOTRE DESTIN

Nous devons donc apprendre à écouter notre voix intérieure et à comprendre si elle nous encourage ou nous démotive.

Tout comme nous apprenons à effectuer un Kata de laïdo, nous devons apprendre à contrôler nos pensées et il n'y a pas d'autre solution que de nous entraîner à le faire !

Concentrez-vous sur le résultat que vous voulez atteindre, pas sur les problèmes

Je vous propose une courte et célèbre expérience : essayez pendant une minute de ne pas penser à un éléphant rose.

Probablement, comme 95% des gens, vous ne pourrez PAS ne PAS penser à l'éléphant rose. C'est parce que **notre cerveau enregistre l'image exactement quand on lui dit de ne pas le faire** : la négation (le NON) est rejetée par notre cerveau ou mieux pour traiter la négation notre esprit doit d'abord visualiser l'éléphant et seulement dans un second temps pour essayer, en vain, d'effacer cette image.

L'une des clés pour utiliser efficacement l'esprit est de comprendre qu'il fonctionne mieux quand on nous dit quoi faire plutôt que ce qu'il ne faut pas faire.

En effet, en présence d'un ordre négatif, notre esprit nous conduira à ignorer la négation et le corps effectuera exactement l'action indésirable. Prenons un autre exemple plus pertinent pour notre monde.

Si pendant un examen on n'arrête pas de penser "ne pas plier pas le coude", "ne pas plier pas le coude", "ne pas plier pas le coude", on est sûr à 100% qu'en Kesagiri on va couper de haut en bas en pliant le coude.

Au contraire, ce qu'on devrait faire, c'est faire attention à la coupe, qui doit être grande, précise et incisive.

Cette façon de penser ne s'applique évidemment pas qu'au laïdo. Lorsqu'on fait une activité, privée ou au travail, on doit toujours se concentrer sur ce qu'on veut réaliser, plutôt que sur les obstacles ou ce que l'on craint. Les actions viennent de nos pensées et des images mentales que l'on s'est faites, on ne doit jamais regarder dans la direction où on ne veut pas aller, mais dans celle que l'on a choisi.

Confiance et profondeur de pratique

Claudio Zanoni se souvient toujours d'une anecdote qui a eu lieu lors d'un séminaire à Magglingen dans lequel Chris Mansfield Sensei a demandé ce qu'un laidoka qui s'apprête à exécuter le 10e Kata devait démontrer : Shogiri avec 4 adversaires à affronter. Toutes les personnes présentes ont donné une série de réponses, toutes justes mais aucune correcte. Le Sensei a finalement par révéler son idée : pour affronter 4 adversaires, la seule qualité qu'il faut avoir est la "Confiance". Avoir confiance !

Ce n'est que lorsqu'on se sent en sécurité qu'on peut se détendre et donner le meilleur de soi-même. Avoir confiance en soi est une exigence fondamentale pour pouvoir prendre le contrôle de notre esprit et l'orienter vers nos objectifs. Mais comment cette confiance s'obtient-elle ?

La réponse peut sembler trop simple. On aura confiance en ce que l'on fait que lorsqu'on se sentira préparé physiquement et mentalement à toute circonstance ou événement qui pourrait survenir pendant la compétition ou l'examen.

Se préparer enlève la pression et élimine le stress, car si on effectue une action ou on simule une situation à l'avance, au moment de l'examen on aura la sensation de déjà-vu qui nous fera nous sentir plus à l'aise.

La visualisation

La préparation physique donne confiance dans les capacités techniques, tandis que la préparation mentale prépare aux circonstances et se réfère principalement à la pratique de la visualisation.

Tous les athlètes qui réussissent font un énorme travail de visualisation et se figurent non seulement les meilleurs scénarios possibles, mais aussi comment ils réagiraient à des situations

désagréables, difficiles et compliquées. Ils ne se concentrent pas sur les problèmes eux-mêmes, mais sur la façon dont ils y réagiraient. Sinon, ils entreraient dans la spirale négative mentionnée ci-dessus, finissant par "plier les coudes".

La visualisation est donc la capacité à simuler à l'avance, mentalement et visuellement, sa propre performance sportive. Mais pas seulement cela, aussi toutes ces émotions et sensations positives qui découleront d'avoir atteint l'objectif (le diplôme, la coupe, les félicitations des autres, les célébrations, etc.).

Sans entrer dans les détails de la visualisation pour ne pas aller trop loin, je me borne seulement à préciser que pour que la pratique de la visualisation soit efficace il ne suffit pas de se figurer une vague scène dans la tête, mais il faut littéralement se projeter dans la situation en se figurant chaque détail sensoriel, afin de rendre la scène la plus vivante possible. Où est-on ? Quels bruits y a-t-il autour ? Qui est là avec nous ? Comment se sent-on ? Qui sera le premier à me féliciter ? A qui vais-je offrir la première bière pour fêter ça ? Et ainsi de suite avec tous les autres détails possibles.



Concentration sur soi et pas sur les autres

Stefano Banti, dans son dernier article [Les Âges du Budo](#), m'a particulièrement frappé dans son affirmation

BEAUCOUP AVAIENT DÉJÀ ÉCHOUÉ D'EUX-MÊMES AVANT MÊME DE COMMENCER

De nombreux facteurs contribuent à la réussite d'un examen. Certains sont contrôlables par nous-mêmes, d'autres non.

L'une des choses qui aide le plus à cet égard est de comprendre que l'on ne peut pas contrôler les circonstances, gérer le comportement des autres, des juges ou influencer des facteurs externes comme par exemple une chaleur excessive, un sol peu glissant et l'incompréhension d'une langue étrangère.

Nous devons accepter la responsabilité de ce qui gravite à l'intérieur de notre sphère d'influence et apprendre à lâcher prise sur ce qui se trouve à l'extérieur.

L'importance d'avoir toujours un objectif clair

Quelque chose de vague comme "Je veux réussir mon examen d'laido" n'est pas un objectif, c'est juste un rêve. Un objectif doit être spécifique, mesurable, réaliste, atteignable et chronométré comme par exemple "chaque jour, pendant deux mois, 10 minutes sur le 2e Chakuganten de Mae".

Là aussi, il y aurait beaucoup à écrire mais pour plus d'informations, je vous laisse lire l'article de **Gabriele Gerbino** : "[Se fixer des objectifs](#)".

L'objectif doit concerner les actions qui sont dans notre sphère de contrôle (le mouvement du poignet, de la main et du bras dans le Furikaburi) et non les résultats (réussir l'examen), car ceux-ci dépendent également de facteurs externes sur lesquels nous ne pouvons pas influencer et qui risquent de nous inquiéter, de nous distraire et de nous affaiblir inutilement. Si nous atteignons les repères personnels que nous nous sommes fixés, les résultats viendront d'eux-mêmes en conséquence.



Qui sait combien auront eu le "courage" d'aller au fond de cet article, mais j'ai "confiance" dans l'intérêt que ce sujet a pu susciter en vous.

KIRYOKU