



crédit photo: C.A.M.I./ photo : Jean-Marc Descotes

Lithographie : collection personnelle de Jean-Marc Descotes

Le samouraï & le cancérologue

« L'important, c'est de savoir se battre. »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger

Nous avons rencontré Jean-Marc Descotes, champion de karaté-do et Thierry Bouillet, cancérologue émérite, deux âmes nobles unies autour d'un même combat, la maladie, à travers une association, la C.A.M.I. : Cancer Arts Martiaux et Informations.

Gtao : Comment vous êtes-vous rencontrés ?

Thierry Bouillet : En équipe de France au J.K.A. (Japon Karaté Association) où j'ai été à la fois médecin, secrétaire général puis trésorier. Jean-Marc est arrivé à ce moment là. Il était différent des autres par sa philosophie et son approche de la compétition. J'avais, à l'époque, créé le Karaté club de Neuilly. Les enseignants que j'avais sollicités n'ont pas tenu leurs engagements et j'ai proposé à Jean-Marc de faire un essai.

Jean-Marc Descotes : De mon côté, je devais enseigner dans un club à Paris mais son dirigeant a signé un contrat et a tout abandonné. Je me suis donc retrouvé en quelques jours sans rien. Thierry m'a dit : « J'ai un petit club à Neuilly, viens donner une heure de cours... ». J'ai commencé par créer une section enfants et petit à petit les cours se sont étoffés.

Gtao : Comment est née la C.A.M.I. ?

J-M. D. : Avec Thierry. Il était tellement persuadé que le karaté pouvait soutenir des personnes en situation de détresse, de fatigue ou de maladie. Pour lui, il n'y avait pas de paradoxe entre une pratique martiale et une

personne qui avait un problème, quel qu'il soit. J'ai dit oui à sa proposition et nous avons commencé les cours avec trois femmes qu'il a choisies.

Gtao : Selon des critères précis ?

T. B. : J'ai pensé à de jeunes femmes, parce que les hommes cherchent souvent une confrontation physique. Alors que le problème pour les malades n'est pas de savoir comment frapper ou comment donner un coup de pied à quatre mètres de haut, le problème étant de pouvoir exister. Les hommes sont donc arrivés plus tard. Toutes les trois étaient atteintes d'un cancer du sein et avaient aussi été choisies parce qu'elles ne portaient pas de métastases osseuses. On ne connaissait pas alors le risque des fractures. Il faut dire qu'il y a huit ans, le discours était : « reposez-vous ». Nous savions quand même que le sport réduisait les œstrogènes dans le sang, facteurs de croissance des cellules cancéreuses.

Gtao : Et au-delà de cette raison médicale ?

T. B. : Dans son ouvrage, *Parcours de*

reconnaissance, Paul Ricœur dit simplement qu'un être humain, pour pouvoir échanger avec un autre, doit se faire confiance : il doit se faire reconnaître par les autres. Pour y parvenir, il faut qu'il se reconnaisse lui-même. Or les patients que nous rencontrons ne se reconnaissaient plus eux-mêmes. Avec leur corps d'un côté, leur esprit de l'autre, ils étaient complètement déstructurés et ne faisaient plus rien. Nous nous sommes dit : « Il faut amener ces personnes à ré-exister et à se re-développer ». Ce chemin passe par une synthèse d'eux-mêmes. Une fois celle-ci réalisée, leur schéma corporel retrouvé, ils seront en confiance et pourront communi-

quer avec l'autre. Et c'est là où une pratique comme le karaté s'impose. Parce que vous ne pouvez pas proposer à ces personnes un sport collectif, elles ne le peuvent pas. Vous ne devez pas pour autant proposer un sport individuel parce qu'il leur manquera le regard de

l'autre pour se développer et être stimulé. Grâce aux cours de Jean-Marc, étape par étape, chacun peut communiquer avec l'autre, en se touchant, et puis bien sûr, en se frappant. Ça peut peut vous paraître exagéré, mais le contact de la frappe est pourtant essentiel. Au début, leurs frappes s'arrêtent à trois mètres, parce qu'ils ont peur de faire mal à l'autre. Puis doucement, ils échangent, se rapprochent, jusqu'au contact physique. C'est là qu'on peut voir les progrès de confiance en soi et en l'autre.

Gtao : Et comment réagit un couple face à la maladie ?

T. B. : Lorsque c'est la femme qui est malade, lors de la première consulta-

Nous changeons la survie des patients.

TEMOIGNAGE

Kiäi (à voix basse)

Cancer, quand le crabe vous écrase. Le crabe dans le corps et dans la tête. Tout est foutu. Que puis-je faire face aux pinces de la peur ?

Kiäi (à voix un peu moins basse)

Le toubib a prescrit : pilules, chimio, radiothérapie, et quoi encore ? Karaté-do ? Faire du Karaté-do ? Il n'est pas bien, ce mec ! Moi, je suis un scribe, un intello, pas un sportif ! Bah, on verra bien... Salut, Samourai, elle est belle ta ceinture toute noire, tout un poème du corps !

Kiäi (à voix distincte)

J'ai mal partout et suis raide comme un vieux cep de vigne ! Je croyais que le crabe aurait ma peau d'intello et j'y suis encore, trois ans après ! Le « do » de Karaté, ça veut dire la « voie », le « chemin ». En attendant, j'en ai plein le dos, et les reins, et le cou, et les poings, tes kata sont des catastrophes, Jean-Marc ! Et pourtant, j'ai le vertige en baisse et le moral en hausse ! Qui sait, même ma vieille carcasse peut renâtrer un peu ?

Kiäi (à voix haute)

Je frappe mieux contre la peur ! Ça n'est pas une vie de revivre ! Je râle et râle et râle mais j'en ris aussi à l'heure dite des coups de gueule et de courage et des grandes rigolades jaunes, tous ensemble ! C'est dur mais je dure et perdure... Et si je gagnais aujourd'hui ? En garde, crabe, que je t'écrase ! Après tout, je ne suis pas mort ! Je suis debout, encore vivant. Mon poing nu est petit, mon corps pense trop mais je vis dans mon corps !

Kiäi (à voix très haute, comme un cri)

Je ne dis pas : tout est gagné, mais je crie : rien n'est perdu ! Je mords la mort pour la vie ! Je crie l'instant ! Le travail du corps ! Le maintenant qui dure ! Au tapis, vieille trouille de mes deux ! A demain, après-demain, en garde, petit moi qui deviendra moins petit, peut-être, un de ces jours ? On ne sait jamais ? Toute vie est belle !

Jean-Luc

tion, je m'adresse essentiellement à son mari pour qu'il se sente impliqué et pour détruire sa peur de la maladie. Je lui explique que je comprends ses certitudes et ses peurs et que nous allons l'aider pour que sa femme puisse s'en sortir. Je le préviens que celle-ci va évoluer et progresser en combattant. S'il n'est pas présent pendant son traitement, à l'issue de son traitement, elle le congédiera, parce qu'elle sera devenue beaucoup plus forte. Elle aura exprimé l'inexprimable et rompu avec certains blocages de la société.

Gtao : Votre discours est très direct !

T. B. : Oui, il est clair, parce que la situation se présente comme ça. Lorsque le mari est malade, je m'adresse à sa femme qui cherche à le protéger : « Mon pauvre chéri, tu es malade ». Ce qui signifie : « Tu ne peux plus rien faire ». Bien sûr, il ne lui fait plus l'amour, il n'est plus capable de rien, il n'existe plus au boulot, plus en société, et plus à la maison. Dans le premier cas, il faut tout de suite intervenir pour essayer de reconstituer un couple symbiotique et amener à un échange alchimique. Dans le second, il faut s'adresser à la femme pour lui dire que cet homme est toujours son mari, son amant, et qu'il va toujours pouvoir exister dans la société comme un homme.

Gtao : Comment se sont passés les cours avec ces trois femmes ?

J-M. D. : Les cours étaient normaux, dans le sens que la C.A.M.I. n'a jamais cherché à changer le karaté en « art thérapeutique ». Le principe étant : vous pratiquez un art martial, et dans cette pratique se trouve la source du bien-être, de la sérénité et de la reprise de confiance en vous. L'un des premiers éléments étant de faire accepter aux personnes la maladie. Certaines disent : « Je vais mourir », d'autres nient : « Non, non, je ne suis pas malade ». A partir du moment où la maladie est intégrée, je peux avoir un discours cohérent avec ce que j'essaie de leur montrer du travail à faire sur soi. A l'époque, les cours étaient beaucoup plus accompagnés de discours qu'ils ne le sont aujourd'hui : le sens de la vie, à quoi

elle sert, ce qui leur est arrivé, quelle leçon en tirer... Ces trois femmes ont plutôt bien réagi à cette forme d'enseignement. Nous discutons des blocages qu'elles rencontraient dans leur pratique. Au final, deux de ces trois femmes ont changé leur vie, la troisième a accompli un cycle et s'est détachée petit à petit du karaté, tout en allant de mieux en mieux.

Gtao : Et les élèves qui ont suivi ces pionnières ?

J-M. D. : Le fonctionnement des cours a évolué parce que nous avons eu davantage de monde. Je ne pouvais plus avoir un suivi aussi individuel. Certaines personnes qui sont arrivées ne souhaitaient pas entendre un discours de remise en cause. J'ai commencé à prendre du recul et à me concentrer davantage sur la pratique. Même si, bien sûr, je répondais aux demandes de certaines personnes. Aujourd'hui, certains élèves sont devenus tout naturellement des *sampai*, pour reprendre un nom issu de la tradition japonaise. Ils s'occupent des nouveaux venus à qui ils proposent de venir me voir s'ils ont des problèmes dont ils veulent parler. Les cours sont axés sur le travail corporel, la recherche de sensations, la relation, et le dépassement de soi. Il est essentiel que les personnes prennent conscience qu'elles sont les acteurs et les auteurs de leurs propres gestes.

T. B. : Toutes ces personnes ne viennent pas simplement chercher un cours, ou un mode d'expression corporelle, elles viennent rechercher une vie collective. A tel point que quand l'une d'entre elles ne va pas bien dans le groupe, elles se rendent ensemble à la consultation. Elles forment un clan. Il existe une autre dimension, d'ordre métaphysique : nous avons constaté que lorsqu'une personne s'arrête en cours de cycle, la maladie souvent se réactive.

Gtao : Avez-vous rencontré des résistances pour la création de la C.A.M.I. ?

T. B. : Nous avons été contactés et convoqués à la Fédération Française de Centre de Lutte contre le Cancer. Quand nous sommes arrivés là-bas,

L'art martial développe la confiance.



nous avons eu l'impression de passer pour une secte. Je me suis chargé d'expliquer les effets positifs de la pratique sportive pour les patients — à l'époque il y avait très peu d'éléments — et Jean-Marc a présenté les aspects philosophiques et bouddhistes de la démarche, et le malade que nous avions sollicité a parlé de la pratique. L'association a finalement été bien accueillie, mais est restée intimiste pendant plusieurs années.

Gtao : Et Maintenant ?

T. B. : Depuis deux ans, nous avons recommencé à en parler, grâce à nos huit années d'expérience et à plusieurs centaines de patients. Nous commençons à nous faire connaître et à être acceptés par le milieu médical, en participant notamment à des congrès mondiaux (Palerme, Copenhague, Cuba). Selon moi, nous avons, avec cette approche, de quoi donner aux patients une qualité de vie qui change leur survie. Il existe aujourd'hui de nombreuses études réalisées au niveau mondial pour établir le lien entre la qualité de vie et la santé, notamment au Canada et en Allemagne. La France est à la traîne sur ce sujet. Or, nous savons que le sport favorise la survie et diminue les risques de rechutes des cancers hormono-dépendants. Notre démarche n'est donc pas à proprement parler thérapeutique, mais nous avons pu constater qu'elle améliorerait les résultats au test de fatigue — première plainte des malades cancéreux —.

Gtao : Quelle est la spécificité du Karaté par rapport au sport en général ?

J-M. D. : L'art martial est une activité sportive à laquelle s'ajoute d'autres dimensions : la gestion de la violence, intérieure ou extérieure — le fait de s'en vouloir à cause du cancer par exemple —, le travail en profondeur pour gagner en relâchement, la sensation du corps intérieur — c'est la spécificité de notre pratique —, apprendre à se battre. Comme le dit très bien une élève : « Ce n'est pas contre qui on se bat qui est important, c'est de savoir se battre ». L'art martial développe la confiance, le sentiment de sécurité, la sérénité, l'affirmation de soi. Il s'appuie sur une philosophie à laquelle la tradition des arts martiaux japonais est

très attachée : quelle est la manière dont je dois vivre, quels sont les actes fondateurs qui font que je m'engage sur un chemin. Chemin qui m'amène à être mieux, à me réaliser, à chercher à être en accord avec moi-même... Dans les cours, je me sers de la pratique pour mettre en avant cette philosophie, sans jamais le dire. Il n'est plus question pour moi, comme j'ai pu le faire au départ, de dire aux gens qu'ils doivent s'engager sur un chemin. Le chemin personnel est difficile, je suis là juste pour montrer la porte qui peut être franchie. La perception de soi et l'étude des techniques leur donnent la possibilité de s'engager sur une voie. Après, libre à eux de le faire ou non.

Gtao : Les personnes se tournent-elles parfois vers un accompagnement plus psychologique ?

J-M. D. : Je suis tout à fait ouvert à cette idée. Si elles ont besoin d'avoir une assistance psychologique, il faut qu'elles la sollicitent. Car je ne peux pas jouer ce rôle-là. L'avantage du soutien psychologique est qu'il existe quelqu'un d'autre que moi pour être là si jamais je faisais défaut. Je connais certaines personnes qui se sont rendues aux groupes de paroles de la ligue, mais ils n'en reviennent pas toujours bien. Entendre et voir des patients qui vont moins bien qu'elles ne leur offrent pas forcément un soutien. Pendant les cours, on ne parle pas (toujours) du cancer, on reste d'abord dans la sensation et c'est ça qui réussit.

Gtao : Il existe un parallèle entre la morale du samouraï et ce que vivent les malades, du fait de la relation à la mort. C'est de l'ordre d'une dynamique initiatique.

T. B. : Les arts martiaux japonais permettent en effet aux patients d'avoir une vision de la mort schématisée et acceptable. Nous parlons toujours de mort dans les consultations, ce n'est pas du tout banni. Un des aspects spécifiques aux arts martiaux est une façon de s'approprier la mort.

J-M. D. : Le mot « cancer » est souvent associé au mot « mort ». C'est un fantasme, car tous les cancers ne conduisent pas à la mort. Mais quoi qu'il en soit, la personne qui se confronte au cancer prend conscience

soudainement de sa propre mort. Là, on revient au fondement des arts martiaux. L'art martial dit : « Tu dois accepter de mourir, là, maintenant tout de suite. Ce qui sous-tend que tu dois vivre chaque instant intensément. Tu dois vivre comme un papillon ».

T. B. : Et puis, la pratique du sport permet d'améliorer l'aptitude physique, donc permet de recevoir des soins plus lourds. On peut « taper plus fort » si je peux m'exprimer ainsi tant il est vrai que les soins sont souvent difficiles. Aussi quand nous titrons l'ouvrage : *Le samouraï et le cancérologue*, il ne s'agit pas de Jean-Marc et moi, il s'agit de dire que c'est le cancéreux qui devient samouraï. C'est ça le parcours initiatique.

Pour plus d'infos, voir carnet d'adresses p. 62.



PORTRAIT MIROIR

Thierry Bouillet :

Jean-Marc est le meilleur professeur de karaté que j'ai connu. Il a changé son implication personnelle pour passer d'une crainte de ne pas savoir quoi faire, à la certitude de ce qu'il savait faire et pouvait faire. Il est à l'origine de l'essor du Karaté Club.

Jean-Marc Descotes :

Thierry est un des meilleurs médecins que je connaisse du point de vue de son rapport humain. Sa vision de son métier est plus que fidèle au serment d'Hippocrate. Et le Karaté Club de Neuilly et la Cami n'existent que grâce et à travers lui.

