

CONNEXION JUDO

Et si nous parlions de « **nous mettre en résonance** »

Dans la vie comme en judo, il ne nous suffit pas d'être appréciés, reconnus, nous aspirons à une connexion avec l'autre.

Nous pourrions définir ce désir par un besoin de rentrer en résonance avec autrui, avec nos partenaires de tapis, avec notre environnement au dojo, avec notre discipline, avec un univers judo qui fasse positivement sens.

Cette réflexion personnelle sur notre activité s'appuie sur une idée de Harmut ROSA, sociologue allemand né en 1965, qui après avoir démontré que nous vivions à l'ère de l'accélération créant à la fois l'épuisement et l'aliénation, lui oppose aujourd'hui un antidote, non pas la lenteur, mais la « résonance ».

En premier lieu, il constate que toute société contemporaine pour se stabiliser et se maintenir, a besoin de croissance (économique), d'accélération (technologie) et d'innovations permanentes. C'est une « stabilisation dynamique », trait endogène, structurel de nos sociétés.

Cette accélération transforme un monde qui semble nous échapper en un univers superficiel et silencieux, froid et gris, au fur et à mesure que nous tentons d'accroître notre emprise sur lui.

Cet état de fait veut que la relation au monde des choses, des personnes et de soi-même se trouve ainsi privée de connexion intérieure significative.

En réponse à cette logique bouleversant en profondeur notre rapport au monde sur le plan individuel et collectif, l'esprit maison cher à notre président Jean-Luc ROUGÉ apporte une réponse positive et novatrice, afin d'éprouver l'exact inverse d'une relation instrumentale, c'est-à-dire celle d'une relation de résonance.

Cela nous impose donc « d'entrer en résonance », à savoir d'avoir cette capacité de se sentir affecté par quelque chose, et en retour de développer un intérêt intrinsèque vis-à-vis de ce qui nous touche.

L'expérience du monde est « réceptive », elle désigne la façon dont nous « recevons » les événements, et les personnes.

L'appropriation du monde est « active », c'est ce que nous apportons au monde et la façon dont nous le faisons notre.

Il en est de même en judo.

C'est-à-dire pratiquer ce double mouvement d'affection (quelque chose de l'extérieur nous touche) et d'émotion (nous répondons en établissant une connexion) dans un contexte de confiance mutuelle.

A l'intérieur de notre mouvement fédéral « *ce lien doit être comme une corde qui se met à vibrer entre nous et le monde judo* ».

C'est là que notre discipline a un rôle majeur à jouer car la résonance se réalise sur trois axes.

Il y a d'abord les axes de résonance horizontaux.

Ils nous relient aux autres judokas. Le débutant ou le pratiquant est en résonance horizontale avec son professeur. Le dojo est aussi un lieu de résonance, du moins quand les relations sont en prise directe avec la philosophie générale de l'esprit maison.

Quelle est la différence entre une simple connaissance et un véritable ami ?

Nous avons des moments de résonances avec le second. Nous pouvons donc parler d'association à autrui, de relations amicales, etc...

Mais à contrario en parlant de nos élites, les représentants de nos structures de base pourraient nous rétorquer d'une manière populiste que « ils ne nous entendent pas, ou ils sont sourds, ils ne nous comprennent pas, ils sont dans leur bulle ». Ce qui veut dire : ça ne résonne plus pour eux.

Ce qui implique que la résonance suppose une rencontre avec l'altérité et d'entendre une voie différente de la nôtre.

Venons-en au deuxième axe : la résonance verticale.

Ce qui « *est éprouvé comme une totalité dépassant l'individu* », c'est-à-dire les rapports à la nature, à l'art, à la culture, avec un univers qui fasse positivement sens.

Nous voyons bien là que le judo est bien l'expérience d'une rencontre avec une grandeur et une richesse qui nous dépasse, avec le monde lui-même.

Notre tradition, nos symboles, nos katas, nos égrégories... ils nous transportent au-delà de nous-mêmes.

Nous pourrions aller jusqu'à dire que cette résonance verticale implique une sorte de transcendance. Par exemple le Kagami-Biraki, évènement majeur culturel en est une expression vive, une expérience. Il en est la source même.

La troisième résonance est de type diagonal.

Elle implique la présence d'un matériau sur lequel nous pouvons agir.

On pourrait parler des comportements, de l'esprit des ceintures noires, du judo école de la vie, de notre pratique sportive.

Nos formations avec notre culture offrent, nous l'espérons, ce sentiment de former un judoka habité, capable d'incarner nos valeurs humanistes altruistes et d'être en retour façonné par elles.

La résonance se veut un remède à l'aliénation qui peut s'appliquer partout et je pense qu'à tous les niveaux de la fédération, nous devrions tous être en résonance dans la mesure où nous avons un désir, un amour du respect de l'autre et de l'action judo bien faite, bien menée en donnant le meilleur de nous-mêmes.

Avec l'esprit maison, nous avons la possibilité d'injecter de la résonance dans notre institution, ce qui implique une culture du changement ambitieuse et même un changement d'ère où nous serons silencieusement portés et transformés par ce nouvel état d'esprit qui palpitera en nous.

Jacques SIGNAT
Vice-Président Culture Judo

Bibliographie :

- Harmut ROSA « Remède à l'accélération » *Editeur Philosophie Magazine*, 6 septembre 2018.
- Harmut ROSA « Résonance » *Editions La Découverte*, 2018