

Les coulisses de la pensée

La spirale du doute et de la certitude

par Roger Ilier

La plupart d'entre nous sommes limités dans nos réalisations par nos croyances et notre pensée souvent restrictive. D'une part, la perception du monde qui nous entoure passe par plusieurs filtres: neurologiques, socioculturels, individuels... D'autre part, notre pensée se positionne dans le passé ou dans le futur, mais rarement dans le présent, là où pourtant la problématique se situe. Ainsi mon intention (ce que je veux), mon comportement (ce que je fais) et le résultat (ce que j'obtiens), ne sont pas toujours synchronisés. Or la synchronisation est nécessaire à l'efficacité d'une action.

Wuwei, l'absence de pensée

L'absence de pensée est justement abordée par la notion taoïste du wuwei, souvent traduite par l'expression impropre: « non-agir ». Cet état est l'essence même de la notion d'efficacité dans les arts martiaux. Car il est l'expression de la spontanéité d'une réponse qui n'est pas passée par le tamis de la réflexion. Le philosophe indien, Krisnamurti, nous résume ce principe par: « Comment voulez-vous mesurer l'inconnu par le connu? ». Plus précisément, on ne peut aborder la voie de la connaissance qu'en se soustrayant de la mesure de notre cerveau fini.

Se libérer du connu

Bien souvent, lorsque les étudiants en Wushu abordent une nouvelle technique, ils procèdent par imitation de leur professeur. A travers une gestuelle organisée, formatée, mais aussi déformée du professeur, l'élève novice tente de se frayer un chemin vers la connaissance. En utilisant la pensée, les sens sont exaltés et la concentration requise pour la mémorisation du geste prend le pas sur la mémorisation kinesthésique des mouvements. Or la pensée doit être absente très rapidement du mécanisme d'apprentissage au risque de conduire le pratiquant dans une impasse. Se libérer du « connu » pour aborder des territoires vierges de toute investigation doit être l'objectif principal: « Il y a des choses que l'intelligence seule est capable de trouver mais que par elle-même on ne trouvera jamais! ». Un professeur ne doit donc pas apprendre quoi penser mais comment penser, et cela ne peut se vivre sans intelligence du cœur, Xin, si essentielle dans l'étude des arts martiaux.

Le combat pour cible

En situation de combat, l'attention du pratiquant ne doit pas être dirigée dans une seule direction mais dans toutes les directions. Cette déformation contemporaine du combat vient de la compétition sportive qui favorise l'opposition frontale exclusivement. Or le combat dans les arts martiaux traditionnels est multidimensionnel puisqu'il est imaginé contre plusieurs adversaires. Il ne faut pas confondre concentration de la force: Jing, avec concentration de l'esprit: Shen! Aussi, dans cette relation au combat compétitif, je propose à mes élèves de mettre en pratique la théorie des ensembles que je résume par cette formule: maîtriser l'espace (de combat) - cibler son opposant (visualisation) - peser ses gestes (les mouvements visibles) - deviner son intention (sa stratégie). Ici, nul besoin de comprendre l'environnement ou une technique, ce qui serait une voie sans issue, mais davantage percevoir, ressentir, donner de l'intention.

Car la pensée utilisée comme un processus intellectuel qui rationalise l'infini aboutit rapidement au doute ou au dogme. Dans l'une et l'autre situation, le corps se raidit, se rigidifie et empêche l'énergie de circuler librement.

Ne s'attendre à rien et être prêt à tout.

Entre deux réalités

Douter dans le domaine des arts martiaux est très grave! Les conséquences en combat sont désastreuses, car l'esprit n'est plus mobilisable pour saisir l'opportunité de l'instant. Les solutions se profilent au fur et à mesure de la bataille, sans parfois se représenter. Si vous pouvez écouter l'affrontement par une action décisive, il faut saisir l'opportunité sans faire intervenir la réflexion. La différence dans l'approche du combat de compétition et du combat pour la vie, est que dans le premier cas, on vous apprend à gagner et dans l'autre à ne pas perdre! « Ne s'attendre à rien et ainsi être prêt à tout! » est une devise essentielle pour le « guerrier érudit »: Wen Wuren. Néanmoins, une trop grande certitude rend le corps rigide, la pensée se polarisant vers un but unique qui, lorsqu'il n'est pas atteint, amène le doute. Cette spirale infernale lorsqu'elle est engagée ne permet pas de trouver des solutions. Nous devons donc acquérir de la force (physique et mentale) sans la confondre avec la rigidité, la véritable force alliant force et souplesse: « En vous libérant de la pensée votre corps se remplira des énergies qui alimentent l'excellence ».



PORTRAIT

Né en 1960, Roger Ilier commence la pratique des arts martiaux dès l'âge de 14 ans. Il obtient au cours de sa carrière d'athlète plusieurs titres de Champion de France, d'Europe jusqu'à un titre de Vice-champion du Monde en 1983 à Taïwan. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie sous la férule des plus grands maîtres contemporains. Passionné de dessin et des arts picturaux, il enseigne aujourd'hui tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu.