

**Michel Erb, 5<sup>e</sup> dan Aïkikai de Tokyo, BE 2<sup>e</sup> degré, vit l'Aïkido comme un extraordinaire moyen de construction et de développement personnel, qui, grâce à la culture de l'esprit de l'apprenant, développe des qualités d'observation, de réflexion et d'application.**

**Que représente aujourd'hui pour vous l'Aïkido ?**

Je vis l'Aïkido comme un extraordinaire moyen de construction et de développement personnel. L'aspect martial, avec sa considérable panoplie de formes et son importante rigueur technique, nous permet de développer un ensemble de qualités. L'image qui me parle beaucoup est celle de la pierre brute qu'il convient, à travers un polissage régulier, de rendre de plus en plus lisse et brillante, voire vivante.

**Vous avez également pratiqué le Karaté, quelles qualités pensez-vous avoir développées au contact de cet art martial ?**

Peu de temps après avoir débuté l'aïkido, j'ai voulu compléter ma pratique martiale en étudiant le karaté. Bien que l'Aïkido avait une résonance plus forte en moi, j'ai tout de même pratiqué le Karaté, en parallèle, pendant environ dix ans. Je pense qu'à cette époque, j'avais besoin d'apprendre à donner et à recevoir un coup de pied ou un coup de poing. De plus, le Karaté me permettait de pratiquer en l'absence de partenaire ; ainsi, dès que j'avais un moment de libre, je pouvais m'exercer à effectuer les kata seul. Aujourd'hui, je pense que la pratique du Karaté a été pour moi une expérience martiale importante qui a aiguisé mon esprit de détermination dans l'action ainsi que ma concentration

**Pouvez-vous nous parler de votre parcours d'apprenant ?**

J'ai débuté l'Aïkido en 1981. Rapidement, j'ai



**l'esprit de  
l'apprenant**

ressenti le besoin d'enrichir ma pratique au contact de professeurs différents. À cette époque, je pouvais facilement réaliser plus de 1000 kilomètres par semaine (Montbéliard, Strasbourg, Nancy, etc.) pour l'apprentissage de l'Aïkido (5 cours par semaine, ainsi que les stages le week-end). Ma curiosité et mon envie de découverte m'ont poussé à me rendre au berceau de l'Aïkido. J'ai effectué mon premier voyage au Japon en 1987, suivi d'un deuxième, deux ans plus tard ; j'ai ainsi étudié environ six mois sous la direction des experts du Hombu dojo à Tokyo. Cette expérience m'a permis de prendre conscience qu'un milieu totalement inconnu, au lieu d'être angoissant, pouvait devenir un véritable stimulant de l'apprentissage, et m'a amené à aller au-delà de mes limites, à me surpasser.

Mais ce qui véritablement a marqué un tournant décisif dans mon approche de l'Aïkido, c'est ma rencontre avec Christian Tissier. À partir de cet instant, au-delà de la pratique, c'est toute une perception qui a changé. Aujourd'hui, en ma qualité de délégué technique régional et professeur de trois clubs, je me consacre pleinement à l'étude et à l'enseignement de l'Aïkido.

### Parlez-nous un peu des qualités que développe pour vous la pratique de l'Aïkido.

Dans un premier temps, la perception et la gestion de son potentiel physique me semblent être les qualités les plus visibles. Cela se traduit par la prise de conscience de son potentiel articulaire, de ses postures et attitudes, mais aussi de son partenaire, qui, tel un miroir, nous renvoie notre propre image. La prise de conscience de l'espace développera ensuite la capacité à utiliser ce potentiel physique pour l'apprentissage des formes jusqu'à leur application.

Enfin, la rigueur et la persévérance dans l'étude des formes cultiveront, en parallèle, des qualités plus profondes. En effet, le courage, le goût du travail et de l'effort, le respect, la bienveillance, la gestion des peurs et des urgences sont autant de qualités que la pratique régulière de l'Aïkido nous permet de développer.

Il convient d'apprendre à cultiver le sens des priorités dans l'urgence.

### Qu'entendez-vous par «gestion des urgences» ?

Une situation de conflit, sous l'effet du stress, a tendance à amoindrir, voire nous faire perdre notre capacité de réaction et notre sens des prio-

*Pour Michel Erb, l'échange et le partage sont au cœur de la pratique de l'Aïkido.*



rités, ceci peut entraîner des effets plus ou moins dévastateurs. Ainsi, et dans le but d'éviter souvent le pire, il convient d'apprendre à cultiver ce sens des priorités dans l'urgence. L'entraînement, avec le support de situations variées, proposées dans le cadre de l'étude de l'Aïkido, permet de réaliser cela en apprenant à tenir compte de l'ensemble des paramètres d'une problématique et en proposant rapidement et dans l'ordre, les solutions idéales. Chaque problème a sa ou ses solutions, mais il convient de disposer de la capacité à s'extraire de la problématique pour pouvoir bénéficier d'une analyse claire et sereine. L'étude de l'Aïkido nous propose cela sous forme de mises en situation dans un contexte sécurisé, indispensables à la maîtrise du stress.

Toute évolution repose sur la prise de conscience du maillon que l'on représente au sein d'une chaîne.

### Vers quels axes orientez-vous votre pratique et comment considérez-vous la notion d'apprentissage ?

Pour moi, l'apprentissage est avant tout un échange. Tout d'abord échange avec son professeur, qui représente la principale source d'inspiration de l'apprenant. Le professeur sert d'exemple et de référence pour l'apprenant, par sa présentation, son discours, son attitude

et les valeurs qu'il transmet. L'image véhiculée par le professeur permettra de faire converger la forme et le fond de son enseignement. À l'inverse, l'étudiant qui reçoit cet enseignement, par sa perfectibilité, donne au professeur les moyens de trouver une partie de ce qui lui permettra de s'élever à son tour. Toute évolution repose sur la prise de conscience du maillon que l'on représente au sein d'une chaîne.

On peut également parler d'échange avec son par-





tenaire. Souvent, lors de l'apprentissage, on se trouve confronté au problème de la technique qui ne fonctionne pas et, on est tenté de considérer que cette difficulté vient du partenaire (trop raide, trop souple, pas assez disponible, etc.) et non de soi-même. Le partenaire, devenant en quelque sorte notre propre reflet, nous aide à nous élever dans notre pratique. Pour cela, j'invite mes élèves à réfléchir sur eux même et sur ce qu'ils apportent dans l'échange qu'ils désirent établir avec leur partenaire, qui doit servir de support, afin de se construire et de découvrir leurs limites.

Cela nous amène à un troisième type d'échange, que l'on peut qualifier d'introspection : l'échange avec soi-même. L'apprenant est amené à assimiler divers éléments nouveaux à chaque cours et des difficultés peuvent survenir dans sa capacité à apprendre, ayant pour effet, là encore, de lui fixer des limites. Une fois ce constat établi, il convient de les repousser et pour cela une seule méthode : le travail.

La notion de travail effectué en toute sincérité nous fait prendre conscience de nous même et de nos limites. En ce sens, on peut dire que l'apprentissage est un véritable parcours initiatique dont le fondement serait de cultiver en soi l'esprit de l'apprenant. Ainsi, on ne doit pas craindre de se mettre à nu, ni de paraître ridicule, ce qui nous permet de garder un esprit d'humilité ; mais on doit également conserver une curiosité naturelle qui exclut toute forme de stagnation et qui se traduit par l'acceptation de nouveaux stimuli, la mise en situation et l'ouverture vers les autres. La réflexion et l'observation me permettent de constater régulièrement que l'objectif, tout en restant capital, est souvent moins important que la méthode ou les moyens mis en œuvre pour l'atteindre.

### Que pouvez-vous nous dire sur votre méthode de travail ?

En tant qu'enseignant, ma pédagogie repose sur la gestion du concept triangulaire suivant : objectifs, moyens employés et vérification des habiletés acquises. La réflexion et l'observation me permettent de constater régulièrement que l'objectif, tout en restant capital, est souvent moins important que la méthode ou les moyens mis en œuvre pour l'atteindre. Ainsi, l'expérience nous enseigne qu'une véritable méthode, voire une habitude de travail, doit nous permettre, non pas simplement de conserver en mémoire pendant un certain temps

des habiletés techniques acquises, mais nous donner les moyens de renouveler ces connaissances, de les vérifier, de les corriger et de les améliorer. Cela implique une véritable démarche de la part de l'apprenant.

### Quelle est l'importance de la notion de partenaire sur le chemin de l'apprenant ?

Il ne faut pas perdre de vue qu'*uke* comme *tori* sont tous deux des apprenants. Ainsi, grâce aux conseils de l'enseignant, l'échange entre les deux partenaires, au travers du mouvement d'Aïkido, devient source d'inspiration et de perfectionnement. La relation entre *uke* et *tori* est basée sur une recherche de complémentarité, tout comme la relation enseignant et apprenant. En fait, l'acceptation des qualités et des modes de fonction-





*Une grande sincérité et beaucoup d'humilité sont les ingrédients de la réussite d'une transmission de qualité auprès des jeunes comme des anciens aikidoka.*



nement de chacun devient source d'enrichissement et stimule notre apprentissage. Cependant, le chemin de l'apprenant est souvent parsemé de peurs et de doutes. En fait, ces émotions négatives sont toujours de nature à nous ralentir dans notre progression, car elles installent en nous des barrières et des limites. C'est par le travail et surtout la volonté que l'on peut transformer ces émotions négatives en un courant positif pour notre apprentissage. Ainsi, par la volonté, on développera un sentiment de courage qui fera disparaître les peurs et les doutes deviendront des certitudes. On ne cherche pas à supprimer les émotions négatives pour aller de l'avant de manière inconsciente et naïve, mais plutôt à les transformer et cela sans se laisser parasiter par un conditionnement.

### **Qu'entendez-vous par conditionnement ?**

Notre façon de penser est souvent gérée par notre système émotionnel. Or, cette tendance à nous identifier à nos émotions va nous bloquer dans notre progression d'apprenant. Cela découle de nos conditionnements socioculturels et même dogmatiques qui nous formatent dès notre plus jeune âge. Bien souvent, nous pensons être maître de notre vie et libre de nos choix, alors que, prison-

niers de notre formatage, nos réactions et notre mode de fonctionnement deviennent, pour un œil aguerri, parfaitement prévisibles.

D'un autre côté, si le formatage n'est pas dogmatique mais au contraire positif et laisse le libre arbitre à l'individu en lui permettant de développer sa créativité, il peut devenir un élément d'apprentissage bénéfique. En effet, tout enseignement repose sur la mise en place d'un cadre qui, même si au départ peut sembler rigide, sert à nous construire et à nous apprendre à fonctionner avec des repères clairs. Par la suite, et c'est là toute la difficulté de l'enseignant, le cadre installé doit pouvoir devenir suffisamment flexible, afin qu'en tant qu'apprenant, on n'ait pas à le subir, mais qu'on puisse le vivre consciemment. C'est ainsi que l'ap-

prenant gagnera une forme de liberté qui lui permettra d'entrevoir des applications spontanées et parfaitement efficaces.

Pour ma part, j'ai la chance de pouvoir vivre cela en ma qualité d'élève de Christian Tissier qui, à travers son enseignement, continue à me surprendre à chacune de nos rencontres. Il représente pour moi un véritable accélérateur dans ma recherche d'aikidoka.

Il suffit bien souvent de prendre conscience que, tirant notre nourriture du passé devenu un présent qui se doit d'être vécu intensément, nous avons la capacité d'entrevoir notre futur.

### **Comment appliquez-vous cela dans votre pratique quotidienne ?**

Le véritable danger est de se figer à un moment donné de son évolution, en perdant de vue le principe de mouvement. L'Aikido nous enseigne le mouvement, le déplacement, la vigilance, la présence et la bienveillance à travers l'échange et le partage. Or, il suffit bien souvent de prendre conscience que, tirant notre nourriture du passé devenu un présent qui se doit d'être vécu intensément, nous avons la capacité d'entrevoir notre futur. Cela nous donne les moyens d'être maître de notre vie et libre de nos choix...

C'est ce que j'essaie aujourd'hui de mettre en application dans ma pratique de l'Aikido. ●

▼ ... La réflexion et l'observation me permettent de constater régulièrement que l'objectif, tout en restant capital, est souvent moins important que la méthode ou les moyens mis en œuvre pour l'atteindre... ▲