



NE PAS SE BATTRE, NE PAS SUBIR

Ce concept est au centre de la déontologie du Tengu-ryu Karatédo; il constitue la colonne vertébrale de son enseignement. Il m'apparaît judicieux d'approfondir ce qui se cache derrière cette notion s'avérant simple à première vue, mais qui sous-entend une démarche réfléchie valant la peine d'être étudiée.

Ne pas se battre

Considérons la première partie de la phrase - Ne pas se battre -. Elle englobe tous les moyens à mettre en œuvre pour éviter la montée en puissance d'un conflit.

Pour prévenir l'affrontement, il faut tout d'abord adopter des attitudes (shisei) et des comportements (seiki) qui vont nous aider à rester à l'abri des situations indésirables. À partir de ce constat, nous devons considérer trois notions: la vigilance, la prévention et l'autodéfense verbale. Prenons le temps d'approfondir chacune d'entre elles.

1. Vigilance

La vigilance (zanshin), réfère à la capacité d'être conscient de son environnement en tout temps, même si aucun danger ne se profile à l'horizon. Il y a une présence constante, une attention active; on est en alerte, mais sans tension et sans appréhension. Le mental reste libre, fixé sur rien, capable de réagir dans l'instant si le besoin s'en fait sentir. Ce concept fait référence à la septième des 20 règles de Funakoshi (Shoto-niju-kun): Le malheur vient toujours de l'inattention.

2. Prévention

La prévention renvoie à l'ensemble des actions, des attitudes et des comportements pouvant nous aider à éviter des situations qui autrement auraient pûes s'avérer problématiques. Pour bien comprendre ce concept on peut donner l'exemple suivant : ne pas se promener seul le soir dans un quartier à risque, car les probabilités d'être agressé sont plus élevées. Un autre exemple pourrait être de quitter un endroit où l'on sent que l'atmosphère est propice à l'affrontement. Il y a un proverbe qui dit : << L'homme sage ne se trouve jamais sur les lieux d'un combat. >>

3. L'autodéfense verbale

Les affrontements commencent la plupart du temps par une escalade verbale. Il est fréquent que l'altercation s'arrête à ce stade. Dans ces situations, il s'avère impératif de garder un ton calme et posé. Il faut éviter de tenir un langage culpabilisant, car cette attitude pourrait accélérer la réaction adverse et mener directement à l'affrontement physique. Ces moments cruciaux demandent une bonne maîtrise de ses émotions afin de ne pas créer un climat pouvant être propice au développement d'un dérapage incontrôlé. Il faut user de toute notre diplomatie afin de désamorcer la situation et ainsi dissuader la partie adverse de passer à l'action.

Ne pas subir

Après avoir tout tenté pour éviter une agression, si celle-ci devient incontournable, il faut être prêt à y faire face. Entre donc en jeu la deuxième partie du concept - Ne pas subir - .

Il faut tout d'abord admettre le fait qu'aucune préparation, si efficace soit-elle, nous permet à coup sûr de sortir indemne d'une agression.

Cependant, pour nous assurer de maximiser la qualité de notre défense afin que celle-ci soit efficace et ajustée aux types d'agressions auxquels nous pouvons être confrontés, voici les points importants à considérer:

1. S'astreindre à un entraînement régulier afin de conserver le maximum d'efficacité le moment venu. À cet égard, il y a une analogie que l'on peut faire avec le sabre du samouraï: **affûter – polir – cacher.**

Affûter: Affûter le fil de la lame pour que celle-ci reste en état de pouvoir trancher l'ennemi extérieur.

Polir: Polir les plats de la lame pour que ces surfaces restent miroir renvoyant l'image de l'ennemi intérieur: paresse, peur, égo.

Cacher: Garder à tout moment cette lame prête, sans vouloir la montrer.

2. Démontrer une conviction et une attitude inébranlables qui indiquent qu'on ne se laissera pas faire. Il y a projection d'une énergie interne (ki-haku) parfois suffisante pour empêcher l'attaque adverse de se déclencher. L'agresseur doit sentir cette présence très forte de notre part (tsuyoki), ce qui peut l'amener à douter de lui et à abdiquer.

3. Se défendre en priorisant notre protection personnelle et adopter un comportement purement défensif dans lequel notre agressivité est bien contrôlée. Ceci fait appel au concept – heiho -. Dans les faits, il faut réussir du mieux que l'on peut à rester émotivement neutre, c'est-à-dire contrôler sa colère, son irritation et peut-être même sa rage.

4. Agir de façon responsable. Notre défense doit être dosée en fonction de la gravité de l'agression que nous subissons. Avoir un code moral irréprochable si jamais nous avons à justifier nos actions.

Ne pas se battre, ne pas subir prend tout son sens dans un monde où la violence s'avère omniprésente. Il est donc impératif de bien comprendre ce concept se situant au centre de la philosophie du Tengu-ryu Karatédo fondé par Soke Roland Habersetzer.

Yvon Courchesne

5^e Dan Tengu-ryu karatedo

Réf. Les réflexions présentées dans ce texte sont inspirées des écrits de M. Roland Habersetzer :

1. Roland Habersetzer, *Tengu-ryu karate-do*, Budo Éditions, 2014
2. Gabrielle Habersetzer / Roland, *L'ultime encyclopédie des arts martiaux*, Éditions Amphora, 2019