



AVOIR CONFIANCE EN SOI

« S'estimer, s'aimer, bien se connaître, se faire confiance, s'affirmer, se réaliser, être soi et sûr de soi. » Ces expressions, ou leurs équivalents, combinées de façon aléatoire comme le fait le maître de philosophie

pour satisfaire les lubies d'un naïf Monsieur Jourdain dans le *Bourgeois Gentilhomme*, se retrouvent à l'envi dans des livres, des magazines, des sites Internet ou des émissions traitant de psychologie, de relations professionnelles ou privées, de coaching, de développement personnel, de sport, de self-défense... Des formules souvent mal définies, plus ou moins interchangeables, toutes liées mais sans qu'on daigne vous expliquer par quels mécanismes et agrémentées de conseils puérils, irrationnels, incantatoires ; l'arsenal classique du charlatan. Cependant, ces propos titillent l'esprit du *budoka* soucieux de parvenir à une sereine maîtrise de son art martial, aussi doit-il en clarifier les termes, en comprendre les implications pour ne pas être mystifié par les discours fallacieux des beaux parleurs.

Le *budo*, comme le *bujutsu* qui l'a précédé, a pour objectif de vaincre l'ennemi. Le samouraï — la fonction a disparu durant l'ère Meiji (1868-1912), mais l'esprit samouraï demeure chez de nombreux japonais — sait que son principal ennemi est en lui ; il se nomme « ego ». Pour dominer ses adversaires, le samouraï doit au préalable décapiter son ego. En effet, l'expérience millénaire de ces nobles guerriers désigne l'ego comme le premier obstacle à l'acquisition d'un esprit performant, lucide et serein, clé incontournable de la maîtrise martiale. Avec un peu de clairvoyance, chacun peut confirmer la justesse de cette analyse.

De nombreuses propositions de nos modernes gourous de la psyché — s'estimer, s'aimer, être soi, être sûr de soi, s'affirmer, se réaliser, etc. — suggèrent de bodybuilder, de magnifier ou d'encenser l'ego. Le vrai *budoka* se gardera d'y adhérer puisque son objectif ultime, à l'instar des samourais, est d'éliminer les nuisances de son ego.

Une fois ce préalable admis et les conseils contraires au dessein du *budo* écartés, il reste : « avoir confiance en soi » et « se connaître ». Cependant, la plupart de nos conseillers utilisent indifféremment « avoir confiance en soi » et « être sûr de soi ». Ces deux expressions ont-elles pour autant un quelconque caractère de synonymie ? Sans doute pour ceux qui ne se posent pas trop de questions et surtout pas les bonnes. Cependant, un minimum de discernement fournit des lumières très contrastées sur ces deux formulations.

« Être sûr de soi » : une posture qui en impose.

C'est l'attitude de la plupart des personnages politiques, de moult dirigeants, des petits chefs et des caïds... de tous ceux qui veulent imposer leur vision d'un monde dual : d'une part, eux-

mêmes, les esprits prétendument supérieurs, qui ont forcément raison puisqu'ils détiennent le savoir et le pouvoir ; d'autre part, ceux qui abreuvent leur pensée desséchée de la sainte parole de ces infatués ou ceux qui ont le tort de penser différemment. Les armes de ces vaniteux : un *lais* réducteur ou abscons selon l'auditoire et une attitude guindée, condescendante ou faussement familière, pour asséner d'absurdes simplifications de la réalité qui stupéfient les honnêtes gens et mystifient le plus grand nombre. Pouvoir du discours, de la rhétorique, de l'imposture assumée. Posez une question ouverte — à laquelle on ne peut pas répondre par un simple mot — à ces gens-là, aussitôt la réponse fuse, plus rapide que Google, mais, alors que le moteur de recherche fournit des myriades de résultats, ils vous gratifient d'une seule et unique sentence qu'ils parent des atours du raisonnement scientifique, logique, indiscutable, alors même que sa construction relève de la vulgarisation, de l'approximation, de la croyance, parfois même du mensonge ou de l'erreur et, souvent, de l'art de noyer le poisson. La complexité du réel peut-elle s'accommoder d'une telle pauvreté intellectuelle ? Non ! évidemment. Pourtant ces éminences autoproclamées constituent des modèles largement imités par ceux qui croient indispensable d'adopter ce comportement pour s'élever dans la hiérarchie sociale.

Le même schéma se reproduit dans le contexte de la violence physique. Certains sont sûrs de leur force, de leur technique, de leur capacité à éliminer la menace, de leur pouvoir de domination, voire de destruction — ou essayent de le paraître en exhibant leurs muscles ou un nombre de *dan* prestigieux. D'autres, subjugués par cet étalage de forfanterie, s'efforcent d'acquiescer cette certitude. Ainsi, de nombreux spécialistes autoproclamés de la self-défense (close combat anglais, systema russe, kravmaga israélien, kajukenbo hawaïen et autres synthèses modernes) font le choix de la réaction fulgurante. Observer et réfléchir prend trop de temps ; en une fraction de seconde, le cerveau, conditionné à fonctionner comme un Google déficient, fournit la solution — une seule puisqu'elle est censée être parfaitement juste et adaptée — qui déclenche instantanément les automatismes préenregistrés. Ces méthodes, destinées, dans leurs différentes versions (militaires, policières ou grand-public), à être assimilées rapidement, n'amènent que des réponses techniques, violentes à l'agression et laissent dans l'ombre l'indispensable et long travail sur soi. Aucune place ici — ou la portion congrue — pour les qualités de l'esprit, cruciales dans l'adversité. La recherche d'une hypothétique efficacité immédiate, sans le recul temporaire exigé par l'observation et l'analyse, sans réflexion philosophique ou éthique préalable, ne peut engendrer que le chaos, à l'opposé de l'harmonie universelle recherchée par les vrais *budoka*.

« Avoir confiance en soi » : conscience du réel ou autosuggestion ?

Explorons la formule « confiance en soi ». Confiance : sentiment d'assurance, de sécurité d'une personne qui se fie entièrement à quelqu'un ou à quelque chose. La confiance en autrui s'acquiert grâce aux compétences ou aux qualités qu'on lui reconnaît. Problème : une qualité supposée n'est pas une assurance de sa réalité. En ancien français, fiance signifiait foi ; de fait, il faut parfois avoir la foi pour faire confiance. Rappelez-vous : « Les yeux dans les yeux... je n'ai pas de compte en Suisse. » C'était Cahuzac, ministre du Budget, qui, en dépit de preuves accablantes, s'exprimait ainsi en 2012 avec un tel aplomb que Moscovici déclara « j'ai confiance » et Hollande « je te défendrai ». On connaît la suite et chacun pourrait citer de nombreux autres exemples.

Certes, on peut être abusé ; mais peut-on se duper soi-même ? Décortiquons le terme « soi ». Soi, c'est d'abord une entité physique, un corps, avec des caractéristiques propres, des capacités, des handicaps, des forces et des faiblesses qu'il est loisible de connaître mais qu'on

ne juge pas toujours correctement. Qui n'a pas été surpris d'échouer à une épreuve qu'il pensait maîtriser ou vice-versa ? Il s'agit parfois de chance ou de malchance, mais, le plus souvent d'une estimation erronée de son potentiel. L'entité qui devrait connaître et diriger le corps, c'est l'esprit ; or, si le corps est d'une grande complexité, l'esprit regorge d'aspects que la science effleure à peine. Peu de certitudes sur son fonctionnement ; juste des théories trop souvent devenues des dogmes qui permettent surtout de justifier des comportements déviants, aberrants ou violents. Une seule chose est sûre : l'esprit ne nous guide pas toujours de façon idéale, car il est sans cesse perturbé par des phénomènes plus ou moins inconscients, incontrôlables et irrationnels qui altèrent ou dissimulent la réalité accessible à nos sens et à notre intelligence. Or si l'on postule que la vraie confiance — par opposition à la confiance strictement psychologique qui n'est qu'une forme d'autosuggestion — s'établit sur un savoir authentique et une observation dénuée d'artefact, les croyances, les a priori et l'imagination qui encombrer les limbes de la conscience peuvent alimenter des chimères et provoquer des déconvenues cuisantes.

Pour se faire réellement confiance, il faut d'abord se connaître vraiment ; voir clairement tous les conditionnements, les théories spécieuses, les illusions, les sentiments, les émotions qui squattent la conscience et constituent l'ego, c'est-à-dire l'entité qui dirige les comportements, puis comprendre comment ils agissent. C'est le rôle de la méditation, qui explore l'esprit, et des tests, qui permettent d'évaluer ses capacités, ses limites, tant physiques que mentales, donc la probabilité de surmonter une épreuve définie... à condition de pratiquer sans complaisance.

La méditation en *seiza*, quand rien ne vient nous perturber, est une première approche, mais elle est insuffisante pour se connaître de façon précise et fonctionnelle. Comprendre comment les émotions s'installent dans l'esprit et se répercutent dans le corps, par exemple, doit se faire quand on est réellement perturbé par la peur, la colère, l'euphorie, la haine, le désarroi... Les périodes de grand chambardement psychologique, comme chacun peut en connaître dans sa vie, sont des portes ouvertes sur la connaissance intime. La méditation efficace s'ancre dans la réalité de l'instant. Rien de théorique ici ; il suffit de regarder sans œillères et de voir, mais cette simplicité en désarçonne plus d'un. Cette démarche s'avère totalement indispensable pour prétendre se connaître et constitue la première étape vers l'éveil, la sagesse, quand plus rien ne vient perturber l'esprit.

Quant aux tests réguliers, fréquents et variés que chacun devrait s'imposer, leur pertinence est liée à leur réalisme. Dans le domaine martial, c'est la diversité des formes de travail — insistons sur ce critère essentiel — qui permettra de maîtriser les multiples aspects, techniques, stratégiques et psychologiques, d'une véritable agression impossible à mettre en place réellement.

La formulation « confiance en soi » se révèle donc un peu trop vague ; quel rapport entre la confiance strictement psychologique issue d'un processus d'auto-persuasion et la confiance fondée sur une perception juste de la réalité ? De plus, cette dernière doit s'apprécier sous deux formes bien différenciées : une confiance ciblée, correspondant à la conscience claire de sa capacité à effectuer correctement une tâche définie, et une confiance générale, liée à des qualités et compétences transversales — utiles dans de multiples activités — : facultés intellectuelles, connaissances générales et théoriques, sens de l'observation, stabilité émotionnelle, capacités physiques, volonté, persévérance, etc. Celles-ci permettent de s'adapter à des situations nouvelles, imprévues, compliquées, diverses et d'en surmonter les difficultés.

La confiance ciblée s'appuie sur des données relativement objectives : les compétences exigées pour maîtriser une tâche ou une épreuve connues comparées à celles dont on est doté. Elle peut donc, si rien ne parasite l'appréciation de ces données, se situer à un niveau très élevé. La confiance générale repose plutôt sur une probabilité : les capacités transversales, les qualités fondamentales et les dispositions mentales dont on dispose sont-elles suffisantes pour comprendre la structure d'un problème inédit puis découvrir et appliquer une solution satisfaisante ? Elle contient obligatoirement une dose plus ou moins grande d'incertitude qui lui interdit d'atteindre, et même d'approcher, le niveau de la confiance ciblée. Ces deux types de confiance en soi font appel à des paramètres et à des processus différents ; la confiance ciblée ne peut en aucune manière se transposer miraculeusement en confiance générale comme le suggèrent de nombreux pseudo-psys.

Pour ne pas vivre dans l'illusion — c'est capital dans le domaine martial — la confiance en soi doit s'appuyer uniquement sur la réalité et être proportionnée à ses capacités, générales ou spécialisées. Si elle s'élabore autrement, c'est la preuve que l'ego gouverne, situation fréquente chez le plus grand nombre, même si peu de personnes s'en rendent compte. Les personnalités aux egos surdimensionnés, arrogants ou méprisants sont facilement repérables et systématiquement stigmatisées. Pour beaucoup d'observateurs, l'ego est une maladie qui leur est spécifique. Cependant, un individu peut être considéré comme prétentieux, orgueilleux, intégré, marginal, fantaisiste, normal, brillant, médiocre, dominateur, soumis ou amorphe, ce n'en est pas moins toujours l'ego qui le conduit. À quelques rares exceptions près, tout le monde subit les affres d'un ego plus ou moins envahissant et tyrannique qui mériterait d'être éliminé. Malheureusement, comme l'ego est généralement considéré comme partie intégrante de soi, peu d'individus sont disposés à s'amputer d'une partie d'eux-mêmes. Erreur funeste ! car l'ego est tout sauf soi : amas de conditionnements, de perceptions altérées, de pulsions incontrôlables, l'ego est un intrus qui prend ses aises chez son hôte inconscient.

Les obstacles qui s'opposent à une parfaite connaissance de soi sont innombrables, mais ils appartiennent tous à la domesticité de l'ego, ce qui circonscrit le champ de la bataille à leur mener. Cependant, nous ne les avons pas tous évoqués : intègre-t-on toujours correctement à la connaissance de soi son état du moment — excitation, fatigue, émotion, déficiences liées à l'alcool ou aux drogues, blessure, etc. — qui peut sérieusement amputer les capacités physiques et mentales ? L'image de soi que véhicule l'ego, idéalisée ou dévalorisée, est toujours trop figée ; de fait, les modifications passagères affectant les capacités physiques et mentales sont très souvent ignorées. Pour disposer d'un outil fiable, d'un esprit disponible et performant, apte à déterminer exactement ce que l'on est capable d'exécuter dans l'instant, il faut se débarrasser des travers de l'ego. Un long et difficile — car il est douloureux de prendre conscience de ses imperfections — travail d'introspection sans indulgence permet, dans un premier temps, de connaître « l'ennemi qui est en soi », de comprendre son influence et d'intégrer cette donnée dans l'analyse de sa capacité à faire face à une difficulté. Plus tard, une fois convaincu de la nuisance de l'ego, en général lors d'une violente crise existentielle, on le vomira. Enfin purgé, on aura un total accès à la réalité des mondes intérieur et extérieur puis de leurs interactions.

Ce n'est pas tout : bien se connaître et voir clairement ne suffit pas pour affronter l'imprévu ; il est nécessaire d'évaluer précisément les difficultés que l'on devra surmonter. Observer, analyser, comparer, décider ; outre un esprit vif et perspicace, cela demande du temps, néanmoins c'est le seul moyen de savoir si l'on a la capacité de faire face et d'organiser sa

réponse. Dans l'incertitude, il sera sans doute préférable d'accepter quelque concession ou de s'esquiver. La vraie confiance doit donc s'appuyer sur des données fiables, étayées et actualisées, sinon il s'agit d'un aveuglement. On comprend bien maintenant la parenté étymologique entre confiance et foi puisque, par définition, la foi est aveugle. Le *budoka*, qui a un absolu besoin de lucidité, mettra tout en œuvre pour accéder en permanence à une perception exacte et précise des événements, conjecturer leurs prolongements et évaluer sa capacité réelle à les dominer. Toutefois, cet objectif est parfaitement circonscrit : l'ennemi clairement identifié, c'est l'ego, champion de la réaction intempestive quand l'émotion l'envahit.

Agir ou réfléchir ?

L'artiste martial est, a priori, confronté à un dilemme : si, face à une agression plus ou moins violente, discernement et pondération sont souhaitables, il semble parfois indispensable d'être prompt à réagir. Difficile à l'entraînement de concilier ces deux approches qui procèdent de deux conceptions antagoniques : agir ou réfléchir.

Foncer illico en laissant s'exprimer ses réflexes, naturels ou acquis, et en affichant la certitude d'une maîtrise supérieure est une solution envisageable ponctuellement, mais les risques sont multiples :

- Se méprendre sur une attitude ;
- Se fourvoyer dans la brutalité sur une simple provocation ;
- Déclencher une escalade de la violence ;
- Être dépassé par les forces en présence ;
- Réagir de façon disproportionnée ;
- Se voir, faute de témoin fiable, reconnu responsable pénalement ;
- Entraîner à leur insu des collègues ou amis dans une rixe.

Prendre le temps de la réflexion permet de réagir plus efficacement, mais présente un danger :

- Être mis hors de combat avant d'avoir décidé d'une stratégie.

Intellectuellement, la première option n'est guère acceptable. Le recours systématique à la violence pour juguler la violence est pire qu'une erreur ; c'est un fléau. De plus, elle présente beaucoup d'inconvénients. La seconde recèle un seul gros défaut jugé rédhibitoire par les adeptes de la self-défense.

Jugeons nous-mêmes.

Une précision tout d'abord : nous évoquons les véritables agressions. Pas celles où la soi-disant victime est le réel agresseur — certains sont naturellement agressifs et ont l'art de provoquer les conflits —, ni celles, verbales au commencement, qui sont plus ou moins sciemment envenimées par l'agressé. Chacun doit être conscient de ses actes — impératif qui devrait inciter les impulsifs, les agressifs, les arrogants ou les paranoïaques à s'interroger sur la nocivité de leur ego.

La plupart des agressions succèdent à des prémices parfaitement identifiables qui laissent largement le temps d'adapter son comportement à la situation réelle. Pourquoi se précipiter alors qu'une solution pacifique peut être trouvée dans neuf cas sur dix ou, pour le moins, une réponse intelligente et maîtrisée ? Dans cette phase de conflit, les qualités de l'esprit sont plus importantes que les qualités physiques. La tradition évoque la répartition suivante pour l'efficacité martiale : 50 % l'esprit ; 50 % la technique et les capacités physiques. Cependant, durant les prémices, l'efficacité repose à 100 % sur l'esprit. Privilégier, comme le font les

méthodes de self-défense, un apprentissage purement technique n'est guère judicieux. A contrario, les messages philosophiques, éthiques et psychologiques contenus dans les *kata* du *karate-do* forgent des *budoka* respectueux et conscients de leur responsabilité, qui dominent leurs impulsions et leurs émotions. De plus, la permanente recherche de perfection dans l'exécution des *kata*, leur décomposition (*kihon*) et leurs applications (*bunkai* et *yakusoku-gumite*) calme l'impétuosité et force à comprendre l'origine des difficultés rencontrées ; or, lors de ces exercices, le seul ennemi qui s'oppose à une réalisation parfaite, c'est soi, corps et esprit. L'objectif de l'art martial est clair : les qualités de l'esprit doivent progresser de conserve avec la maîtrise technique.

Les agressions où la surprise est totale et ne laisse aucune place à un temps de réflexion sont heureusement fort rares. De toute façon, dans cette éventualité, la pratique d'un sport de combat, d'une méthode de self-défense ou d'un art martial fera peu de différence. Tout au plus peut-on espérer, grâce à la chance ou à un geste de protection efficace, ne pas être mort ou inconscient après le premier impact. Dans cette hypothèse, il est absurde de se jeter aveuglément et sans délai dans la bataille en recourant à des répliques standardisées alors que l'agression peut prendre les aspects les plus divers et improbables ; c'est un pis-aller dangereux. Mieux vaut s'engager dans des manœuvres d'évitement ou de fuite qui permettront de se soustraire à l'agression ou d'évaluer les forces en présence afin de réagir avec discernement et efficacité. Des paroles lénifiantes, des gestes d'apaisement, des astuces feront gagner du temps pour observer, analyser et décider d'une tactique. Une personne proche, un objet à portée de main, la configuration des lieux, une stratégie intelligente ou une autre opportunité pourront offrir une aide précieuse pour se défendre alors qu'une réplique suicidaire les aurait négligés.

Si on est totalement surpris, les méthodes de self-défense ne servent à rien ; passé le moment de surprise, elles sont néfastes. Alors, pourquoi suscitent-elles un tel engouement ? Parce qu'elles correspondent à une vague demande et que leurs promoteurs les présentent comme étant efficaces, faciles d'accès et d'assimilation rapide. Ainsi, la fédération française de karaté qui perdait des adhérents a développé le « karaté défense training » pour capter de nouvelles recrues ; énième méthode de self-défense qui clame sa démarche marketing dans l'amalgame incongru de mots japonais, français et anglais. Le marketing et la publicité feraient-ils acheter n'importe quoi ? Seulement quand on veut bien se laisser conditionner, quand on ne réfléchit pas suffisamment, quand on laisse l'ego aux commandes.

Les clubs de vrai *budo* sont devenus rares ; la plupart sont aujourd'hui plus proche du sport de combat ou de la self-défense que de l'art martial, en particulier en France où la fédération a toujours impulsé un esprit beaucoup plus sportif — c'est sa vocation première — que martial. C'est fort dommage, car le *budo* est la seule voie qui permet de concilier sécurité et sérénité — personnelles et collectives —, d'abord en associant la maîtrise martiale à l'éclosion de nouvelles dispositions spirituelles, ensuite en respectant un principe immuable : il faut réfléchir avant d'agir ; condition sine qua non pour ne pas propager le chaos autour de soi. Le *budoka* accompli suit une philosophie claire et humaniste qui oriente son existence sans la moindre ambiguïté. Tel le samouraï, il vit comme il s'entraîne, avec la même application et la même vigilance ; c'est l'attitude *kufu* qui consiste à tout exécuter à la perfection. L'attention extrême portée en permanence à toutes les activités, de la plus anodine à la plus importante, permet de voir et d'enregistrer l'événement apparemment insignifiant, le détail le plus ténu, l'information subliminale. Un vrai *budoka* n'est jamais surpris.

« Bien se connaître » : une nécessité connue depuis la Grèce antique.

Cette opposition entre la réponse réflexive et la réponse élaborée consciemment ne s'arrête pas au paradigme des agressions ; toutes les relations à autrui sont concernées. Afin de bien cerner cette problématique, demandons-nous à quel type psychologique appartiennent les gens toujours sûrs d'eux, qui ont réponse à tout, qui répliquent de façon fulgurante, ces divers comportements entretenant des liens étroits.

La réponse instantanée physique ou orale, qui exclut toute réflexion, ne surgit pas par miracle. Elle a été élaborée longtemps à l'avance en prévision d'un événement ou d'une question à forte probabilité de survenue. Elle est donc souvent approximative, la question du moment étant rarement conforme aux prévisions. Quant à la certitude ostensiblement affichée et à l'omniscience proclamée, elles ressortissent à la manipulation et ont recours à des procédés de camouflage de l'ignorance et de l'incompétence. Ceux qui s'adonnent quasi exclusivement à ces pratiques croient — ou on leur a fait croire — que ce sont les seules méthodes qui leur permettront de réagir efficacement et d'impressionner un auditoire, un contradicteur ou des agresseurs. Ils craignent que leurs capacités d'observation, d'analyse et de prise de décision ne soient pas suffisantes pour faire face rapidement à l'imprévu ; ils ont peur qu'un temps de réflexion soit interprété comme de l'incompétence ou un manque d'assurance qui offrirait à la partie adverse l'opportunité de lancer ses piques. L'utilisation de ces artifices leur procure un sentiment de sécurité. En vérité, ceux qui ont besoin de ces béquilles pour s'imposer, pour apparaître sûr d'eux, ne se font pas réellement confiance, mais ils veulent qu'on croie en leur assurance ; ce en quoi ils finissent par croire eux-mêmes. Ce qu'ils prennent pour de la confiance en soi n'est qu'une forme d'autosuggestion. Ce sont des illusionnistes, des crypto-angoissés. Et ils ont raison d'être stressés, car être sûr de soi est la garantie de s'enfermer dans l'erreur d'appréciation et d'être surpris par l'aléa, l'imprévu ou le piège qui ne manqueront pas de survenir.

Si nous excluons ceux qui présument pouvoir se faire confiance alors qu'ils sont aveuglés par leurs conditionnements et leurs pulsions, il reste un très petit pourcentage d'heureux élus dans l'univers de la vraie confiance en soi. Cela s'explique par le préalable nécessaire à son éclosion dont peu de gens ont conscience : la connaissance de soi que l'ego s'applique à maquiller, à déformer, à escamoter. Toutefois, bien se connaître ne permet pas de tout surmonter, mais donne une indication fiable du potentiel d'action dont on dispose. Celui-ci peut s'améliorer grâce à l'apprentissage, à l'entraînement et au développement des qualités mentales, mais si quelques petites années suffisent aux plus doués pour acquérir un niveau de connaissance académique ou technique honorable, la maîtrise de l'esprit exige un long travail avant d'atteindre un état de conscience supérieur : *mushin*, *hishiryō* ou *kensho*. Les vrais *budo* conduisent sur cette difficile voie ; ils ne négligent pas pour autant la partie technique, mais ce n'est pas leur seul axe de travail.

La vraie confiance en soi n'arrive donc pas par hasard ; elle est le fruit d'une certaine ascèse. Toutefois, elle n'est pas inaccessible. Idéalement, dans l'état de conscience *kensho*, l'esprit est en prise directe avec la réalité. Ego n'existe plus ! Les obstacles qu'il dressait ont totalement disparu. Ainsi la confiance en soi peut être à son zénith, car le monde intérieur comme le monde extérieur apparaissent avec la plus grande clarté. Mais si cet état d'esprit est extrêmement difficile à atteindre, d'autres s'offrent à nous plus aisément. En particulier *mushin*, qui consiste à bâillonner momentanément l'ego, est envisageable avec une dose d'effort très raisonnable. Certes l'esprit conserve des zones d'ombre, mais on a conscience de celles-ci et le niveau de confiance s'établit en tenant compte de ce handicap.

Être sûr de soi — attitude mentale proche de la confiance en soi purement psychologique qui fait fi de la réalité — est malgré tout une attitude tentante, car elle s'est érigée en modèle d'efficacité quasi universel. De plus, elle est beaucoup plus facile d'accès que la vraie confiance en soi ; il s'agit d'une technique, verbale et posturale, qui s'apprend assez rapidement. D'ailleurs, il est utile de la connaître, puisque, comme on l'a vu, elle inhibe la combativité de nombreuses personnes, facilitant ainsi la conclusion des échanges tendus. Cependant, il faut en user avec parcimonie et à bon escient. À trop y recourir, on risque de devenir un de ces personnages arrogants et invivables qui vivent dans la peur permanente d'être démasqués.

Quand on a compris tout cela, acquérir une véritable confiance en soi, grâce à une connaissance de soi physique et mentale approfondie, conjuguée à une excellente capacité d'observation, d'analyse et de décision, apparaît comme un objectif essentiel, motivant, mais exigeant, car il va falloir contraindre l'ego au silence. Toutefois, parvenir à un niveau de conscience supérieur en étant nul ou faible dans un domaine technique particulier permettra juste de ne pas se faire d'illusion sur ses capacités en ce domaine. Ainsi, augmenter son niveau de confiance face à l'agression exige de progresser dans la maîtrise des techniques et stratégies de défense, puis de s'auto-évaluer avec une grande rigueur. Abandonnez toute référence à votre niveau officiel ; les *dan* délivrés par une instance fédérale n'ont aucune valeur dans le monde réel. Aucun examinateur ne peut pénétrer les arcanes de votre esprit, or celui-ci est le général qui conduira vos troupes — capacités techniques, physiques et mentales — à la victoire. Des soldats qui ne sont pas ou mal commandés sont pires qu'inutiles ; ils sont dangereux. Votre esprit doit être apte à assurer efficacement ce commandement et vous seul pouvez en déterminer la réelle valeur, donc ce que vous êtes vraiment capable de maîtriser. Votre niveau d'efficacité dépend du degré de vraie confiance que la réalité perceptible peut vous accorder : intelligence et compétence de votre général ; préparation et équipement de vos troupes ; le tout en regard des forces adverses. En effet, c'est la confiance en vous qui vous permet d'agir à bon escient, sereinement, de façon précise et juste, mais il faut impérativement qu'elle se fonde sur des données objectives. Tout le reste n'est que poudre aux yeux.

L'art du questionnement.

Pour s'améliorer, s'entraîner ne suffit pas. Cela permet de mieux maîtriser ce qu'on sait ; ça ne permet pas d'étendre son savoir — sachant qu'un savoir n'est rien s'il ne débouche sur un savoir-faire. Seuls ceux qui s'interrogent avancent. À condition, bien sûr, de trouver des réponses. Pour cela, il faut douter, douter de tout, tout remettre en question, bannir les certitudes, observer plus attentivement, analyser plus finement, émettre des hypothèses, les vérifier, recommencer, y compris pour ce qui semble définitivement acquis, car comment faire la différence entre ce qu'on sait, ce qu'on croit savoir et les connaissances obsolètes ou erronées ? De toute évidence, il faut être motivé, avoir envie de découvrir, d'apprendre, de développer de nouvelles compétences, mais il est nécessaire s'y prendre correctement ; il y a un art du questionnement. Une question bien formulée contient le germe de la réponse et aucune source ne doit être négligée.

Dans le domaine scientifique, les chercheurs ne travaillent pas seuls. Celui qui pose la question, le thème de la recherche, ne sera peut-être pas celui qui fournira l'essentiel du travail et de sa synthèse. Il en va de même dans la pratique martiale ; si vous posez des questions sensées vous obtiendrez des réponses. Peu importe que vous les trouviez seul ou avec une aide quelconque, votre *sensei* en particulier. Cependant, si le débutant doit être

strictement encadré afin de ne pas s'égarer — il faut posséder un bagage suffisant pour juger de la pertinence d'une question ou d'une réponse —, les *yudansha* doivent s'autonomiser au fur et à mesure de leur progression.

Prenons un exemple : *oi zuki*.

Cette technique est qualifiée par de nombreux hauts gradés karatékas d'éducatif dénué de réalisme. Aucune question n'émanera de qui adhère à ce dogme ; *oi zuki* restera éternellement un éducatif. Cependant, les experts ont-ils raison ? Sûrement, puisque ce sont des experts ! Mais des experts en quoi ? La plupart sont pollués par l'esprit de la compétition sportive ; justement là où l'essentiel de l'efficacité a disparu. Mieux vaut postuler une réelle efficacité du *oi zuki* académique dans le cadre martial de l'agression, mais sans doute ne se manifesterait-elle qu'après une assimilation technique parfaite — assez rare chez les *yudansha*, probablement à cause de l'idée préconçue de son inefficacité en vraie situation d'agression abusivement comparée au combat de compétition sportive — et un travail d'investigation soigné. Pour cela, on orientera sa recherche en émettant des hypothèses concrètes : l'adversaire est distrait ; il recule ; il attaque de loin avec une arme longue ; vos déplacements respectifs vous amènent sur son flanc ou dans son dos ; votre *oi zuki* permet simultanément d'esquiver une attaque et de surprendre un autre adversaire ; la main du *hikite* sert d'abord à saisir, à contrôler, à menacer, à dévier ; etc. L'hypothèse doit susciter des questions. Qu'est-ce qui peut distraire l'adversaire ? Pourquoi reculerait-il ? Pénétrer dans son attaque me confère-t-il un avantage ? Lequel ? La saisie de sa menace — main avancée, bâton, matraque, etc. — pour paralyser son action peut-elle me permettre de me tracter et d'accélérer suffisamment mon *oi zuki* pour le surprendre ? Et ainsi de suite.

Certes, ces idées et leurs implications ne surgiront pas par hasard ; pour émerger, elles nécessitent un certain niveau technique et une indéfectible volonté de maîtrise, de perfection, d'efficacité, caractéristiques indissociables de la notion de *budo*. Quand les bases sont assimilées, ce type d'investigation doit induire des perspectives d'utilisation réaliste des techniques académiques ou subtilement aménagées qu'il faudra tester. Certaines seront des impasses, mais d'autres donneront des résultats satisfaisants ou ouvriront la porte à un champ d'exploration plus large. La curiosité, le besoin de comprendre, l'ouverture d'esprit, l'amour du détail et la recherche de perfection doivent s'installer dans les gènes du *budoka* authentique ; il est la source de lumière qui éclaire ce qui reste dans l'ombre pour les autres.

Cette méthode heuristique ne doit pas conduire à un long catalogue d'utilisations disparates d'une technique particulière. Pour être exploitables, vos découvertes doivent s'intégrer à vos connaissances préalables et s'organiser selon des concepts stratégiques et logiques afin de construire un ensemble cohérent, de combler les lacunes, de détecter les éventuelles failles et de préparer le lit des nouvelles interrogations.

S'il est primordial d'examiner soigneusement chaque technique pour détecter toutes ses potentialités, les *kata*, loin de se résumer à une succession de mouvements, recèlent d'énormes quantités d'enseignements susceptibles d'aider à maîtriser les ennemis, tant extérieurs qu'intérieurs. Cependant, un *kata* n'est pas une finalité en soi. C'est une base de travail destinée à acquérir des compétences techniques, tactiques, stratégiques, éthiques, psychologiques, qui, elles-mêmes, s'appuient sur des qualités physiques et mentales. Répéter inlassablement ces formes est insuffisant pour découvrir toute leur richesse. Certes, les *kata* ont souvent été comparés à du zen en mouvement. Comme celui-ci, ils peuvent conduire à l'illumination qui soudain éclaire toutes les zones d'ombre que l'esprit abritait. Cependant,

cette lucidité n'exclut pas la nécessité du travail de recherche ; lucidité n'est pas synonyme de science infuse. Techniques de base et *kata* doivent être régulièrement répétés, mais il faut également les interroger. Ils détiennent les réponses et vous les livreront si vous savez leur présenter les bonnes questions. Soyez patient ! le savoir-faire martial ne s'acquiert pas en un tournemain, et n'attendez pas tout de votre *sensei* ; s'il fournit une réponse à une question qui ne vous est pas venue à l'esprit, vous n'en tirerez pas un grand bénéfice, car pour assimiler correctement un nouveau savoir, il faut en être demandeur. Interrogez-vous ; interrogez les faits ; interrogez votre pratique ; interrogez votre *sensei* ; le directeur de recherche, c'est vous.

Un vrai budo pour une vraie confiance.

La vraie confiance en soi n'est pas une posture, un état d'esprit permanent ou la conviction béate de sa haute valeur. Elle s'établit quand on estime disposer de qualités et compétences supérieures à celles exigées par une épreuve particulière, quand la connaissance de soi et la réalité ne sont pas déformées par les turpitudes de l'ego. Elle peut se développer à condition d'être pragmatique et de fuir tout ce qui ressemble à de l'autosuggestion. Pour étendre la confiance ciblée, il faut affronter des épreuves non encore maîtrisées, mais un manque de confiance générale risque d'inciter à la déroba. Développer les qualités et compétences fondamentales et transversales élèvera le niveau de confiance générale que l'on peut s'accorder face aux inconnues d'une tâche nouvelle ou d'un événement imprévu. Ainsi, le renforcement de la confiance générale contribue à étendre son panel de compétences ciblée puisqu'on ne se dérobera plus, ou moins souvent, devant la difficulté inédite. Cependant, en dépit des assertions des pseudo-psys, cela ne fonctionne pas dans l'autre sens ; la maîtrise d'une activité nouvelle n'augmente pas la confiance générale, sauf si elle est réellement transposable ou si elle s'accompagne d'un accroissement des qualités fondamentales.

Le *budo* a pour vocation de procurer une confiance réaliste au *budoka* confronté aux différentes formes de violence : physique, verbale ou larvée. S'il rend sûr de soi, c'est l'assurance de s'être fourvoyé. La vraie confiance ne se confond pas avec la certitude. Pour obtenir cette confiance, le *budoka* doit viser deux objectifs :

- D'une part, museler son ego ou, mieux, l'éradiquer, ce qui confère une qualité d'observation sans faille et une connaissance de soi sans fard — car l'ego est une prison où les luttes intestines sont incessantes et dont les murs privent d'une vision claire du monde réel — ;
- D'autre part acquérir une science du combat la plus élevée possible.

Cependant, la résolution des embarras de l'existence requiert en priorité des qualités intellectuelles, mentales, relationnelles et éthiques, les compétences techniques et spécialisées n'étant sollicitées qu'en second lieu. C'est pourquoi, la pratique d'un vrai *budo* — qui développe conjointement toutes les qualités de l'esprit, l'ensemble des capacités physiques et une technique martiale complète — améliore sensiblement la confiance en soi générale puisque les nombreuses qualités transversales, fondamentales, physiques et psychiques, indispensables à la maîtrise martiale seront utiles dans de nombreuses activités et situations.

Il ne faut donc pas se tromper de chemin. Apparaître sûr de soi, en gonflant ses muscles ou en affichant son arrogance, est une posture facile à adopter rapidement, d'autant plus qu'il n'est pas nécessaire d'être compétent, ce qui la rend attrayante mais confine son adepte dans la médiocrité. Développer la confiance réaliste en soi est un long parcours semé d'embûches ;

certains sont rebutés. Cependant, à l'arrivée, le bilan des deux options n'est pas le même, loin de là.

À titre personnel d'une part, puisqu'un ego mis sur la touche, une parfaite connaissance de soi et une perception limpide de la réalité permettent de porter la maîtrise martiale à son zénith. Mais ce n'est pas tout ; ces nouvelles dispositions spirituelles en ouvrant les portes de l'éveil, de la sagesse, du nirvana ou de la sagesse, selon les différents vocables usités, transcendent le *budoka* qui a su surmonter les obstacles de la voie et irradient dans tous les domaines de son existence.

À titre collectif d'autre part, car chaque fois qu'un individu s'améliore, c'est la civilisation qui avance. En effet, les individus arrogants, prisonniers de leur ego, empêtrés dans les multiples conflits qui assaillent l'esprit ordinaire, alimentent inconsciemment les tares d'une société fondée sur la domination de l'un sur l'autre où l'agressivité, la tromperie et le dédain servent d'arguties. La vraie confiance, fondée sur la réalité et non sur une conviction, qu'ils peuvent accorder, à eux-mêmes ou à autrui, est extrêmement limitée. Ceux qui ont tranché leur ego sont libres, épanouis et confiants dans leurs capacités puisqu'ils se connaissent parfaitement ; ils sont les architectes d'un monde d'entraide, serein, harmonieux et pacifique où une confiance mutuelle peut enfin exister entre personnes débarrassées des vicissitudes de l'ego.

Développer la confiance en soi est un objectif louable, mais il ne faut pas se laisser griser par les beaux discours et les propositions fallacieuses. Seule la réalité, celle qui apparaît quand l'ego disparaît et que les compétences augmentent, peut susciter la vraie confiance, celle qui n'est pas une construction mentale dénuée de fondement. Peut-être est-il possible d'améliorer la confiance en soi avec d'autres moyens que le *budo*, mais attention, tous les chemins ne mènent pas au paradis ; un peu de discernement est salutaire au moment de choisir sa voie.

Sakura Sensei