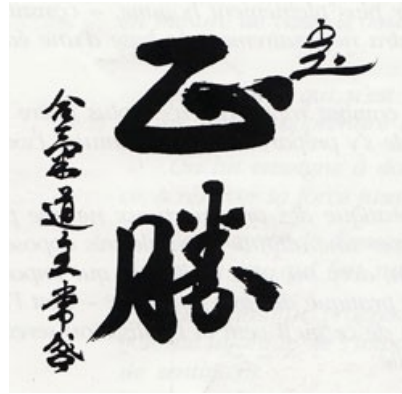


Influence des émotions



Celui qui est maître de soi et se dépasse lui-même...

La maîtrise des émotions, et particulièrement du stress, est un vaste sujet dont l'importance est avérée, aussi bien dans la pratique sportive en compétition, que dans la vie quotidienne professionnelle ou personnelle. On peut y voir un des buts ultimes du karaté au-delà des techniques de défense et d'attaque. On rapporte que Soke Shogo KUNIBA soutenait que les arts martiaux avaient pour but de maîtriser les émotions et que la technique était le véhicule vers cet ultime objectif.

Le dictionnaire Larousse définit le mot émotion de la manière suivante : *État affectif intense, caractérisé par des troubles divers (pâleur, accélération du pouls, etc.).* Il prend comme exemple l'expression : « être paralysé par l'émotion ».

Les scientifiques sont arrivés à un consensus pour définir l'émotion : c'est un phénomène complexe, rapide et intense, déclenché par un événement, une réaction psychologique et physique à une situation. Il est indéniable que nos émotions sont au centre de notre être et qu'elles influencent, perturbent et désorganisent notre vie de tous les jours. Il n'est pas question de les gommer de notre vie. Mais sans maîtrise, toutes nos émotions peuvent conduire au désastre si elles guident nos réactions. Par exemple, peur, colère ou haine n'ont jamais été les meilleures conseillères. Si la colère ou la haine peuvent nous amener à commettre des actes regrettables, la peur nous confine souvent dans une tétanisation physique et mentale dont nous aimerions nous débarrasser. Les occidentaux, nous considérons que certaines émotions sont positives, d'autres négatives. Alors qu'elles sont les deux à la fois et que le zen nous enseigne à transformer l'une en l'autre.

Mais alors que faire pour gérer ses émotions ? L'erreur à ne pas commettre est de considérer ses émotions comme des ennemis et ainsi entrer en lutte contre elles. C'est souvent peine perdue. Il convient plutôt de les considérer comme un cheval fougueux qui ne demande qu'à être apprivoisé pour devenir notre ami. L'émotion est une énergie, et comme toute énergie, pour être constructive et utile, a besoin d'être canalisée.

Prenons quelques émotions et mises en situation :

1) LA SURPRISE :

Face à une situation inattendue ou un acte inhabituel, on est étonné et stupéfait au point d'en rester sans voix. On vient d'entrer dans un état émotionnel spécifique, appelé surprise. C'est une émotion qualifiée comme primaire ou "de base" par certains psychologues, même s'il n'y a pas consensus sur cette classification. Dans tous les cas, elle a des caractéristiques physiques, physiologiques, psychologiques et subjectives comme toutes les autres émotions - joie, colère, tristesse, peur... Physiquement, notre bouche est ouverte ; nos yeux aussi, augmentant notre champ visuel afin de détenir plus d'informations sur l'environnement. Physiologiquement, notre rythme cardiaque s'accélère tout à coup, mais revient très vite à la normale. Face à la surprise, on a le souffle coupé durant l'inspiration, et la respiration se remet ensuite rapidement en place. La surprise étant très brève, il en sera de même pour l'influence qu'elle peut avoir sur notre comportement (quelques secondes), à l'inverse des autres émotions de base dont l'influence est plus longue.

Donner quelques exemples :

- * traverser une rue
- * agression physiquement
- * agression verbale dans une réunion

Expérimentation 1 : le 4^o itori : les deux premiers mouvements

échange sur les ressentis

2) LA HONTE :

S'accepter tel qu'on est, se dévoiler devant l'autre, laisser l'autre nous découvrir tel qu'on est Dans un dojo, on ne triche pas, ... Sur un tatami, pas de faux semblant,.... La honte peut être présente dans notre pratique du karaté, elle est de toute façon présente dans notre vie de tous les jours avec ses aspects négatifs et ses aspects positifs. C'est une émotion complexe, archaïque . Elle fait appel à notre passé, notre cultures, nos culpabilités, ... Elle se manifeste émotionnellement (gêne, malaise, peur... ou exubérance, agressivité...), corporellement (yeux baissés, tête basse, rougissement... ou tête haute...), cognitivement (discours interne dévalorisant ou agressif...) et comportementalement (inhibition, paralysie ou ambition, exhibitionnisme...). C'est un sentiment social qui existe beaucoup par le regard de l'AUTRE.

Donner quelques exemples :

- * rater une intervention
- * faire un kata

* gifler un élève

Expérimentation 2 : être filmé en faisant un kata

Expérimentation 3 : en seiza : duel de regards

échange sur les ressentis

3) LA COLERE :

La colère c'est un peu l'animal en nous. On dit que « La colère est mauvaise conseillère. » C'est une émotion simple qui traduit l'insatisfaction. Elle est vécue à l'égard de ce qu'on identifie, à tort ou à raison, comme étant "responsable" de notre frustration. On éprouve donc de la **colère** envers "l'obstacle" à notre satisfaction.

Mais la colère a des aspects positifs : avoir une saine colère, avoir une colère légitime. Devant une situation d'injustice imposée à autrui, éprouver de la colère peut relever d'un sentiment altruiste et hautement positif.

Dans tous les cas la colère demandera du contrôle car elle provoque plusieurs modifications physiologiques et mentales qui préparent le corps au mouvement et à la réaction. Elle se traduit par une accélération du rythme cardiaque et un afflux de sang, notamment dans la partie supérieure du corps, ce qui peut colorer la peau. On respire de manière plus rapide, ce qui peut causer la hausse involontaire du volume sonore. La colère provoque aussi une contraction involontaire du corps et en particulier des mains qui tendent alors à se fermer en poing. De même pour le visage, les sourcils se froncent et les mâchoires se serrent, donnant une expression dure au visage .

Donner quelques exemples :

- * en karaté un coup trop appuyé
- * la queue de poisson en voiture
- * voir un enfant arrêté en Palestine
- * on manque de respect à ma compagne

On peut difficilement mener une expérimentation fondée sur la colère en simulation. On se contentera de mener des expérimentations fondées sur l'énervement.

Expérimentation 4 : « le kata perturbé » par des stimuli visuels

échange sur les ressentis

Donner quelques exemples.

Expérimentation 5 : « le kata perturbé » par des stimuli auditifs

échange sur les ressentis

4) LA PEUR :

La peur est une émotion ressentie face à un danger ou une menace. Elle est un avertissement vis à vis du milieu mais elle peut avoir pour conséquence une tétanisation physique ou mentale préjudiciable.

Il est difficile de savoir à l'avance comment nous réagissons face à un grand danger réel. On se contentera d'expérimenter nos réactions face à une petite peur : un « trac » ou un « stress ».

On peut utiliser la respiration profonde. Celle-ci nécessite notre attention et donc évite l'installation des pensées parasites. Elle est utile chaque fois que les événements nous laissent un peu de temps, par exemple avant un examen, un entretien, une apparition publique, une compétition, lorsque nous ressentons ce qu'il est convenu d'appeler « le trac » ou le « stress ».

La méthode a ses limites car très vite la respiration repasse sous contrôle végétatif, mais nous pouvons l'améliorer en affinant notre analyse : essayer de sentir le trajet de l'air, les mouvements du diaphragme et de la cage thoracique, l'échange de l'oxygène et du dioxyde de carbone dans les alvéoles pulmonaires, etc. Inconvénient : l'esprit n'est pas disponible pour l'observation mais nous évitons les ravages causés par la peur.

Donner quelques exemples :

- * avant un examen
- * terreur en situation de guerre
- * une agression

Expérimentation 6 : être « agressé » par deux partenaires verbalement et physiquement

Expérimentation 7 : travail avec à deux, agression avec des « frites »

échange sur les ressentis

5) DANS NOTRE PRATIQUE DU KARATE :

Dans notre pratique quotidienne du karaté ; en tant qu'élève ou professeur, nous avons une multitude de situations où les émotions remontent : peur d'aller à une compétition, peur d'effectuer une démonstration, en club ou à l'extérieur, surprise due à la rapidité de l'autre dans un combat ou un travail à deux, honte d'avoir perdu, colère contre un jury lors d'une compétition ou un examen de grade, ...

Dans nos clubs nous avons deux pistes de travail :

- comme dans tout sport, apprendre l'humilité, la défaite, rebondir après un échec. Avec ses pairs, ses senseïs, reconnaître les émotions, les trier, les transformer ne respect, les accepter. Cela nous incite à travailler plus, à anticiper plus .

« Je ne perds jamais, je gagne ou j'apprends » Nelson Mandela

- L'essence même de l'art martial : shin ghi tai

Chaque geste, chaque apprentissage fait appel à ces trois notions. On doit essayer de travailler et de développer une conscience aiguë du geste et de nos énergies.

Expérimentation 8 : attaque-surprise venant de trois directions

EN GUISE DE CONCLUSION ...

Gérer ses émotions est sans doute un début de chemin vers la sagesse ...
Notre pratique régulière du karaté à travers ses différents aspects, est une voie ...le karaté do. Notre temps de mokuso au début et à la fin de chaque séance est un moment à privilégier .



Expérimentation 9 : un mokuso de 6 minutes

échange sur les ressentis

La gestion des émotions est un chemin, nous n'arriverons probablement jamais au bout, mais c'est le chemin qui est le plus important et non le fait d'avoir l'illusion d'arriver au bout du chemin. Il en est de même pour la sagesse et le bonheur.

« Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir ».

Confucius