

JITA YUWA KYÔEI

J. KANO : JITA YUWA KYOEI, nous indique que c'est par une recherche intérieure, une discipline mentale qui demande une transformation de notre comportement, une prise de conscience que nous pouvons nous réconcilier et participer à la félicité et à la prospérité mutuelle. Cette prise de conscience, ce regain de lucidité sont rendus possible grâce aux autres.

Et en terme de réconciliation, les séances de judo proposent une méthode efficace. A peine le seuil du dojo franchi, le salut du début ayant ouvert le cours, nous sommes invités à pratiquer, à faire des exercices physiques, sans deviser, ni critiquer. Certains exercices sont agréables, d'autres le sont moins, le judoka, lui, est invité à cultiver les pensées positives, à prendre le positif de chaque situation et, par son engagement, il va enrichir ces quelques heures partagées par sa participation sincère à la séance. Pourtant les cours et les séances ne sont pas équivalents ; nous ne sommes pas non plus constants dans nos comportements ; mais nous cultivons en tant que judokas cette discipline mentale qui consiste « à positiver », le temps que dure cet intervalle du cours ou de l'entraînement. Ce training mental, proche de l'autosuggestion, fait complètement partie de la formation du judoka. Il nous apprend une autre modalité de fonctionnement, plus spontanée, où l'observation et l'action sont premières, la sensation jouant un rôle de guide essentiel. Cette approche permet de lever bon nombre d'inhibitions liées à notre éducation et à notre vie sédentaire. Elle est renforcée par l'environnement symbolique du dojo. Le salut de début et de fin de séance ; le salut du partenaire au début et à la fin de chaque exercice ; ils participent à une ambiance de confiance mutuelle et de respect. Ce sont ces gardes fous de la pratique qui indiquent clairement qu'au-delà de la technique, c'est la compréhension des concepts et l'étude des principes qui feront que le judo sera peut être plus qu'un sport. Beaucoup d'observateurs extérieurs à la pratique ne conçoivent pas aisément que le combat puisse mener à autre chose que l'affrontement et la confrontation agressive, violente. Et en effet il n'est pas facile d'expliquer que la relation entre deux adversaires que tout semble opposer, va en réalité les rendre complémentaires et interdépendants. Et pourtant, dès les premières leçons nous en faisons l'expérience. Pour apprendre les premières techniques nous devons aider notre partenaire en assumant nos craintes de mal tomber. Ce minimum de confiance généreusement offert va nous permettre de le projeter à notre tour. Un peu plus tard, c'est cette relation trop tendue, trop raide qu'il va falloir apprivoiser, dégauchir en acceptant de se critiquer positivement et mutuellement.

Quelle curieuse expérience mainte fois observée par le professeur, lorsque deux élèves s'invectivent en arguant que l'autre – bien entendu – ne sait pas se comporter comme un

bon partenaire. Ces expériences en miroir de soi même, quel que soit l'âge, sont véritablement implacables. Un peu plus tard c'est dans la pratique du randori que nous serons à nouveau confrontés à l'expérience, à la prise de conscience. La diversité des partenaires nous procurera l'occasion de nous ajuster, de parfois se mettre à la portée des autres ou d'être mis en demeure de nous dépasser. L'opportunité de saisir le sens du randori nous sera ainsi offerte, confirmant ce qu'aime parfois à dire les judokas : pour faire un bon randori, il faut être deux... Mais le bénéfice mutuel et immédiat que nous retirons tous d'une bonne séance de judo, c'est le plaisir et l'enthousiasme, cette énergie positive dont nous nous sommes rechargés. Finalement la séance de judo n'aura été qu'un sas, qu'un intervalle mais dont nous ressortons meilleurs, plus généreux, plus positifs dans nos pensées et nos intentions. Sommes-nous capables ensuite de prolonger cet état et d'en faire bénéficier notre entourage social plus longtemps ? C'était peut être le pari que nous proposait **Jigoro KANO** en son temps. Lors des **MONDO** dans le cadre du projet judo, les ceintures noires, les professeurs, les dirigeants échangent leurs expériences et décrivent les engagements que les clubs assument déjà dans la vie de la cité : accueil des jeunes, transmission des valeurs et des bases de notre discipline, mais aussi participation avec d'autres associations à de nombreuses actions humanitaires, sociales, caritatives... Aujourd'hui le judo comme la plupart des sports est bien présent et participe aux grandes thématiques qui sont autant de challenges que nous devons relever : insertion, politique de la ville, santé, éducation, famille, renforcement des liens sociaux, etc. L'engagement des clubs et la participation de nos judokas est en concordance avec nos valeurs et illustrent par des actions concrètes le principe d'**entraide** et de **prospérité mutuelle**.