

Pour Pascal Guillemain, 5e dan, la pratique de l'Aïkido doit être une aventure humaine centrée sur un partage sans retenue. Son credo, transformer l'attaque en échange, mettre de la fluidité dans la technique, au dojo comme dans la vie.

# de la fluidité dans l'échange



**Quand je vous dis Aïkido, que vous vient-il immédiatement à l'esprit ?**

Liberté, liberté d'action, non-opposition, échange, fluidité. Un système d'éducation remarquable.

**Et quand vous pensez à votre premier contact avec l'Aïkido...**

J'avais 15 ans et, comme pour la plupart des jeunes qui débutent, pour moi c'était au Cercle Tisser à Vincennes, j'ai été impressionné par l'ambiance, le calme, la sérénité. Je venais d'un milieu un peu plus chahuteur. Ça m'a pas mal surpris et surtout bien intéressé. Dès le premier cours, j'ai été séduit par la subtilité de la discipline, à savoir que l'on pouvait immobiliser ou faire chuter quelqu'un très simplement en maîtrisant la mécanique du corps, ce qui n'est pas tout de suite évident. Mais surtout, dès les premiers cours, j'ai pris beaucoup de plaisir, ça a été une révélation pour moi au point que deux mois plus tard je décidais d'être un jour professionnel, sans même savoir si cela existait. J'ai tout de suite cherché à savoir si c'était possible, s'il y avait un cursus particulier. Je suis arrivé à l'Aïkido par hasard, j'étais plutôt un sportif, je faisais du foot, du tennis, j'ai même passé une sélection au PSG. J'ai été pris et renvoyé le même jour, incompatibilité d'humeur. Aujourd'hui, avec mon passé d'Aïkido je gèrerais la situation différemment. En fait, je ne me

retrouvais pas dans les disciplines collectives. Un copain qui s'était mis au Karaté m'a apporté un magazine spécialisé dans lequel il y avait un article avec une interview de Christian Tissier, il y abordait beaucoup de questions et parlait aussi de Yamaguchi senseï. Je ne suis pas sûr d'avoir tout compris à l'époque, mais je me souviens qu'il s'en dégageait quelque chose de particulier, de nouveau, d'intéressant pour moi. Le Cercle étant à moins d'un 1/4 d'heure de chez nous, je suis allé voir et là j'ai été séduit tout de suite. Un vrai concours de circonstances en somme, un pur hasard, si cela existe vraiment, mais j'avais besoin à ce moment de me recaler, d'aller vers quelque chose d'efficace pour l'ado que j'étais. Dans le foot ou le tennis, il est question de compétition, de victoire, de défaite, je me trouvais subitement dans un univers sans agressivité, où l'harmonie était la valeur de référence.

**En Aïkido où se trouve la victoire à vos yeux ?**

S'il y a une victoire, je l'envisage vraiment comme quelque chose de personnel, sur et par rapport à soi. À aucun moment, je ne cherche à être en compétition pour être meilleur que tel ou tel autre. Pour moi, le

défi de tous les instants est de chercher à me bonifier, à m'améliorer avec le temps, de gommer toutes les tensions physiques, les velléités. L'Aïkido me permet d'avoir pas mal de recul et de mettre de la fluidité dans la vie de tous les jours.

**Cet Aïkido que vous avez vu à Vincennes correspondait-il à ce que vous imaginiez ?**

Si ça avait été différent, je ne suis pas sûr que j'aurais continué dans cette voie. Je n'imaginai pas quelque chose de particulier en allant voir de l'Aïkido, je n'imaginai pas que ce que j'ai vu et fait pouvait exister. Je dirais que le côté incisif dans la fluidité de notre pratique me convient bien. Certaines formes d'Aïkido, certains enseignements, ne me conviennent pas, même si c'est très bien qu'ils existent pour ceux que cela intéresse.

**Vous pratiquez beaucoup. L'entraînement, c'est très important ?**

C'est vrai que, tout de suite, je me suis mis à m'entraîner 3 à 6 heures par jour, pendant plusieurs années, en suivant Christian Tissier partout en France comme à l'étranger, avec la volonté de ne jamais lâcher. Très vite, j'ai compris que, même dans les moments les plus

durs, je ne devais pas lever le pied, non pas par rapport à mon entourage mais par rapport à moi. Je voulais me prouver certaines choses, tant physiquement que mentalement. Mental et physique sont indissociables en Aïkido. Développer des qualités mentales est primordial pour progresser. De plus, en devenant professionnel, je ne pouvais pas me permettre de m'arrêter au premier bobo, au premier coup de blues ou de fatigue. C'est vrai qu'aujourd'hui je suis dans un entraînement de type sportif de haut niveau, avec un suivi médical, une alimentation adaptée. Je n'ai jamais lâché sur le tatami malgré quelques petits problèmes dus à une pratique intense, jusqu'à 6 heures par jour. Ce n'est peut-être pas ce que je conseillerais à mes élèves, mais je m'applique cette règle. J'ai enchaîné entraînements, cours et démonstrations sans problème, c'est dans mon tempérament. J'avais besoin de ça pour être en accord avec moi-même.

### L'Aïki peut-il être une forme de dopage ?

J'entends bien ce que vous voulez dire. Si c'est un dopage, c'est un bon dopage dans la mesure où il fait avancer, progresser, sainement. La discipline est saine, le message est sain, bien sûr l'entourage a son importance dans la réalisation personnelle de chacun. J'imagine que les pratiquants viennent tous chercher un peu la même chose. L'Aïkido reste un art martial, mais la technique ne sert pas uniquement à immobiliser, c'est surtout un

**La fluidité dans l'application des techniques garantit une pratique de qualité de l'Aïkido.**

excellent outil pour une autre recherche, pour développer autre chose comme le bien-être, le relâchement des tensions musculaires, nerveuses ou psychologiques. Dans la pratique de l'Aïkido, la communication, l'échange avec un partenaire doit se prolonger dans la vie courante. En fonction de la qualité de cet échange, on peut presque dire si le partenaire a passé une bonne journée ou pas.

### Avez-vous le sentiment d'être au cœur de votre projet en Aïkido ?

Quand j'ai débuté l'Aïkido, au bout de deux mois je voulais être pro, j'ai « lâchement » laissé de côté mes études. J'ai l'impression d'être tout de suite tombé dans un sport-étude Aïkido. Mon premier cours, je l'ai donné à 19 ans « à condition de ne pas prendre sur tes heures d'entraînement », m'avait dit Christian Tissier. J'ai véritablement commencé à enseigner plus tard bien sûr, mais aujourd'hui je crois que je me suis rapproché de ce que j'avais envie de faire en Aïkido. Maintenant, il y a encore plein d'aspects à développer, à mettre en valeur. Pour avoir, par exemple, enseigné en milieu hospitalier ou carcéral, je m'aperçois qu'il y a encore devant nous, devant moi, des champs entiers à défricher, où l'Aïkido peut s'exprimer pleinement. Je ne serai jamais totalement satisfait, mais je progresse tous les jours un peu plus vers le but fixé.

### Comment définissez-vous le uke idéal, que lui demandez-vous ?

D'abord d'avoir une bonne relation avec tori. La notion de contact est primordiale pour moi. Je repense à ce propos au stage avec Endo senseï. Il faut faire en sorte que la technique ne soit pas chorégraphiée, ne pas perdre le lien, l'intention entre uke et tori. J'aime la présence de uke comme la conçoit Endo senseï. Il est important de conserver la notion martiale de fond de l'Aïkido. On parle d'attaque, et même si l'aboutissement n'est pas celui de certains autres arts martiaux, uke comme tori ne peuvent pas négliger cet aspect de notre pratique. C'est un élément de la richesse de l'Aïkido.

### Quelles ont été vos rencontres



### fondamentales ?

Je dirais une rencontre essentiellement, Christian Tissier. Avec Christian Tissier, j'ai vraiment appris la rigueur. Son exigence de perfection me convient parfaitement. Sa présence est toujours un enrichissement pour moi, ses qualités humaines, sur le tatami comme dans la vie lui confèrent cette facilité à gommer les problèmes et les aspérités. Je me souviens qu'à mes débuts, il y a plus de 20 ans maintenant, j'étais en seiza, on travaillait à trois avec deux partenaires, il me dit : « Ce que tu es en train d'apprendre là, ça te servira dans la vie de tous les jours », il m'a dit ça comme ça, en passant. J'avais 16 ans, j'ai compris après coup qu'il ne parlait pas de résoudre une situation par la confrontation mais qu'il parlait d'échange de respect, de reconnaissance, de partage. Christian Tissier m'a transmis des principes que j'essaie de mettre en pratique dans la vie, au dojo comme à l'intérieur d'une centrale pénitentiaire. Ne pas rester en butée, négocier les problèmes, si ça ne passe pas en omote, passer en ura.

### Que vous ont apporté des senseï comme Endo ou encore Yasuno ?

Entre le dynamisme de Yasuno senseï et le relâchement d'Endo senseï, on a presque toute la gamme de l'Aïkido. Je dirais que le relâchement physique et mental chez Endo senseï, au delà de la technique, nous montre la voie mais aussi le travail qu'il nous reste à faire pour atteindre ce niveau d'expertise. Avec Endo senseï, on se rend compte que la technique est un alibi, un outil pour aller vers d'autres domaines pas très évidents, à première vue, pour certains qui peuvent penser que l'Aïkido se résumerait à une technique pour casser des bras ou immobiliser un agresseur. Endo senseï nous montre que le relâchement en Aïkido est aussi un moyen formidable pour la gestion mentale du stress. C'est là un des bienfaits sur lequel nous devrions, je crois, communiquer davantage.





### À quel moment, votre pratique a-t-elle évolué vers le ken ?

Très tôt, en fait, dès ma première année de pratique j'allais au cours du matin que Christian Tissier donnait de 7h à 8h, avant de me rendre au collège. Le côté samouraï du sabre était assez fascinant pour le jeune pratiquant que j'étais. Le Ken est une discipline à part entière, très proche de la pratique à main nue, mais il apporte une dimension martiale complémentaire qui suscite des poussées d'adrénaline que l'on ne connaît pas en Aikido. De pouvoir faire au ken une coupe à pleine vitesse et l'arrêter à quelques millimètres de son partenaire, c'est, au niveau de la maîtrise et de la beauté du geste, très exigeant et très complet. Les sensations sont très particulières.

Avec Christian Tissier, je travaille le Ken-jutsu et l'Aiki-ken. L'Aiki-ken développe des qualités spécifiques, liées aux distances de pratique et aux temps de réactions plus courts. Le travail de postures en Ken-jutsu est sans doute plus contraignant, mais les positions de pieds, les attitudes, les mouvements du ken sont très proches de ceux de l'Aikido, ce qui explique sans doute qu'il ait plus de succès auprès des aikidoka. Je pratique indifféremment les deux pour leur complémentarité. Aujourd'hui, je ne peux plus les dissocier. La pratique du ken m'apporte une autre compréhension de l'Aikido. Envoyer un shomen à main nue peut présenter un certain danger, quand on a un ken au bout des mains c'est autre chose, on est dans une autre dimension qui demande une plus grande concentration. Avec le ken par exemple, on ne peut pas mettre le bras pour bloquer une attaque, il faut développer d'autres solutions et d'autres qualités physiques et mentales.

Aujourd'hui j'enseigne de plus en plus le ken, de l'école Kashima d'Inaba senseï, que me transmet Christian

Tissier. L'étude approfondie des kata ouvre des perspectives à l'infini.

### L'Aïkido, art martial, art de combat ou pas ?

J'ai besoin de cet aspect de la discipline. Si ce n'était qu'une chorégraphie, j'aurais fait de la danse. Le contenu martial de l'Aikido permet de développer ses qualités intrinsèques. L'Aikido est avant tout un art martial, sinon il perdrait de son sens, de sa cohérence, de l'efficacité qu'il offre pour la gestion du stress. Le vider de son essence martiale serait aller vers une autre activité qui porterait son nom propre. Mais le plus important c'est le système d'éducation qui en découle.

### Cette gestion du stress, j'imagine qu'elle s'applique parfaitement dans le cadre d'un univers carcéral, clos, sans liberté. Comment êtes-vous venu à enseigner à des personnes incarcérées ?

Déjà, personne n'est à l'abri de passer un certain temps en prison. C'est important de le dire. Bien que ce ne soit pas souhaitable, ça peut arriver à tout le monde. Être privé de liberté, c'est terrible, il faut avoir été dans ce type d'endroit pour s'en rendre vraiment compte. Il y a longtemps que je pense que l'Aikido peut jouer un rôle important pour ces populations en difficulté. À 20 ans, j'y pensais déjà. J'étais trop jeune pour y aller, ça aurait été une erreur à ce moment-là. Quelques années plus tard, plus mûr, plus technique aussi, j'ai senti que le moment était venu. J'ai affaire à des pratiquants très réceptifs. Vous comprenez très vite que l'efficacité de la technique passe au second plan, qu'il existe d'autres moyens d'être gravement plus efficaces. Pour eux, il y a sur le tatami, dans la pratique, une liberté qu'ils n'ont plus dans la vie. Il leur faut dominer au quotidien le stress de l'incarcération dans un univers où règne la loi du plus fort. Laisser son corps s'exprimer librement, dans la création, voilà ce qui est primordial. C'est là que l'Aikido peut apporter un outil pour maîtriser et même dominer ce stress. En 1999, à la demande de l'administration pénitentiaire, nous sommes allés à cinq, dont Patrick Bénézi qui avait été le contact dans la place, faire une démonstration

suivie d'un débat dans la centrale de Poissy. Ils ont été emballés, administration et détenus. C'est parti comme ça, ils étaient demandeurs de stages, j'étais disponible, j'y suis allé avec Bruno Gonzales. On a d'abord été plutôt à l'étroit dans une petite salle de boxe, une atmosphère assez spéciale, ça c'est super bien déroulé, pour eux, pour nous, quatre jours de suite. Après cela l'administration nous a demandé de prendre la relève du détenu qui assurait un cours, j'ai accepté de relever ce défi. J'ai pas mal de propositions pour d'autres établissements qui pourraient intéresser certains. Mais attention, il ne faut pas se tromper de discours, il y a des propos qu'on ne peut pas tenir, du genre : « c'est bon, on se détend, libérez-vous, etc. ». On est quand même obligé de rester concentrer pour éviter de commettre certaines erreurs, mais sans pour autant être bloqué. L'univers carcéral a ses propres règles, le contact physique y a un sens bien particulier. Le basket-ball par exemple en est banni, pour éviter les contacts rugueux qui pourraient vite dégénérer. Alors enseigner l'Aikido, discipline particulièrement tactile, demande une adaptation. En ce qui me concerne, j'ai tout centré sur la notion d'échange. C'est une belle aventure humaine basée sur le partage. Depuis un an maintenant, j'enseigne même les armes, ce qui était inimaginable, il y a peu. Parler de travail avec armes, ça a un sens bien précis dans une prison, et pourtant maintenant on fait entrer bokken et tanto et tout va bien. Il se passe quelque chose de remarquable dans ce groupe qui se gère maintenant par lui-même, dans une confiance réciproque. Je n'ai jamais le sentiment de faire un cours à des détenus, mais tout simplement à des aikidoka, avec un parcours particulier, certes, mais qui n'empêche pas l'harmonie de s'installer.

La pratique avec armes et du Ken-jutsu ou de l'Aiki-ken développe des qualités spécifiques.

### J'imagine que ce que ces élèves particuliers vous apportent en retour doit être considérable.

Ça peut paraître étrange, mais je rencontre une qualité humaine que je ne retrouve pas forcément ailleurs, dans





des contextes dits... normaux. Je me rends compte à quel point l'humain est complexe. Je n'enseigne pas pour rien, je cherche à comprendre. Beaucoup de questions restent encore sans réponse. Comment peut-on commettre des actes gravissimes vers certains et en même temps avoir les meilleures intentions avec d'autres ? Ce n'est pas simple. Personne n'est à l'abri du pire... comme du meilleur. Sur le tapis, je ne ressens aucune pression due à l'environnement. Je fais un cours d'Aïki comme partout ailleurs dans le monde. On pourrait penser qu'une certaine habitude s'est installée, et pourtant, à chaque cours, toujours la même chaleur humaine, la même écoute, le même respect, aucune lassitude ne s'installe. Des deux côtés c'est très riche d'enseignements, les a priori tombent, les complexes aussi. Dès mon premier cours, j'ai voulu montrer avec *ai hammi katate dori* que ce qui pouvait passer pour une attaque est d'abord un échange. Sur ce plan-là, je dois dire que j'ai des retours d'une qualité exceptionnelle.

### **Ces techniques de gestion du stress peuvent-elles s'appliquer ailleurs ?**

Bien sûr, dans le milieu hospitalier par exemple, où

j'assure également des formations pour des personnels confrontés au stress des urgences, sans même aller très loin dans la technique, rien que sur les principes de fonctionnement de l'Aïki. C'est très bien reçu et bien compris, le message est très efficace. Il ne s'agit pas de faire des champions d'Aïkido en vingt séances mais de faire comprendre que ça ne sert à rien de rester sur des blocages, qu'il faut trouver des solutions pour parvenir à l'objectif fixé. J'applique là les principes universels de l'Aïkido, de même pour la préparation physique et mentale de sportifs de haut niveau.

### **Quelles sont vos ambitions aujourd'hui ?**

D'abord, continuer à pratiquer encore et toujours, enseigner et transmettre la richesse de l'Aïkido. Par ailleurs, avec un ami kiné et neurologue, j'ai développé un concept novateur pour la préparation mentale, physique et physiologique dans laquelle l'Aïkido tient une part impor-

tante. Nous travaillons sur la neuro-physiologie en étant à l'écoute du corps. En pratiquant des exercices corporels adaptés, on a des effets immédiats sur le psychisme de l'athlète. En travaillant autrement sur le psychique avec, en autres, la méthode de relaxation progressive de Jacobson, on arrive à des effets positifs insoupçonnés sur le corps. Pour arriver à cela, je m'appuie le plus possible sur ma pratique de l'Aïkido et mon expérience sportive pour personnaliser et optimiser chaque intervention en fonction de chaque individu. Plus que du coaching, nous sommes dans l'expertise.

Je consacre également un peu de mon temps à un projet avec la P.P.J. (Protection Judiciaire de la Jeunesse), par l'intermédiaire d'un ami karateka, Alain Trouvé, cofondateur d'une O.N.G., Athlètes du Monde, dont le président est Jean Galfione. Il s'agit de re-socialiser des jeunes en difficulté, en perte de repères, par la pratique des arts martiaux. La PJJ, qui dépend du ministère de la Justice, est très sensible à cette démarche qui se met en place. On a besoin de monde dans tous les secteurs de l'activité.

### **Comment vous définissez-vous ?**

Je suis avant tout un aikidoka, ensuite un enseignant. Si je ne devais plus pouvoir m'entraîner, je crois que j'arrêterais l'enseignement. Pour moi, c'est important d'être uke, de pratiquer les deux rôles.

J'ai 33 ans, je suis 5e dan depuis peu, ça fait jeune, je n'ai pas envie de jouer au petit prof. J'ai vraiment besoin de sentir que je suis aussi un élève pour garder mon équilibre, d'autant que j'ai encore beaucoup à apprendre. Quand je donne un cours, je veux me mettre à la hauteur de mes élèves. Ce qui m'importe, c'est de donner le meilleur de moi-même, sur le tatami comme à l'extérieur du dojo. ●

▼ ... Quand je donne un cours, je veux me mettre à la hauteur de mes élèves. Ce qui m'importe c'est de donner le meilleur de moi-même, sur le tatami comme à l'extérieur du dojo... ▲