

Un monde ordinaire

Dans notre précédent numéro, nous vous avons parlé dans nos échos de l'action de Christian Cousson, professeur de karaté BEES 2^e degré sous le titre « Un professeur au service des handicapés ». Christian Cousson travaille en collaboration avec un ESAT (Etablissement de Service et d'Aide par le Travail). Vous avez été particulièrement nombreux à nous demander de poursuivre notre conversation avec ce passionné de karaté. Nous l'avons rencontré dans les locaux de la fédération. Voici ce qu'il nous a confié.



Techniques de base et kata sont le socle de l'enseignement de Christian Cousson.

Christian Cousson, quelles sont les avantages du karaté ou de la pratique de l'art martial en général dans ce type d'établissement ?

Dans les ESAT, une pratique assidue du karaté agit à tous les niveaux fondamentaux et rétablit les désordres créés entre le corps et l'esprit, entre notre énergie vitale et la conscience. Lors des séances, voire même à chacun de mes contacts avec les acteurs en présence, je m'évertue de donner du sens à notre relation.

« L'outil karaté » me permet de tenter de faire disparaître les anomalies, les souffrances et les troubles en tous genres qu'ils soient d'ordres psychiques, comportementaux voire psychosomatiques. Grâce à cet « art martial », qui

constitue une tradition puisant dans la sagesse de la vie, porteuse d'une philosophie, l'entrée dans un monde différent incarné par des règles, un rituel, des valeurs telles que l'hygiène, l'entraide, l'humilité, etc. Celles-ci parfois oubliées ou jamais apprises, structurent la pratique d'une telle discipline.

Mais, lorsque vous enseignez, cela va au-delà de l'activité physique ?

Oui, le karaté ne se limite pas à une exécution de tâches motrices (psycho-corporelles), lesquelles sont déjà hautement curatives et thérapeutiques ; il comporte en plus une intelligence de la conduite de la vie qui s'avère une excellente médecine du corps et de l'âme. Notre corps est le lieu concret de notre être



et le Karaté fait tout passer par celui-ci. La communication est vitale, à notre époque, celle qui nous nourrit est un peu compromise, superficielle parce que souvent virtuelle... La pratique de la discipline vise à rétablir cette dernière de la manière la plus intense, en rendant l'élève concentré, attentif à l'autre et à soi-même, là une relation franche, directe sans faux-fuyant s'établit avec son partenaire et une fois engagée, intégrée, elle perdurera. Il existe une forme de présence à l'autre par un corps à corps à différentes distances. À mon sens, les orteils, les doigts, agissant comme des « dendrites » tandis que le tronc apparaît en « axone » jusqu'à la tête, qui opère à la manière du « corps cellulaire ». Ce fameux rapport à autrui induit une coopération qui apporte une amitié confiante et profonde. Il donne

Déplacements à l'extérieur pour des compétitions. L'objectif est de bien figurer... et les coupes sont là !



tous convaincus que le « karaté », est assimilé à une grande maîtrise de soi et également une sorte d'invulnérabilité, issue de la maîtrise de l'art du combat. Cette image véhiculée à souhait, trouve dans notre société un véritable écho auprès des travailleurs de l'ESAT, car elle symbolise surtout l'entrée, ou le retour dans la société dite « normale encore appelé, Monde Ordinaire ». Les pratiquants se sentent ainsi reconnus : ils sont des « Karatékas » à part entière. D'ailleurs, le disciple « karatéka » livre beaucoup moins de « batailles » dans la vie quotidienne que celui qui est en conflit avec soi-même parce qu'il est mal dans sa peau.

Vous faut-il beaucoup de temps pour constater une évolution positive chez vos élèves ?

Le néophyte est souvent traversé et travaillé par la violence et l'agressivité (refoulée ou non). Notons que cette violence n'est pas un signe de courage ni de force, d'autant quelle est souvent accentuée par des comportements ad-dictés.

Au contraire, elle démontre le manque de maîtrise et de confiance en soi, tandis que le disciple en question « préparé au combat » ayant découvert où retrouvé la présence et l'intelligence de son corps et de son courage n'est pas travaillé par la peur et est en paix avec lui-même et son environnement. S'agissant du groupe des karatékas de l'ESAT, bien évidemment, les bienfaits et une relative harmonie corps-psyché, ne sont pas apparus à l'issue de quelques séances. L'excellent travail de préparation, effectué sous forme d'ateliers favorisant le développement moteur par mon prédécesseur a facilité certains apprentissages.

du sens à la pratique et à ce que j'appelle la « Fraternité Martiale ».

Vous parvenez à « redonner » une certaine confiance en eux à vos élèves au fil des cours ?

Permettez-moi de comparer le karaté au yoga, en distinguant une variante plus dynamique et plus énergétique s'agissant de la première discipline citée. Il offre ainsi, par théorie et de par sa forme pédagogique, psycho-énergétique et relationnelle des solutions face aux souffrances. Naturellement, il faut se pénétrer de l'idée, qu'un art Martial tel que le karaté ne vise pas le conflit, la guerre, ou la violence. Il s'agit ici, de rechercher à procurer une paix intérieure et la confiance en soi. Nous sommes

Aujourd'hui, je peux dire que nous sommes, sans aucun doute, entrés dans une nouvelle ère, tellement la progression en termes de mémorisation, de rapport à son corps, de confiance en soi est flagrante.

Quels sont vos outils favoris dans votre enseignement ?

Prenons l'exemple de la mémorisation, chacun sait que si l'on souhaite développer ou conserver cette dernière, qu'il est fondamental de répéter inlassablement, à des fréquences les plus courtes qui soient les mêmes tâches motrices, dans le cas d'un « sportif ». Les mêmes mots, les mêmes phrases s'agissant d'un comédien devront être remises sur le métier, sinon les contenus et la matière s'évaporeront. Le « kata », (chorégraphie ou enchaînement de mouvement, qui représente un combat bien réel contre des partenaires imaginaires), est un formidable outil dans la quête d'une meilleure spatialisation, coordination, dissociation segmentaire et de développement de potentialités cérébrales du pratiquant, dans son application à réciter ses gammes tel un musicien virtuose. La transformation globale, à l'aide d'une pédagogie individualisée en direction du pratiquant ne peut être que progressive, chacun formant un tout dans un ensemble le groupe.

En conséquence, j'individualise le plus fréquemment possible, la transmission des contenus afin de mieux percevoir le ressenti de mon interlocuteur direct tout en balayant du regard l'ensemble du groupe, j'essaie de faciliter la communication et les échanges.

Les progrès ne peuvent pas être identifiables, par une seule transmission de petites techniques, il faut impérativement s'adonner à la pratique Martiale, le karatéka doit s'engager véritablement dans l'effort et l'assiduité comme le font les élèves de l'ESAT depuis quelques saisons à raison d'un cours par semaine de 2 heures.

Vous parlez avec un enthousiasme rare. Quelles sont vos motivations ?

Quelle satisfaction de les voir m'accueillir à chaque fois avec autant de plaisir. Sincèrement, c'est motivant pour l'enseignant que je suis. Mais au-delà de mon « étiquette » de « professeur de karaté » et de la transmission de contenus qui m'incombe, c'est humainement que ce type de « rapports vrais » offre toutes leurs richesses. La simple évocation du vocable « karaté » déclenche, chez

beaucoup de travailleurs de l'ESAT, même chez les non pratiquants, une sensation de bien-être, plus encore, une émulation parfois une effervescence voire une euphorie, que je dois canaliser, jusqu'à une entrée en communion. Il suffit de les observer un peu, leurs yeux brillent de la même flamme, les sourires sont souvent accompagnés de cris (évocation du fameux Kiaï, au moment de l'accomplissement d'une gestuelle, par une personne expérimentée, celle-ci accompagnée d'un son provoqué par l'expiration venu du Hara : le ventre en Japonais).

Il est vrai que pour les membres du groupe des « karatékas », l'activité et tout ce qu'elle génère comme rencontres en tout genres avec des champions internationaux, des sorties, des participations à des formations d'enseignants, des démonstrations, paraissent avoir été générateur, d'une véritable manière de vivre pour certains.

Car certains d'entre eux n'ont pas hésité à investir financièrement dans l'achat de nouveaux « karaté gi », plus élégants, en adéquation avec leur progression. Ils sont d'ailleurs, parfaitement conscients et fiers de leurs capacités retrouvées, acquises ou développées. En effet, ne faut-il pas faire preuve de courage ou de maîtrise de soi lorsqu'il s'agit de réaliser un « Kata », en solo, devant des auditoires ou des publics toujours plus conséquents (Nanterre Challenge des Hauts de Seine, 1 000 personnes), différents, au sein d'environnements toujours distincts ?

Vous participez donc avec vos élèves à des démonstrations et des compétitions ?

Oui, d'ailleurs, s'agissant de la 2^e édition de la Coupe Nationale qui aura lieu cette année à l'Île de Ré, j'ai indiqué aux « karatékas » qu'il n'y avait à ce jour 200 inscrits venant d'ESAT, ou de foyers, soit le double de l'année dernière. Notre objectif est de bien figurer et de ne pas rentrer déçus, nous sommes donc dans une dynamique de préparation de cet « événement majeur ». Chaque « karatéka » se prépare en fonction des épreuves qui lui sont dévolues en fonction de la catégorie à laquelle il appartient : Naturellement, je tiens compte des capacités de chacun en termes de motricité, de mémorisation.

Il n'est pas question d'imposer un résultat, il nous appartient de fixer des objectifs réalisables en commun au regard des potentialités de chacun. L'honnêteté est de rigueur entre nous, le mensonge de ma part serait inqualifiable. C'est l'hétérogénéité du groupe qui en fait sa richesse...

Et pour conclure ?

...Tiens ! Nous sommes tous différents ! ●

Kumité, sous l'oeil attentif du professeur.

