

Fixer des objectifs

Par **Gabriele Gerbino** 3e dan laido Fudoshin Dojo, Catane, Sicile (Kiryoku.it, 4 décembre 2020)

Depuis quelques années, je lis et je suis très intéressé par le développement personnel, c'est à dire un ensemble de pratiques visant à améliorer sa propre personne et à découvrir (et ensuite cultiver) ses capacités. Pour la première fois, je suis tombé sur ce terme au cours de mes études universitaires folles et désespérées, alors que réussir l'Analyse I, II, III semblait tout simplement impossible. A cette époque, je n'avais pas de méthode d'étude structurée, je procrastinais beaucoup et j'étais frustré quand j'échouais encore à un examen.

Par la suite, l'application de quelques techniques simples visant à améliorer mon approche des études, m'a non seulement rendu la vie universitaire beaucoup plus facile, mais m'a également aidé par la suite à trouver un emploi et dans divers autres domaines de ma vie, dont l'étude du laido.

Dans tout processus de développement, la première étape est la plus importante : se fixer des objectifs. Très souvent, je vois des compagnons de pratique qui viennent au Dojo uniquement parce que c'est désormais un rendez-vous hebdomadaire, pratiquant sans véritable objectif défini. C'est vrai, le but ultime du laido est d'améliorer la personne, mais sans points de contrôle intermédiaires il est difficile de suivre les progrès réalisés et éventuellement de corriger le parcours.

Dans une discipline comme la nôtre, on peut parler de 2 types d'objectifs : structurels et personnels.

Les objectifs structurels sont ceux imposés par la discipline elle-même : le système Kyu/Dan par exemple.

Les objectifs personnels, en revanche, sont ceux que nous nous fixons : pouvoir effectuer correctement (pour notre niveau) un certain Kata, une certaine coupe (hum hum Do dans Sogiri) ou respecter certains Chakuganten. Ou encore, être capable d'entrer dans l'équipe nationale ou d'obtenir une médaille dans un certain Taikai.

Ce type d'objectif, aussi arbitraire et variable soit-il d'une personne à l'autre, doit néanmoins avoir une caractéristique commune : il doit être réaliste. Se fixer des objectifs utopiques, en fait, contribuera à nous décourager et à long terme cela pourrait avoir des effets très négatifs.

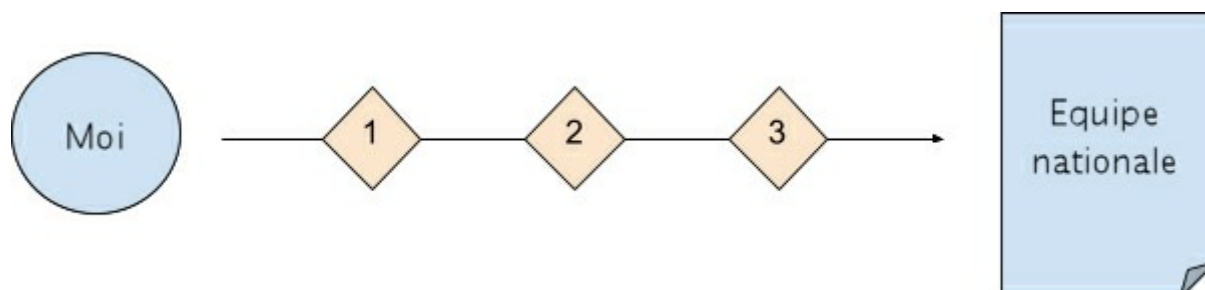
Par exemple, étant un 2e dan, cela n'aurait aucun sens pour moi de dire "d'ici un an, je veux faire du laido comme Zanoni sensei !!!!!!!".

Afin de l'utiliser comme étude de cas, disons que notre objectif, en tout cas réaliste, sera de faire partie de l'équipe nationale.



Une fois que vous vous êtes fixé un objectif réaliste, l'étape suivante, aussi triviale soit-elle, consiste à le poursuivre. Les objectifs seuls sont de peu d'utilité. Au contraire, se fixer des objectifs et ne pas les poursuivre ne fera qu'augmenter notre frustration lorsque nous réaliserons que nous ne les avons pas atteints.

Notre objectif, cependant, tel qu'il est, est encore loin. Ce que nous pouvons faire, c'est insérer des étapes intermédiaires qui nous guideront sur le chemin de sa poursuite.



L'insertion de ces étapes intermédiaires a une double fonction : rendre l'itinéraire plus structuré de manière à ne pas perdre le chemin et obtenir une boucle de rétroaction plus immédiate.

En fait, pour les objectifs à long terme, il peut être difficile de réaliser si nous procédons "bien" ou "mal" et en même temps, nous pouvons être découragés de voir que notre objectif reste très éloigné. Définir des étapes intermédiaires et les compléter nous permet également d'obtenir de petits succès qui nous aideront à être toujours enthousiastes en cours de route.

Compte tenu de l'objectif que nous nous sommes fixé, ces étapes peuvent être des choses comme :

1. S'entraîner plus

- ne jamais manquer l'entraînement au Dojo
- ajouter des entraînements réguliers à la maison, en plus de ceux du Dojo : comme l'a expliqué avec brio Alessio [*Rastrelli*] ([Pourquoi Natali est meilleur que Rastrelli](#)), la pratique libre favorise l'apprentissage actif, essentiel à notre croissance.
- participer à un maximum de séminaires/séances d'entraînement/compétitions : comme mentionné à plusieurs reprises ici sur le blog, sortir de son Dojo et entrer en contact avec d'autres pratiquants est une incroyable opportunité d'évolution

2. "Etudier" et obtenir un maximum d'informations et de conseils possibles

- parlez des objectifs avec les Senpai et les Sensei : ayant beaucoup plus d'années d'expérience, il y a de fortes chances qu'ils aient déjà affronté et surmonté les "problèmes" qui sont devant vous, donc en parler peut être très utile
- rechercher des sujets sur d'autres sites/blogs : Ji Ri Ichi, "la théorie et la pratique ne sont qu'une"

3. étudier les Enbu d'autres pratiquants sur Youtube : bien qu'une grande partie du contenu d'un Enbu se perde en vidéo, regarder et regarder encore des vidéos d'autres pratiquants plus avancés peut être très utile, surtout s'il est combiné avec l'apprentissage actif mentionné au point 1

Enfin, digne de tout système complexe, le processus pour atteindre un objectif

n'est presque jamais linéaire mais plein de hauts et de bas, accompagné de quelques échecs. Malgré le sens négatif communément attribué à ce terme, c'est souvent par l'échec et la reconnaissance de nos limites que nous pouvons trouver de nouveaux stimuli et nous fixer de nouveaux objectifs pour rendre notre pratique toujours fraîche et jamais ennuyeuse.



KIRYOKU