

CID NORD-PAS-DE-CALAIS



AÏKI CH'TI

Lettre d'information électronique

N°142

Janvier 2021

Éditorial

Bonjour à toutes et à tous, pratiquants, enseignants et membres des bureaux de nos associations,

Aïki Rencontres : rendez-vous incontournables

Suspendus non pas pour une fois aux annonces gouvernementales mais aux lèvres de notre premier invité dans le cadre des Aïki Rencontres des Hauts de France, c'est avec grand plaisir avéré que nous avons retrouvé Fabrice De Ré samedi dernier.

Une trentaine de participants ont répondu présent et ont pu échanger de façon interactive avec Fabrice.

Un galop d'essai qui semble concluant et que nous transformerons dès la semaine prochaine pour la deuxième partie de l'intervention.

Notre volonté s'inscrit ici dans le souci d'apporter à nos Aikidokas une approche complémentaire en cette période de "disette en matière de pratique" .,

Il est de notre rôle de Ligue et de CID de proposer aussi ces sources de réflexions et de progression pour préparer notre avenir et maintenir le tissu de nos associations.

Cet investissement de nos moyens mutualisés devant servir au plus grand nombre, je ne peux que vous enjoindre de venir participer ou inciter à participer aux prochains événements ouverts à tous les curieux sans prérequis d'ancienneté dans la pratique.

Bonne lecture et à bientôt pour de nouvelles aventures !

François Penin

Président de la Ligue des Hauts-de-France

et du Comité Interdépartemental Nord – Pas-de-Calais – FFAAA

Sommaire

Éditorial	1
Aïki Ch'ti Mode d'emploi.....	2
23 janvier : première visio-conférence sur la communication dans la relation d'enseignement	2
Nipponeries Insolites.....	6
3 Coronapéro et divorce à la japonaise en temps de confinement.....	6
1- Coronapéro	6
2- Divorce à la japonaise en temps de confinement	7

Aïki Ch'ti Mode d'emploi

Amis lecteurs, bureau des clubs et Aïkidokas en tous genres,

- ❖ Les rubriques d'Aïki Ch'ti sont ouvertes à la participation de toutes et de tous, adressez vos participations à l'adresse suivante : aikido.ligue.npd@gmail.com
- ❖ Télécharger et imprimer cette lettre : Aïki Ch'ti N°142
- ❖ Retrouver tous les numéros d'Aïki Ch'ti cliquez sur ce lien : <http://aikido-nordpasdecalsais.fr/medias/aiki-cti/>
- ❖ S'abonner à Aïki Ch'ti sous sa version électronique, il suffit de renseigner ce [formulaire d'abonnement](#) puis de le valider.
Et ensuite, d'ouvrir régulièrement nos lettres !

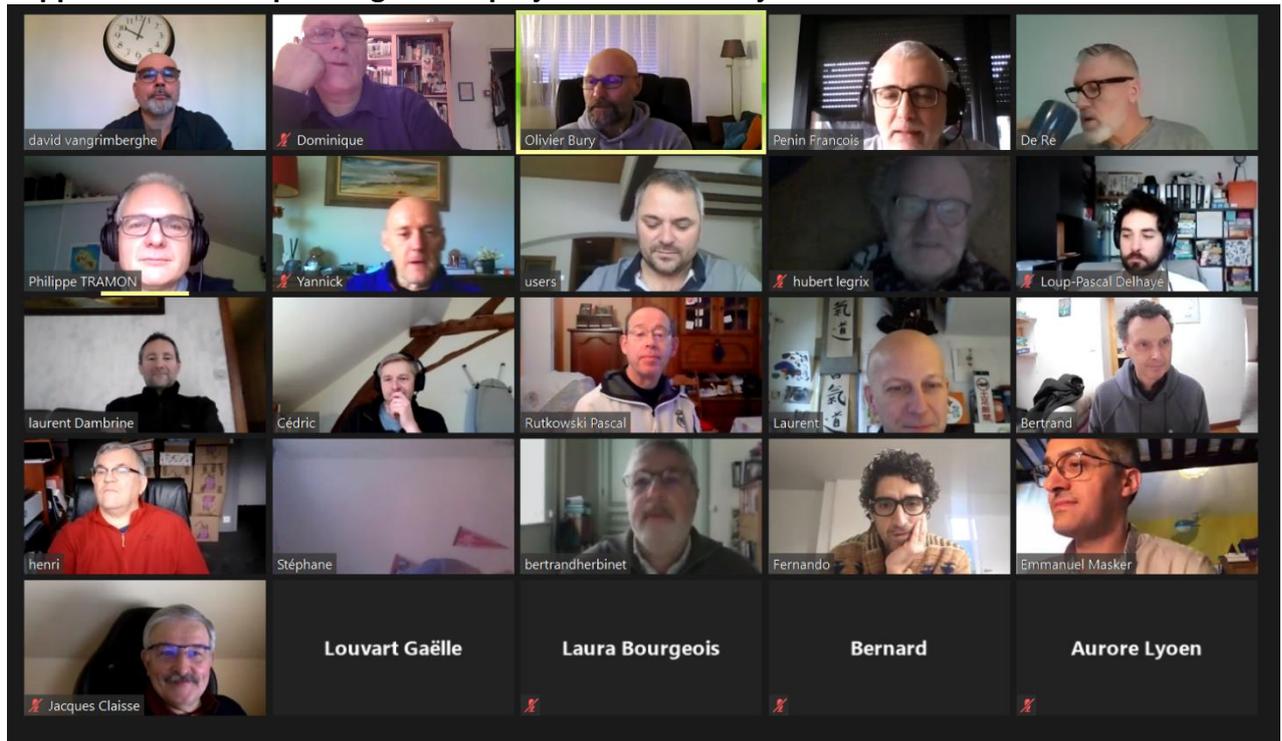


23 janvier : première visio-
conférence sur la
communication dans la relation
d'enseignement



Le projet Aïki-Visio de la Ligue qui promeut la tenue de visio-conférences à l'adresse des aikidokas des Hauts-de-France doit contribuer à accroître les compétences de ses membres ainsi que créer le lien qui fait cruellement défaut en ces temps où la pratique est mise en sommeil. Il s'agit de poursuivre son chemin sur la Voie d'une façon plus théorique et ainsi doper les prochaines mises en application sur le tatami. Une première qui sera suivie d'autres interventions envisagées par exemple sur l'Aïki Taïso et la biomécanique en jeu dans nos

techniques d'Aïkido. C'est ainsi que François Penin a introduit la première conférence-débat via l'application Zoom qui inaugurerait le projet ce samedi 23 janvier.



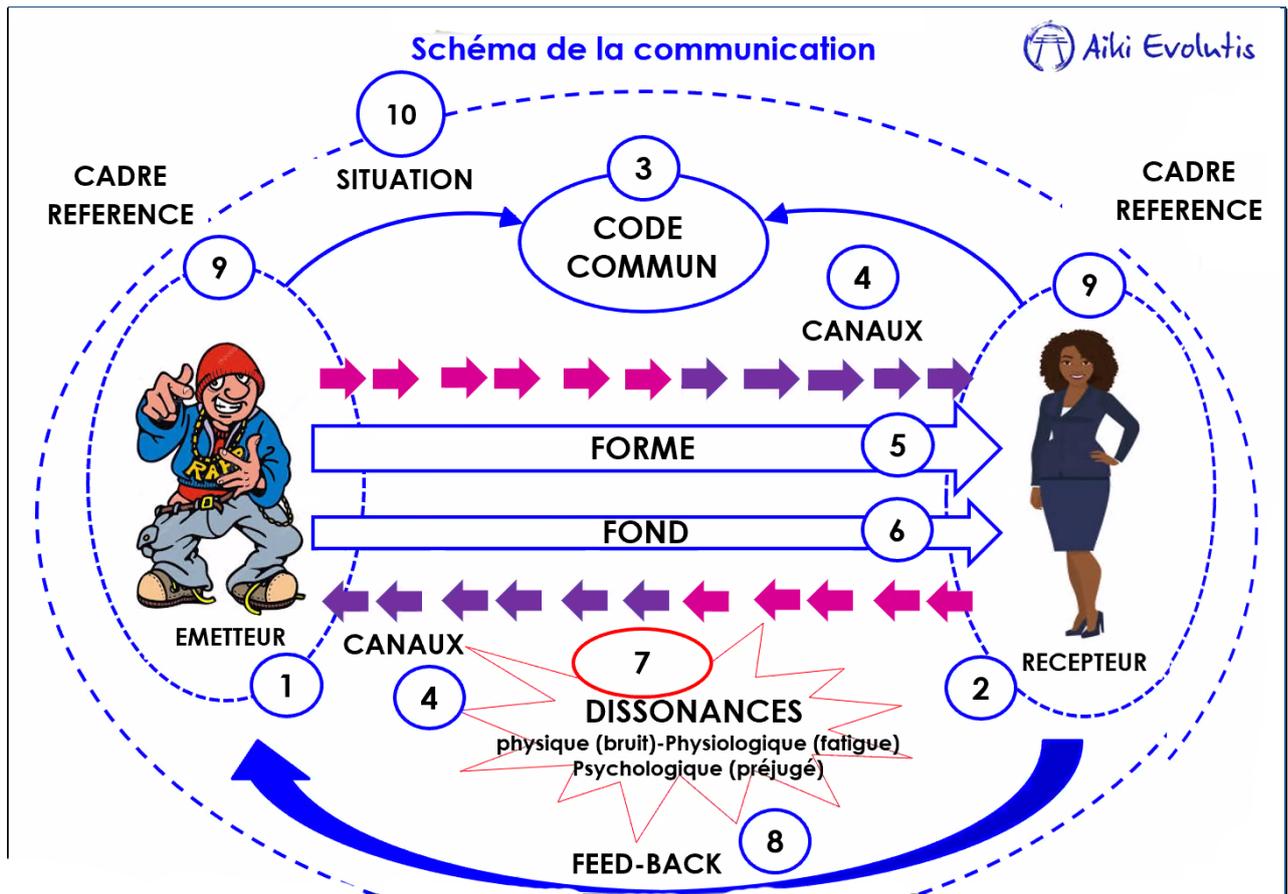
Une vue (partielle) de l'assistance

Plus que les 27 participants inscrits, 30 personnes ont ainsi pu se connecter et suivre l'exposé de Fabrice De Ré qui portait sur la communication dans la relation d'enseignement. Nous avons accueilli aussi un visiteur d'Occitanie qui s'est joint à la séance. Étiquetée au départ comme une formation destinée plus particulièrement aux enseignants des Juniors, Fabrice devait préciser que les contenus exposés s'appliquaient tout aussi bien à l'ensemble des dispositifs de formation, y compris ceux destinés aux adultes.

Nous ne pouvons rendre compte ici de la totalité des exposés et échanges qui nourrissent les deux heures trente de cette visio. Nous nous contenterons d'en évoquer les points essentiels pour vous donner une idée de l'intérêt de suivre ces conférences.

« Prendre rendez-vous avec soi-même et rencontrer l'autre » constitue le fondement de l'intervention de Fabrice qui l'a conduit à détailler ce qu'il se passe dans la relation de communication en général et qui est, bien évidemment, en jeu dans les situations d'enseignement. Cet objectif, apparemment simple, révèle un fonctionnement complexe qu'il est nécessaire d'avoir continuellement à l'esprit. Faute de quoi on encourt de possibles quiproquos, échecs, désagréments, ou incompréhensions, et de plonger l'apprenant dans la perplexité ou le découragement.

Le schéma ci après décrit la complexité d'un processus pourtant naturel dont les 10 composantes sont à considérer dans la relation d'enseignement :



Ainsi, le message que l'on délivre en enseignant comporte-t-il trois composantes :

- **le fond** : le contenu (autrement dit, le choix des mots, les mots prononcés), qui est pourtant l'objectif sur lequel enseignant et enseignés doivent se rejoindre,
- **et la forme** : l'attitude (la tenue, le comportement, ce que je montre physiquement) et la manière avec laquelle j'énonce le message (tonalité, intensité, hauteur et débit).

Or, il apparaît que l'on ne retient du fond que 7% par rapport à la forme (attitude – 55%, manière – 38%). C'est dire comme il est essentiel d'attacher le plus grand soin à la forme.

Il faut donc privilégier une écoute totale afin de décrypter ce que les personnes pensent mais ne disent pas (ou ce dont ne rend pas compte leur parole), si l'on veut toucher le public et éviter autant que possible les distorsions.

Aller vers un équilibre relationnel de façon à permettre aux élèves de devenir acteurs de leur formation et de leurs progrès. Plutôt que les placer dans la situation de subir, créer les conditions d'une évolution des représentations, des repères et des habitudes (vs routines),

En situation de communication et de formation notre état interne est déterminé par nos perceptions sensorielles et nos interactions avec l'autre :

Comportement et attitude (faire), psychologie et psychisme (Pensée), émotions (ressenti) en sont les ressorts dynamiques.

Dans ces conditions, sachant que :

L'état interne conditionne notre perception et notre vision du monde



Nos réactions
dépendent



De mon état d'esprit, d'humeur



De mon énergie



De ma posture physique



Du degré d'estime de soi



De la situation, du contexte



De l'image que j'ai de l'autre,
de mon image

C'est la même chose pour mon interlocuteur

...Fabrice détailla la **typologie des attitudes PORTER** qui décrit les 6 postures de communication, habituelles dans tous nos échanges, avec plus ou moins de bonheur, et dont certaines peuvent devenir toxiques lorsqu'elles ne sont pas nuancées ou adaptées à la situation : elles peuvent provoquer des réactions inappropriées (évaluation jugement, interprétation, soutien/aide, investigation/enquête, solution immédiate). **La posture à privilégier étant celle qui, avec sincérité et ouverture, met en avant compréhension et empathie.**

D'intéressantes questions on émergé au cours de cet échange avec les participants, en voici un exemple :

Il y a des enseignants qui ne parlent pas, qui adossent leur enseignement sur la démonstration, livrant tout entier le fond à la forme. C'est la différence entre les coutumes orientales d'apprentissage qui privilégient l'expression du corps ainsi que la prise de conscience de la sensation et l'Occident qui peine à se passer de mots. En Aïkido, il est expédient de relier les deux univers et de développer la perception sensorielle.

La seconde conférence aura lieu le samedi 30 janvier de 9h30h à 12h. Elle poursuivra la réflexion entamée par des développements sur des solutions PNL (programmation neuro-linguistique) permettant d'éviter autant que possible les situations toxiques dans la relation enseignante.

Il n'est pas encore trop tard pour s'inscrire à la séance du 30 janvier : les personnes intéressées par ce webinar qui ne s'étaient pas inscrites à la séance du 23 janvier suivront la procédure de pré-inscription décrite ci-après. La ligue se réserve le droit de déterminer les priorités au vu des pré-inscriptions, en fonction du nombre de pré-inscrits et en fonction des possibilités techniques offertes par le medium « Zoom ».

Comment se pré-inscrire à la séance du 30 janvier

Il suffit d'adresser sa candidature par messagerie électronique à Olivier Bury chargé d'orchestrer la visio-conférence sur Zoom à l'adresse suivante : olivier.bury0783@orange.fr

Comment et quand se connecter ?

Olivier Bury adressera un message électronique aux participants retenus avec les instructions de connexion en temps utiles.

Nipponeries Insolites

Pas besoin de parcourir la Route de la Soie pour que le Japon vienne à soi. Il est partout et, pour nous qui faisons de l'aïkido, il nous est familier. Vraiment ? Vous croyez ? Peut-être bien et peut-être pas ! Cette nouvelle rubrique sans prétention aucune se veut ludique et instructive, elle portera tant sur les coutumes, la culture que la civilisation japonaise et se veut éclectique en diable. Elle interrogera notre rapport à ce pays du Soleil levant que nous chérissons sans toujours bien le connaître. Elle s'appuie sur des informations trouvées ici ou là au petit bonheur la chance, parfois des broutilles ou des anecdotes, parfois des découvertes scientifiques. Elle lève pour vous des lièvres et agrmente ses propos de « pour en savoir plus » pour les plus curieux d'entre vous ! Bonne lecture !!!

Par Dominique Aliquot

3 Coronapéro et divorce à la japonaise en temps de confinement

1- Coronapéro

« Pour remplacer les dîners entre amis, le Japonais, eux ont inventé le « On-nomi » qui consiste à prendre l'apéro par Skype. Une initiative largement reprise en France. »

D'abord, notons que bon nombre de Français auraient pu être le Japonais inventeur de la formule pour l'avoir essayée plusieurs fois depuis le 15 mars 2020, début du confinement suite à la pandémie de la Covid-19, sans savoir que les Japonais l'avaient inventée. Il est vrai que les Japonais de ce point de vue ont un métré d'avance : ils sont confrontés plus souvent que nous aux catastrophes naturelles (tremblements de terre, éruption volcanique, tsunamis, Fukushima...) et partant, aux confinements forcés.

Par acquit de conscience, Nous avons essayé de deviner ce que signifiait le terme japonais. J'ai consulté mon dictionnaire en ligne (<http://www.dictionnaire-japonais.com/index.php>), « Nomi » y est donné pour « bistrot » et aussi « personne buvant beaucoup ». Pour « on », je gage qu'il s'agit ici du terme anglais « on » comme on trouve son opposé dans « off », car le japonais intègre facilement la terminologie anglaise. Ce qui donnerait dans une traduction littérale : « bistrot en ligne ». Sous réserve de confirmation de la part de locuteurs-trices natif-ve-s japonais-e-s, bien sûr !

Source : Fémina du 4 avril 2020

Pour en savoir plus : des informations plus complètes sur le « On-Nomi » avec des recettes d'apéros réussies !!!

- <https://sosoir.lesoir.be/lon-nomi-prendre-lapero-distance-en-periode-de-confinement>

- <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/gastronomie/2626747-l-on-nomi-ou-comment-prendre-l-apero-avec-ses-amis-en-confinement/>
-

2- Divorce à la japonaise en temps de confinement

Les Japonais sont des pragmatiques et le confinement ne les effraie pas. La preuve :

● **Trouvaille japonaise** : pour éviter les « corona-divorces », Kasoku, une entreprise nippone concurrente d'Airbnb, propose des logements meublés provisoires aux Nippons qui ne supportent plus de vivre confinés avec leur conjoint (AFP, 15/4).
Pour appâter le client, Kasoku offre même une consultation gratuite de trente minutes avec un avocat spécialiste des divorces...

Décidément, la maison Kasoku ne recule devant aucun sacrifice !

Source : [Le Canard Enchaîné N°5190, Mercredi 29 avril 2020](#)

Ligue Hauts-de-France d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires - Comité interdépartemental Nord-Pas-de-Calais

- Portail Ligue Hauts-de-France : <http://aikido-hautsdefrance.fr>
- Site internet CID Nord-Pas-de-Calais : <http://www.aikido-nordpasdecalais.fr/>
- Contact : aikido.ligue.npdc@gmail.com

